Penyuluhan Pencegahan Nyeri Punggung Bawah di Bahri Batik Jambi

Indah Permata Sari[1*], Wanti Hasmar[2], Putra Hadi[3]
[1,2,3)] Program Studi DIII Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi
e-mail: indahpermata.fisio11@gmail.com

Abstrak
Nyeri punggung bawah merupakan nyeri akut atau kronis yang dirasakan di daerah punggung bagian bawah atau pada bagian lumbosacral. Beberapa keadaan yang dapat menjadi faktor pencetus nyeri punggung bawah antara lain pekerjaan yang membutuhkan lebih banyak kekuatan atau pengulangan, gerakan yang berlebihan, posisi yang tidak nyaman yang menyebabkan peregangan yang berlebihan, posisi bekerja yang statis dalam jangka waktu lama. *Core stability* efektif mengurangi nyeri dan mengurangi disability pada nyeri punggung bawah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Bahri Batik di Kecamatan Danau Sipin Jambi, sasaran kegiatan ini adalah para pembatik yang ada di Bahri Batik berjumlah 15orang. Bertujuan untuk penyuluhan pencegahan pada nyeri punggung bawah pada para pembatik. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, tanya jawab. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yang diikuti 15 orang pembatik adanya penigkatan pengetahuan mengenai pencegahan nyeri punggung bawah dan latihan yang dapat mengurangi nyerinya. Peserta yang hadir diharapkan dapat memanfaatkan pengetahuan mengenai pencegahan nyeri punggung bawah dapat diaplikasikan saat bekerja maupun kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: Nyeri Punggung Bawah, *Core Stability*, Pembatik

Abstract
Low back pain is acute or chronic pain that is felt in the lower back or in the lumbosacral region. Some conditions that can trigger low back pain include work that requires more strength or repetition, excessive movement, uncomfortable positions that cause excessive stretching, and static working positions for long periods. Core stability is effective in reducing pain and reducing disability in lower back pain. This community service activity was carried out at Bahri Batik in Danau Sipin District, Jambi, the target of this activity was 15 batik makers at Bahri Batik. Aims for preventive counseling on low back pain in batik makers. The method used is lecture, discussion, question and answer. The results obtained from this activity were attended by 15 batik makers, there was an increase in knowledge about preventing low back pain and exercises that could reduce the pain. Participants who attend are expected to be able to take advantage of knowledge about preventing low back pain that can be applied at work or in daily activities.

Keywords*: Low Back Pain, Core Stability, Pembatik*

PENDAHULUAN

Berbagai daerah di Provinsi Jambi memiliki keunggulan dan motif khasnya masing-masing. Salah satunya adalah batik dari danau Sipin. Danau sipin merupakan salah satu kecamatan di Kota Jambi yang menyimpan potensi wisata dan budaya yang menarik untuk ditelaah. Salah satu sektor yang tengah digiatkan masyarakat sekitar ialah kerajinan kain batik Jambi yang menonjolkan aspek-aspek kehidupan, flora, fauna, dan sejarah yang ada di Danau Sipin (Tambunan et al., 2022).

Cara membuat batik kemudian diajarkan ke pengrajin yang tersebar di beberapa kawasan Seberang seperti Kampung Tengah, Ulu Gedong, Mudung Laut, Arab Melayu, dan Olak Kemang. Pada awalnya penggunaan batik hanya sebatas digunakan untuk kain dan selendang karena harganya yang cukup mahal dan menunjukan kelas sosial pemakaiannya. Dahulu batik ditulis hanya menggunakan bahan alami sehingga harganya menjadi sangat tinggi, sekarang semua Kota di Provinsi Jambi mengembangkan batik dengan motif lokal masing-masing. Salah satunya adalah Sanggar Batik Zainul Bahri yang dikenal juga dengan Bahri batik (Sari, 2020).

