

Upaya Meningkatkan Produktivitas Petani Dengan Mengurangi Nyeri Pada Kasus Low Back Pain Di Desa Jaten

Efforts To Increase Farmer Productivity By Reducing Pain In Low Back Pain Cases In Jaten Village

Arif Pristianto¹, Milan Dwi Winanti², Muhammad Rais Hasan Firdaus³, Hasan Mujaddid⁴, Muhammad Isa Hanafi⁵, Qoriah Titin Masyitoh⁶

¹⁻⁶ Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl.A. Yani, Pabelan, Kartasura, 57102

Korespondensi penulis: ap123@ums.ac.id

Article History:

Received: 30 Juli 2023

Revised: 20 Agustus 2023

Accepted: 11 September 2023

Keywords: farmer, mc.kenzie exercise, william flexion exercise, back pain, exercise therapy.

Abstract: Indonesia is an agricultural country where the majority of the population work as farmers. The work that farmers do every day is very draining. When working, farmers tend to use more lumbar flexion movements and do them continuously or repetitively. According to research, the working position of farmers has the highest risk, reaching 87.4% with pain complaints of 93.7%. This condition often causes complaints of low back pain or Low Back Pain. Back pain affects the decrease in muscle strength so that it will reduce farmer productivity. The main problem for farmers in Jaten Village is complaints of pain during the planting and harvesting periods, which requires a lot of energy but is hampered by disturbing lower back pain. One solution for farmers in Jaten Village is to be given education on how to reduce pain by counseling farmers about Mc. Kenzie and William Flexion Exercise and education on posture and stretching on the lumbar. Based on the problems we found in the farming community at GAPOKTAN, we carried out community service in the form of counseling related to efforts to increase the work productivity of farmers by reducing pain in the case of Low Back Pain. The method used is counseling with material presentations and distributing leaflets to members of the farming community. From the results of the evaluation data with the pre-test and post- test there was a significant increase from 28.4% to 92%.

Abstrak

Indonesia adalah negara agraris yang mayoritas penduduknya berprofesi sebagai petani. Pekerjaan yang dilakukan petani setiap harinya sangat menguras tenaga yang besar. Saat bekerja petani cenderung lebih banyak menggunakan gerakan fleksi lumbal dan dilakukan secara terus menerus atau repetitif. Menurut penelitian, posisi kerja petani memiliki resiko paling tinggi mencapai 87,4% dengan keluhan nyeri sebesar 93,7%. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah atau Low Back Pain. Nyeri punggung berpengaruh pada penurunan kekuatan otot sehingga akan menurunkan produktivitas petani. Permasalahan utama petani di Desa Jaten yaitu keluhan nyeri saat masa tanam dan panen dimana waktu tersebut dibutuhkan banyak tenaga namun terhambat karena adanya nyeri punggung bawah yang mengganggu. Salah satu solusi bagi petani di Desa Jaten yaitu dengan diberikan edukasi bagaimana cara mengurangi nyeri dengan dilakukannya penyuluhan pada para petani tentang Mc. Kenzie dan William Flexion Exercise dan edukasi postur dan stretching pada lumbal. Berdasarkan permasalahan yang kami temukan pada komunitas petani di GAPOKTAN kami melakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan terkait upaya meningkatkan produktivitas kerja petani dengan mengurangi nyeri Pada kasus Low Back Pain. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dengan presentasi materi dan membagikan leaflet kepada anggota komunitas petani. Dari hasil data evaluasi dengan pre-test dan post-test mengalami peningkatan secara signifikan yaitu dari 28,4% menjadi 92%.

Kata Kunci : petani, mc.kenzie exercise, william flexion, nyeri punggung, terampilatihan.

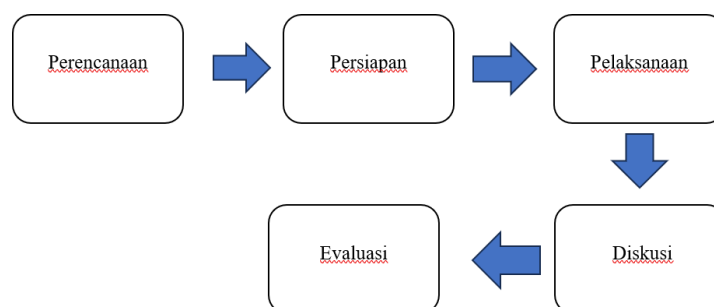
1. Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara agraris yang mayoritas masyarakatnya berprofesi sebagai petani (Sitepu *et al.*, 2015). Menjadi petani memerlukan tenaga yang besar, kegiatan bertani dari mulai membajak, mencangkul, menanam padi, hingga pemupukan dan pemanenan yang dilakukan akan berpengaruh pada posisi atau sikap kerja petani (Christia *et al.*, 2016). Berdasarkan hasil penelitian posisi kerja petani memiliki resiko paling tinggi mencapai 87,4% dengan keluhan nyeri sebesar 93,7%, hal tersebut dapat terjadi akibat posisi kerja petani yang terlalu beresiko (Aseng & Sekeon, 2021).

