

## Edukasi Nyeri Punggung Bawah Pada Masyarakat Desa Jonggol, Jawa Barat

Feda Anisah Makkiyah\*<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Pain Clinic, RSU Daerah Cileungsi, Kecamatan Jonggol, Jawa Barat

\*email: fedaanisah@upnvj.ac.id

### Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan masalah yang kedua terbanyak pasien datang ke poli rawat jalan dan mengganggu kualitas hidup seseorang. Kebanyakan nyeri ini disebabkan postur duduk, berdiri ataupun perilaku lain yang menyebabkan nyeri punggung bawah. Metode. Penyuluhan ini dilakukan dalam bentuk edukasi, pengisian kuesioner oleh responden dan interview pendek, mengenai perilaku yang memperberat nyeri punggung bawah yang dilakukan kepada masyarakat yang berkumpul di Puskesmas Jonggol, Kecamatan Jonggol, Jawa Barat, tanggal 6 Juli 2023. Hasil. Kebanyakan responden belum memahami nyeri punggung bawah dan belum mendapatkan informasi mengenai penyakit ini. Perilaku yang memperberat nyeri punggung bawah banyak dilakukan oleh responden. Kesimpulan. Pengabdian kepada masyarakat ini berguna dalam meningkatkan kegiatan promosi penyakit kepada masyarakat yaitu dengan memberikan edukasi mengenai nyeri punggung bawah dan bagaimana mencegahnya.

**Katakunci:** Edukasi, interview, nyeri punggung bawah, perilaku

### Abstract

*Low back pain is a common issue that many people face, and it can really impact their quality of life. It's interesting to learn that most of this pain is caused by incorrect posture in doing simple everyday activities like sitting or standing. Method. This activity started with counseling, filling out questionnaires by respondents and short interviews, asking about behaviors that aggravate low back pain. Results. Most patients do not have the understanding of low back pain and have not received information about this disease. Unfortunately, most of the behaviors that can aggravate low back pain are still being carried out by respondents Conclusion. This public service helps government in promoting education about how to prevent low back pain and how to manage it.*

**Keywords:** Behaviour, education, interview, low back pain.

### PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah adalah masalah mendunia yang banyak mengganggu kualitas hidup pasien (Makkiyah, Sinaga, et al., 2022) dan merupakan penyakit kedua terbanyak yang membuat pasien berobat ke unit rawat jalan (Wynne-Jones et al., 2008). Nyeri punggung belakang biasanya disebabkan oleh postur yang tidak sesuai (Pope et al., 2002). Dapat pula disebabkan oleh faktor fisik yang berhubungan dengan pekerjaan seperti mengemudi dan posisi tubuh atau sikap tubuh yang tidak benar pada saat duduk, tidur, maupun berdiri berjam-jam (Widiasih, 2015).

Bedasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di Banda Aceh, diperlukan edukasi

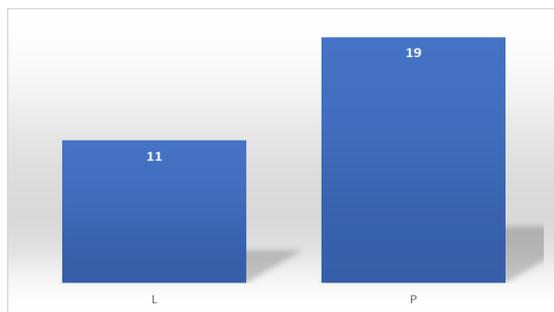
masyarakat tentang posisi yang baik dalam beraktivitas sehingga mengurangi nyeri pinggang (Handayani et al., 2023). Pengabdian kepada masyarakat ini berusaha menguatkan kegiatan prevensi dan promosi nyeri punggung bawah sehingga mengurangi beban biaya Kesehatan yang sifatnya kuratif (Makkiyah, Setyaningsih, et al., 2022).

Setelah tanya jawab, responden diberikan kuesioner untuk diisi dan dilakukan interview singkat mengenai tema penyuluhan untuk memberikan feedback dari penyuluhan

Setelah tanya jawab, responden diberikan kuesioner untuk diisi dan dilakukan interview singkat mengenai tema penyuluhan untuk memberikan feedback dari penyuluhan.