Beban kerja para pembatik tulis sangat berat yaitu delapan jam perhari dengan waktu istirahat satu jam dan enam hari kerja perminggu. Selain itu posisi pembatik yang tidak ergonomis cara kerja mereka yang semua masih menggunakan cara manual tentu akan menimbulkan banyak keluhan muskuloskeletal atau gangguan otot rangka (I. P. Sari, 2023).

Pada umumnya keluhan muskuloskeletal berawal dari kebiasaan yang dilakukan selama bekerja. Jika postur kerja yang dilakukan tidak benar dan dipertahankan dalam durasi yang lama maka dapat memicu timbulnya keluhan musculoskeletal. Keluhan musculoskeletal yang paling sering terjadi yaitu nyeri punggung bawah (Alfara et al., 2017). Nyeri punggung bawah bisa terjadi pada pengrajin batik yang disebabkan tingkat keluhan sistem muskuloskeletal pekerja batik yang merasakan sakit pada bagian punggung bawah sekitar 60% (Rakasiwi, 2022).

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri akut atau kronis yang dirasakan di daerah punggung bagian bawah atau pada bagian lumbosakral. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia yaitu 7,6% sampai dengan 37% (Hasanah, 2020). Nyeri punggung bawah disebabkan karena kebiasaan duduk yang tidak benar, bekerja membungkuk dalam waktu yang relatif lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang tidak normal, dan penyakit tertentu seperti penyakit degenerative (Alivian, 2021).

Beberapa keadaan yang dapat menjadi faktor pencetus nyeri punggung bawah antara lain pekerjaan yang membutuhkan lebih banyak kekuatan atau pengulangan, gerakan yang berlebihan, posisi yang tidak nyaman yang menyebabkan peregangan yang berlebihan, posisi bekerja yang statis dalam jangka waktu lama (Widja et al., 2019).

Dengan melakukan aktivitas fisik, maka dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya. Aktifitas fisik yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan pemberian intervensi fisioterapi. Pemberian intervensi fisioterapi yang dapat diberikan pada nyeri punggung bawah salah satunya *core stability exercise. Core stability exercise* merupakan model latihan yang digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas pusat atau batang tubuh. Latihan *core stability* yang efektif harus mempertimbangkan komponen motor dan sensorik latihan dan meningkatkan stabilitas tulang belakang yang optimal (Hadi & Wanti Hasmar, 2022).

Core stability efektif mengurangi nyeri dan mengurangi disability pada nyeri punggung bawah. *Core stability exercise* mengaktifkan kerja dari pada *core muscle* yang merupakan *deep muscle* yang pada pasien nyeri punggung bawah miogenik mengalami kelemahan. Teraktivasinya *core muscle* ini akan meningkatkan stabilitas tulang belakang, karena core muscle yang aktif akan meningkatkan tekanan intra abdominal dan hal tersebut akan membentuk abdominal brace yang akan meningkatkan stabilitas dari tulang belakang. Peningkatan aktivitasi dan co-aktivitasi antagonis otot trunk dapat meningkatkan kontrol tulang belakang pada individu nyeri pinggang bawah hal tersebut mendorong pemeliharaan dari posisi lumbopelvic agar tetap stabil (Zahratur & Priatna, 2019).

Gerakan *core stability* dapat mengurangi ketegangan jaringan otot yang berlebihan dan mengakibatkan rasa nyeri punggung bawah berkurang dengan gerakan stabilisasi pasif pada vertebra. Kontrol dinamis vertebra melibatkan spektrum kontrol kontraksi isometrik pada salah satu ujung otot. Latihan ini lebih dinamis pada sisi yang lain (bahwa stabilitas vertebra dicapai melalui waktu bergantian dengan aktivitas otot-otot *core* dan kontraksi otot yang mendasari aktivitas awal otot-otot profunda). Sehingga latihan *core stability* mereduksi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot-otot punggung bawah (Shamsi et al., 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan Bahri Batik untuk memberikan penyuluhan pengetahuan mengenai edukasi posisi bekerja dan latihan dalam mengurangi nyeri punggung karena durasi, lama, sikap kerja pembatik.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Bahri Batik di Kecamatan Danau Sipin Jambi. Sasaran kegiatan ini adalah para pembatik yang ada di Bahri Batik. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, tanya jawab, selama 60 menit. Alat yang digunakan sound sistem, microfon, dan medianya menggunakan leaflet. Materi yang diberikan kepada peserta adalah: 1) penjelasan mengenai fisioterapi 2) duduk ergonomi yang benar saat bekerja 3) penjelasan

