



PENERAPAN UPAYA PREVENTIF POSISI ANGKAT ANGKUT UNTUK MENGHINDARI TERJADINYA NYERI PUNGGUNG BAWAH DI POSYANDU SUMUR REJO GUNUNG PATI

Shella Dhika Rahmawati^{1*}, Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia², Almita Ratu Rifanda³, Sofia
Mardiana⁴, Friesca Persityara Agatha⁵, Aulia Ayu Kusuma W.⁶

Program Studi S1 Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/ Diponegoro

Email: shelladhika@gmail.com^{1*}, krisnadwipatrisia07@gmail.com², almitharatu01@gmail.com³,
sofiamardiana32@gmail.com⁴, friescagth@gmail.com⁵, aulia@stikeskesdam4dip.ac.id⁶

*Korespondensi penulis: shelladhika@gmail.com

Abstract

Low back pain is a condition where the lower back feels very painful and can result in hampering activities. Based on the data obtained, the community in the Gunung Pati area works as a porter and often feels pain in their lower back. Usually residents only apply balsam if they feel lower back pain. There are still many residents who underestimate these complaints and many residents are wrong when lifting heavy items.

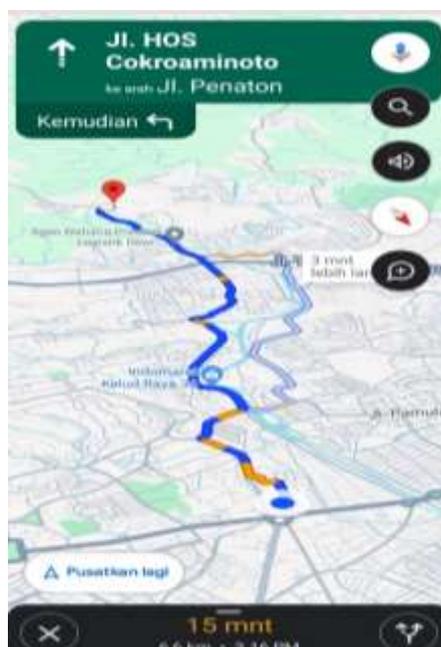
Keywords: Preventive Efforts, Lifting Position, Low Back Pain

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan kondisi bagian punggung bawah terasa sangat nyeri dan dapat mengakibatkan menghambat beraktivitas. Berdasarkan data yang di dapat Masyarakat wilayah Gunung Pati berprofesi sebagai buruh angkat angkut dan sering merasakan nyeri pada punggung bawahnya. Biasanya warga hanya mengoleskan balsam saja jika merasakan nyeri punggung bawah. Masih banyak warga yang menyepelekan keluhan tersebut dan warga banyak yang salah ketika mengangkat barang-barang berat.

Kata kunci: Upaya Preventif, Posisi Angkat Angkut, Nyeri Punggung Bawah

PENDAHULUAN



Gambar 1. Peta Lokasi

Setiap pekerjaan selalu mengandung potensi resiko bahaya dalam bentuk kecelakaan kerja. Besarnya potensi kecelakaan kerja tersebut tergantung dari jenis produksi, teknologi yang dipakai, bahan yang digunakan, tata ruang dan lingkungan bangunan, serta kualitas manajemen dan tenaga- tenaga pelaksana. Diperkirakan setidaknya 70% manusia menderita sakit punggung, baik kronis maupun sporadis. Masalah nyeri punggung pada pekerja pada umumnya dimulai pada usia dewasa muda dengan puncak prevalensi pada kelompok usia 25-60 (Steven, 2005).

Keluhan pada punggung atau keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan pada otot skeletal yang dirasakan dengan intensitas nyeri yang berbeda- beda, dari nyeri yang ringan sampai nyeri yang sangat sakit. Otot yang menerima beban statis secara berulang ulang dan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligament dan tendon (Tarwaka, 2004).

Proporsi buruh angkut yang merasakan nyeri pinggang sebanyak 11 orang (55%), sedangkan yang tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 9 orang (45%) kemudian diperoleh juga bahwa ada hubungan yang signifikan antara berat beban dengan nyeri pinggang dan ada hubungan yang signifikan antara frekuensi angkat dengan nyeri pinggang. (Rahmawati, 2005)

TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di Gunung Pati permasalahan prioritas mitra sebagai berikut : 1. Mayoritas masyarakat bekerja sebagai buruh porter di pasar 2. Masyarakat jika mengeluhkan nyeri punggung bawah tidak diperiksakan ke layanan kesehatan terdekat

METODE PENELITIAN

Program ini bertujuan untuk memberikan informasi bagi masyarakat upaya preventif angkat angkut menghindari nyeri punggung bawah. Kegiatan ini membantu untuk mengaktifkan kembali anggota posyandu yang selama ini kurang aktif dalam melaksanakan program. Sasaran dalam upaya ini melibatkan kader posyandu dan masyarakat sekitar. Program ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut : a. Observasi/Kunjungan lapangan dilakukan dalam bentuk observasi di wilayah terkait untuk mengetahui jumlah warga yang bekerja sebagai buruh angkat angkut dan mengetahui pengurus kader yang aktif b. Melakukan kegiatan upaya preventif angkat angkut di posyandu Sumur Rejo Gunung Pati.