**METODOLOGI PELAKSANAAN**

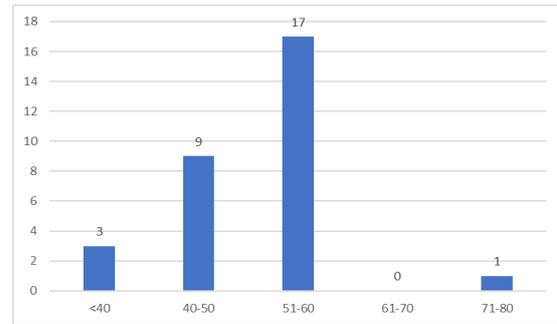
Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 6 Juli 2023, dengan lokasi di Puskesmas Jonggol, Jawa Barat. Pertama, dilakukan metode edukasi, yaitu menerangkan tentang nyeri punggung, bagaimana mencegahnya dan melakukan tanya jawab. Beberapa responden bertanya tentang keluhan masing-masing dan ke mana harus berobat.



**Gambar 1.** Jenis Kelamin Responden



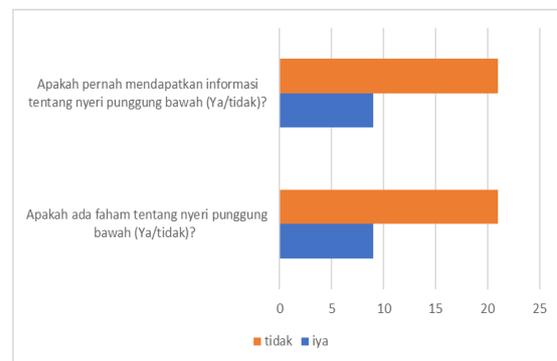
**Gambar 1.1** Pekerjaan Responden



**Gambar 1.2** Bar Graph Jawaban Kuesioner tentang Kebiasaan yang Memperbaiki atau Mengurangi Nyeri Punggung Bawah

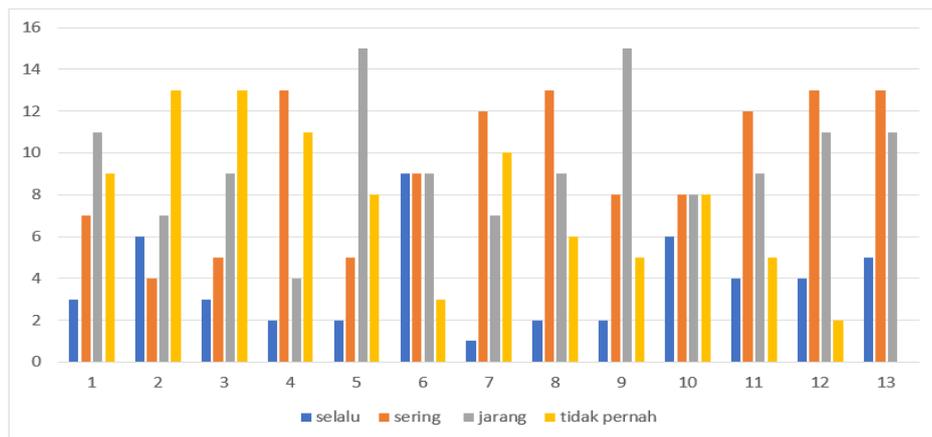
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Banyak pasien yang tidak mengerti nyeri punggung bawah dan belum mendapatkan informasi tentang nyeri punggung bawah (Gambar 2). 17 responden berusia 51-60 tahun, perempuan sebanyak 19 tahun.



**Gambar 2.** Jawaban kuesioner tentang tingkah laku mengenai nyeri punggung bawah

Gambar 2.2 menunjukkan banyak responden yang belum menunjukkan tingkah laku yang menunjukkan perilaku yang mengurangi nyeri punggung bawah, seperti jawaban pada pertanyaan, saya berdiri terlalu lama saya sering merubah posisi kaki dengan cara menaruh satu kaki diatas bangku kecil secara bergantian, perilaku ini di jawab jarang dilakukan pada 11 responden (36%).