pencegahan nyeri punggung bawah 4) penjelasan latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Setelah sesi penyajian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan demonstrasi. Semua peserta diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami dan diberikan contoh latihannya yang harus dilakukan saat terjadi nyeri punggung bawah. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tema "Penyuluhan pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah" dilaksanakan di balai pertemuan Bahri batik. Kegiatan ini dimulai dari sambutan dari pemilik Bahri batik kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan kepada para pembatik. Pada awal kegiatan, tim menyebarkan leaflet terkait materi yang akan dijelaskan dan setelah penjelasan materi kemudian dibagi dua kelompok untuk di demonstrasikan dan di praktekkan latihan pencegahannya, kelompok satu untuk yang sudah nyeri punggung bawah dan kelompok dua untuk yang masih merasakan gejala. Kemudian masing-masing kelompok diberikan penyuluhan mengenai posisi duduk dan bekerja yang benar dan latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

Setelah diberikan penyuluhan dan latihan untuk nyeri punggung bawah para pembatik terlihat senang dan antusias yang terbukti banyaknya pertanyaan yang diberikan peserta terkait materi dan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner mengenai materi yang diberikan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pembatik mengenai posisi duduk dan bekerja yang benar untuk mencegah nyeri punggung bawah. Latihan yang dapat diberikan pada kondisi nyeri punggung bawah salah satunya latihan *core stability*.

Core stability efektif mengurangi nyeri dan mengurangi disability pada nyeri punggang bawah. *Core stability exercise* mengaktifkan kerja dari pada *core muscle* yang merupakan *deep muscle* yang pada kondisi nyeri punggung bawah miogenik mengalami kelemahan. Teraktivasinya *coremuscle* ini akan meningkatkan stabilitas tulang belakang, karena *core muscle* yang aktif akan meningkatkan tekanan intra abdominal dan hal tersebut akan membentuk abdominal brace yang akan meningkatkan stabilitas dari tulang belakang. Peningkatan aktivitasi dan co-aktivitasi antagonis otot trunk dapat meningkatkan kontrol tulang belakang pada individu nyeri punggung bawah (Zahratur & Priatna, 2019).

Gerakan *core stability* dapat mengurangi ketegangan jaringan otot yang berlebihan dan mengakibatkan rasa nyeri punggung bawah berkurang dengan gerakan stabilisasi pasif pada vertebra. Kontrol dinamis vertebra melibatkan spektrum kontrol kontraksi isometrik pada salah satu ujung otot. Dengan kata lain, secara strategis latihan ini lebih dinamis pada sisi yang lain (bahwa stabilitas vertebra dicapai melalui waktu bergantian dengan aktivitas otot-otot core dan kontraksi otot yang mendasari aktivitas awal otot-otot profunda). Sehingga latihan core stability mereduksi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot-otot punggung bawah (Shamsi et al., 2020).

Gambar 1. Memberikan Materi Penyuluhan

Gambar 2. Saat Memberikan Edukasi dan Latihan

Gambar 3. Foto Bersama

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan penyuluhan pencegahan nyeri pada punggung bawah Para pembatik memberikan respon yang positif karena menambah pengetahuan mereka mengenai posisi duduk yang benar saat bekerja dan latihan dalam mengurangi nyeri yang dapat diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari.