Posisi membungkuk yang dilakukan berulang dan bekerja dengan statis dalam waktu yang berkepanjangan akan menyebabkan aus pada *vertebra spine*. Selain itu, penggunaan otot secara berlebih secara terus menerus akan mengakibatkan terjadinya spasme otot sehingga berimbas pada munculnya nyeri pada punggung bawah (Andini, 2015). Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* menjadi salah satu imbas dari kesalahan postur yang statis dalam waktu yang lama sehingga memicu munculnya keluhan nyeri punggung bawah yang menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas kerja (Natosba, 2016). Selain posisi bekerja yang beresiko, frekuensi bekerja petani juga menjadi faktor lain terjadinya keluhan nyeri punggung bawah. Aktivitas bekerja yang dilakukan secara terus menerus dan diulang dalam satu waktu menyebabkan timbulnya keluhan muskuloskeletal. Hal itu disebabkan karena otot mendapatkan beban berlebih akibat kerja yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya waktu untuk berelaksasi (Mayasari & Saftarina, 2016).

Nyeri punggung bawah kini menjadi hambatan bagi para petani, selain penurunan produktivitas penurunan otot juga berpengaruh pada aktivitas bekerja. Keluhan nyeri punggung bawah juga menyebabkan impact yang buruk pada perubahan postur tubuh dan juga mempengaruhi kekuatan otot yang dihasilkan (Pristianto *et al.*, 2021). Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa nyeri punggung berimbas pada penurunan kekuatan otot sehingga terjadi penurunan yang signifikan pada produktivitas petani.

2. Metode

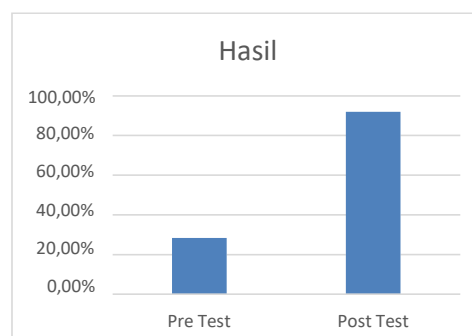


Gambar 1. Alur Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Juni 2023 di Pendopo Balai Desa Jaten yang dimulai pada pukul 08.00 WIB. Para tamu undangan yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir dimeja absensi. Kemudian penyampaian materi tentang “Upaya Meningkatkan Produktivitas Kerja Petani Dengan Mengurangi Nyeri Pada Kasus Low Back Pain” yang disampaikan oleh pemateri. Penyampaian materi dilakukan secara edukatif dengan memberikan pre test dan post test secara langsung, sebelum diberikan penyuluhan kita berikan beberapa pertanyaan terkait materi nyeri punggung dan bagaimana cara mengurangi nyerinya. Materi dipresentasikan dengan media PowerPoint dan diperagakan bagaimana cara melakukan program latihannya. Kami memperagakan ulang gerakan Mc. Kenzie dan William Flexion Exercise secara langsung untuk memperjelas gerakan yang sudah ada pada leaflet. Setelah materi diberikan kita adakan sesi diskusi untuk para anggota komunitas yang belum jelas dan ingin ditanyakan. Dari hasil pretest dan posttest dari kegiatan ini selanjutnya akan dijadikan evaluasi sebagai parameter keberhasilan program.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil kegiatan yang telah kami laksanakan, yaitu dari hasil pre test dan post test kepada anggota komunitas petani yang kami berikan secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat adanya peningkatan nilai pre test dan post test yang diperoleh dari responden anggota komunitas petani. Dari hasil pre test didapatkan hanya ada 8 orang dari 25 orang (28,4%) yang menjawab pertanyaan dengan benar dan hasil dari post test ada 23 orang dari 25 orang (92%) menjawab dengan benar.



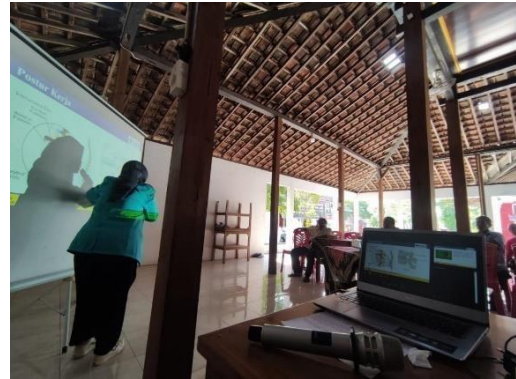
Gambar 2. Diagram hasil

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian program penyuluhan pada komunitas petani dapat meningkatkan pemahaman yang signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini berhasil. Kendala yang alami dalam kegiatan ini antara lain, waktu kegiatan yang bertepatan pada hari Jumat dan dilakukan pada pagi hari yang menyebabkan tamu undangan tidak berkenan hadir sehingga hanya didapatkan 50% kehadiran dari 50 undangan yang dibagikan hanya dihadiri 25 orang tamu undangan. Masalah lainnya yaitu tamu

undangan yang datang tidak tepat waktu sehingga mengulur waktu hingga 1 jam dari waktu yang telah ditetapkan dalam run down acara. Hal tersebut kemudian menyebabkan berkurangnya waktu saat penyuluhan sehingga materi yang disampaikan kurang maksimal karena mendekati waktu sholat Jumat. Dari sesi tanya jawab terdapat kendala yaitu pertanyaan yang diajukan para anggota komunitas tidak sesuai dengan materi yang kami sampaikan.