**Gambar 2.2** Jawaban kuesioner tentang tingkah laku mengenai nyeri punggung bawah

NO	PERTANYAAN
1	Pada saat saya berdiri terlalu lama saya sering merubah posisi kaki dengan cara menaruh satu kaki diatas bangku kecil secara bergantian.
2	Saya memakai sepatu dengan alas keras dan datar pada pemakaian yang lama.
3	Saya duduk pada kursi dengan posisi punggung tegak dengan dukungan bantalan punggung yang memadai
4	Saya duduk dengan posisi punggung membungkuk.
5	Pada saat saya berbaring pada satu sisi saya meletakkan bantal di bawah kepala dan sebuah lagi diantara tungkai, yang harus ditekuk (difleksikan) pada pinggul dan lutut.
6	Pada saat tidur saya menggunakan alas yang empuk (kasur busa dan sejenisnya).
7	Saya mengangkat dengan posisi punggung membungkuk
8	Saya mengangkat dengan posisi punggung tetap tegak.
9	Saya melakukan latihan punggung untuk mencegah nyeri punggung bawah
10	Pada saat olahraga saya sering melakukan gerakan melompat
11	Saya mengangkat dan mendorong beban berat berulang setiap hari
12	Saya sering makan makanan yang berlemak dan tinggi karbohidrat
13	Saya sering makan makanan yang rendah lemak dan karbohidrat serta sayur dan buah

Pada pertanyaan tentang Saya duduk pada kursi dengan posisi punggung tegak dengan dukungan bantalan punggung yang memadai, di jawab tidak pernah dilakukan pada 13 responden (43%). Begitu juga pertanyaan saya duduk pada kursi dengan posisi punggung tegak dengan dukungan bantalan punggung yang memadai pada 15 responden menjawab jarang (50%). Sebaliknya, pada pertanyaan, tentang, saya mengangkat dan mendorong

beban berat berulang setiap hari dijawab sering pada 12 orang (40%).

Hal ini berbeda dengan artikel yang ditulis tentang penelitian perilaku mengenai nyeri punggung bawah pada santri pondok pesantren Daarul Quran, 59% responden pada studi ini telah menerapkan praktik pencegahan nyeri punggung dengan baik (Putri et al., n.d.). Perilaku ini pada penelitian tersebut tidak jelas perilaku apa, sehingga sulit dibedakan dengan perilaku yang ada

penyuluhan kali ini. Penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat di kecamatan Jonggol, Jawa Barat, Indonesia akan pentingnya nyeri punggung bawah dan harapannya kegiatan edukasi ini dapat menyatu dengan program puskesmas yang akan memfokuskan pada kegiatan pencegahan nyeri punggung bawah

### KESIMPULAN

Edukasi nyeri punggung bawah dan bagaimana mencegahnya merupakan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini, Dari kuesioner yang didapat banyak masyarakat yang tidak faham akan nyeri punggung bawah dan belum mendapatkan informasi mengenai penyakit ini. Banyak juga masyarakat yang

belum memahami perilaku yang akan menurunkan nyeri punggung bawah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ke Dr.dr. Taufiq Fredrik Pasiak untuk dukungan pelaksanaan penyuluhan kepada masyarakat dan LPPM untuk hibah pengabdian kepada manusia.



**Gambar 3.** Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Puskesmas Jonggol, Jawa Barat

**DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, L., Katmini, K., Nurma, N., Nurlizan, N., & Irdhani, A. (2023). Sosialisasi Pencegahan Nyeri Pinggang Dengan Pengenalan Posisi Ergonomis Dalam Kegiatan Sehari-Hari. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 3(2), 81–85.
- Makkiyah, F. A., Setyaningsih, Y., & Kristanti, M. (2022). PKM Berantas Dimensia Dengan Sosialisasi Senam Otak Untuk Masyarakat Lansia Di Kampung Nelayan, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 5(1), 222–226.
- Makkiyah, F. A., Sinaga, T. A., & Khairunnisa N. (2022). A Study from a Highly Populated Country: Risk Factors Associated with Lower Back Pain in consultants. *European Journal Of Pain*, 12(2), 180-188.
- Pope, M. H., Goh, K. L., & Magnusson, M. L. (2002). Spine ergonomics. *Annual Review of Biomedical Engineering*, 4(1), 49–68.
- Middle-Aged Adults. *Journal of Korean Neurosurgical Society*, 66(2), 190–198.
- Putri, D. S., Prabamurti, P. N., & Husodo, B. T. (n.d.). Analisa Perilaku Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Santri di Pondok Pesantren Daarul Quran, Karangawen, Kabupaten Demak. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 380–386.
- Widiasih, G. (2015). *Hubungan Posisi Belajar dan Lama Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Mahasiswa PSPD FKIK UIN Jakarta*.
- Wynne-Jones, G., Dunn, K. M., & Main, C. J. (2008). The impact of low back pain on work: A study in primary care