SARAN

Diharapkan kepada pemilik Bahri batik dan semua pembatik yang ada di Bahri batik agar melanjutkan dan membiasakan duduk posisi duduk ergonomi yang benar saat membatik supaya keluhan nyeri punggung bawah dapat dicegah dan berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pemilik Bahri Batik Jambi, STIKes Baiturrahim, Tim dosen pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alfara, I., Iftadi, I., & Astuti, R. D. (2017). Analisis Postur Kerja Operator Perakitan di Yessy Shoes untuk Mengidentifikasi Resiko Gangguan Muskuloskeletal Akibat Kerja. *PERFORMA : Media Ilmiah Teknik Industri*, *16*(1), 9–14. https://doi.org/10.20961/performa.16.1.12742

Galih Noor Alivian, S. A. & A. I. H. (2021). *Training Manajemen Nyeri Punggung (Low Back Pain)Pada Lansia Dengan Mc KenzieExerciseDi Kelurahan Mersi Purwokerto Timur*. *2*(1), 32–38.

Hadi, P., & Wanti Hasmar. (2022). Effect of Core Stability Exercises in Reducing Complaints of Low Back Pain on the Pembatik Across the City of Jambi. *Indonesian Journal of Sport Management and Physical Education*, *1*(1), 39–48. https://doi.org/10.55927/ijsmpe.v1i1.2272

Hasanah, T. N. (2020). Fisioterapi pada Kasus Low Back Pain atau Nyeri Punggung Bawah. *RSJ Menur Jatim*, *2*(1), 19–22. https://rsjmenur.jatimprov.go.id/post/2020-07-29/fisioterapi-pada-kasus-low-back-pain-atau-nyeri-punggung-bawah

Rakasiwi, M. F. L. dan A. M. (2022). PENGABDIAN MASYARAKAT PELAKSANAAN FISIOTERAPI PADA LOW BACK PAIN PADA PEKERJA BATIK DENGAN LATIHAN CORE STABILITY EXERCISE. *Abdimas*, *33*(1), 1–12. http://www2.warwick.ac.uk/fac/sci/whri/research/mushroomresearch/mushroomquality/fungienvironment%0Ahttps://us.vwr.com/assetsvc/asset/en_US/id/16490607/contents%0Ahttp://www.hse.gov.uk/pubns/indg373hp.pdf

Sari, D. P. (2020). *Datuk Zainul Bahfri Dan Pengembangan Motif Batik Tradisional Kota Jabi Tahun 1980-2020*.

Sari, I. P. (2023). *PENGARUH MC . KENZIE CERVICAL EXERCISE TERHADAP NYERI LEHER PADA PEMBATIK*. *17*, 19–24. https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.862

Shamsi, M. B., Mirzaei, M., & Hamedirad, M. (2020). Comparison of muscle activation imbalance following core stability or general exercises in nonspecific low back pain: A quasi-randomized controlled trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *12*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s13102-020-00173-0

Tambunan, V. S., Handayani, R., & Fitriani, E. (2022). Kajian Estetika Motif Batik Tulis Sipin Jajaran "Ikan Botia dan Ikan Ringo" Danau Sipin Jambi. *Ars: Jurnal Seni Rupa Dan Desain*, *25*(1), 41–46. https://doi.org/10.24821/ars.v25i1.6123

Widja, D. M. A. A., Adiputra, L. M. I. S. H., & Dinata, I. M. K. (2019). Hubungan antara Sikap Kerja terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Pengrajin Batik di Desa Pejeng, Gianyar. *Medika Udayana*, *8*(10), 2597–8012. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum

Zahratur, A., & Priatna, H. (2019). Perbedaan Efektivitas Antara William Flexion Exercise Dan Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dan Menurunkan Disabilitas Pada Kasus Low Back Pain Miogenik. *Jurnal Fisioterapi*, *19*(1), 1–9.