HASIL PENELITIAN

Target Luaran

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian	Ket (nama jurnal, penerbit, URL, Ket jenis lainnya)
1	Artikel ilmiah yang terpublikasi di jurnal nasional	Accepted/publish ed	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
1	Artikel media massa cetak/elektronik local	Terbit	Media Website https://p3m.stikesdam4dip.ac.id
1	Peningkatan pemberdayaan Masyarakat (Minimal keterampilan meningkat)	Tercapai	Terbentuk Kegiatan Upaya Preventif Angkat Angkut untuk menghindari nyeri punggung bawah.

Kelayakan Perguruan Tinggi

Institusi STIKES Kesdam IV/Diponegoro melalui pusat penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang perawatan hipertensi pada lansia, serta pemberdayaan caregiver dalam merawat lansia hipertensi selama pandemic Covid 19 yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen keperawatan keluarga, gerontic, dan kelompok khusus beserta mahasiswa STIKES Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mengampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan akan dilaksanakan pada rentang bulan Januari – Februari 2023 dengan jadwal kegiatan sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	1	2	3	4	5	6
1	Penyusunan Laporan	√	√				
2	Kunjungan Lapangan		√				
3	Pembuatan Media Pelatihan		√				
4	Pelatihan Online			√			
5	Home Visit				√		
6	Monitoring				√		
7	Pelaporan				√		
8	Publikasi Jurnal Nasional					√	√
9	Publikasi Media Elektronik					√	√

Pelaksanaan Kegiatan

A. Observasi/Kunjungan Laporan

Tim pengabdian masyarakat telah melakukan observasi dalam bentuk kunjungan ke rumah warga dan melakukan observasi di pasar dekat wilayah terkait. Data yang di dapatkan mayoritas warga bekerja sebagai buruh angkat angkut di pasar dan ditemukan beberapa warga

melakukan angkat angkut dengan cara yang salah. Setiap hari mereka mengangkat beban yang beratnya 25kg-85kg tanpa menggunakan alat bantu, mengangkat beban yang melebihi tinggi kepala dan juga hanya memakai sandal jepit ketika bekerja. Kader dan pengurus lainnya siap membantu termasuk mengajak masyarakat untuk mengikuti kegiatan upaya preventif angkat angkut.

B. Kegiatan Yang Dilakukan



Gambar 2. Edukasi Masyarakat

Memberikan edukasi upaya preventif dalam kegiatan angkat angkut yang dilaksanakan di Posyandu Sumur Rejo Gunung Pati pada tanggal 17 – 11 Maret 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh 27 orang yang terdiri dari anggota pengurus kader dan masyarakat yang bekerja sebagai buruh angkat angkut. Kegiatan berisikan edukasi bagaimana cara yang benar saat melakukan angkat angkut seperti postur tubuh yang benar saat mengangkat barang dan teknik yang ergonomis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a) Warga di wilayah Gunung Pati mayoritas bekerja sebagai buruh angkat angkut.
- b) Warga di wilayah Gunung Pati jika merasakan nyeri punggung bawah hanya dibiarkan saja dan hanya diberi balsam karena masih dianggap sepele.
- c) Warga di wilayah Gunung Pati telah mendapatkan upaya preventif bagaimana angkat angkut yang benar agar menghindari atau mengurangi nyeri punggung bawah.

Saran

Perlu dioptimalkan lagi untuk kader dan pengurusnya dalam upaya preventif untuk warganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmawati, Selviana. 2006. Hubungan Antara Berat Beban, Frekuensi Angkat, dan Jarak Angkut dengan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Buruh Angkut di Stasiun Tawang. Universitas Negeri Semarang.
- Steven, J.L. 2005. Do psychological factors increase the risk for back pain in the general population in both a cross-sectional and prospective analysis.
European Journal of Pain, 9(4), (355)
- Tarwaka. 2010. Ergonomi Industri. Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Harapan Press: Surakarta.