Gambar 2. Pembukaan acara



Gambar 3. Penyampaian materi

4. Simpulan

Dari data hasil penyuluhan di lapangan yang telah dilaksanakan dikomunitas petani GAPOKTAN Desa Jaten terkait dengan tema Upaya Meningkatkan Produktivitas Kerja Petani Dengan Mengurangi Nyeri Pada Kasus Low Back Pain, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pemahaman anggota komunitas petani setelah dilakukan penyuluhan. Namun untuk keefektifitasannya terhadap pengurangan nyeri belum maksimal, dikarenakan kami hanya diadakan penyuluhan satu kali pertemuan. Dari hasil data *pre test* dan *post test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 63,6 % pada komunitas petani GAPOKTAN di Desa Jaten.

5. Persantunan

Kami berterimakasih kepada Kaprodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Bapak Edy Broto Mulyono selaku ketua GAPOKTAN serta kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat terkait program penyuluhan di Desa Jaten.

6. Referensi

Andini, F. (2015). Fauzia Andini| Risk Factors Of Low Back Pain In. *Workers J Majority* |, 4, 12. Retrieved from: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/495>.

- Aseng, A., & Sekeon, S. (2021). Hubungan Posisi Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Petani Di Indonesia: Sistematis Review. *Kesmas*, 10(4), 60–64. Retrieved from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/33682>.
- Christia, E., Paul, K., & Diana, D. (2016). Gambaran Posisi Kerja Dan Keluhan Gangguan Musculoskeletal Pada Petani Padi Di Desa Kiawa 1 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. *Pharmacon*, 5(4), 267–272. Retrieved from: <https://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/V3/Index.Php/Pharmacon/Article/View/14045/13618>
- Dwianto, I. H. (2016). Efektivitas Latihan Mc.Kenzie Dalam Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Muskuloskeletal. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 4(1), 27–32 DOI: <https://doi.org/10.54040/jpk.v6i1.157>.
- Karim, K., Suharto, S., & Durahim, D. (2020). Penerapan Latihan William Flexion Dengan Mc. Kenzie Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Non Spesifik Di Rumah Sakit Umum Labuang Baji Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 285. <https://Doi.Org/10.32382/Medkes.V15i2.1497>
- Mayasari, D., & Saftarina, F. (2016). Ergonomi Sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 369–379. Retrieved from: <https://Juke.Kedokteran.Unila.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/Download/1643/1601>
- Maysaroh, I., Israwan, W., Zakaria, A., & Hargiani, F. X. (2021). Penurunan Nyeri Dengan Pemberian William Flexion Exercise Pada Pasien Low Back Pain Myogenik Di Rsud Mardi Waluyo Kota Blitar. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 168–171. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf.v12i0.1863>
- Natosba, J. (2016). Pengaruh Posisi Ergonomis Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penenun Songket Di Kampung BNI 46 . *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2355), 8–16. Retrieved from: <https://www.neliti.com/publications/181761/pengaruh-posisi-ergonomis-terhadap-kejadian-low-back-pain-pada-penenun-songket-d#cite>
- Navariastami, N., Koswara, M., H., & Ningsih, N. (2015). Pengaruh Mckenzie Back Exercise Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pengrajin Songket. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 44–51. <https://Doi.Org/10.35974/Jsk.V1i2.85>
- Pristianto, A., Wardani, A. A. K., Ervianta, W., & Santoso, T. B. (2021). Efektivitas Program Aquatic Exercise Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pasien Chronic Low Back Pain. In *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences* (Vol. 2, Issue 1, Pp.7–14). <https://Doi.Org/10.23917/Fisiomu.V2i1.12932>
- Ratu, J. M. (2020). Posture Improvement And Stretching Treatment Based On Participatory Ergonomic Decrease Risk Of Work Posture And Low Back Pain Intensity On Brick Workers In Kupang, Ntt. *Logic: Jurnal Rancang Bangun Dan Teknologi*, 20(1), 59–64. <https://Doi.Org/10.31940/Logic.V20i1.1775>
- Sitepu, D.S., Sinaga M.M., & Lubis, H.S. (2015). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Petani Jeruk Di Desa Dokan. *Lingkungan Dan Kesehatan Kerja*, 4(1). Retrieved from: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/lkk/article/view/10179/5739>