

Mengenal Dan Mencegah Nyeri Tulang Belakang Edukasi Karyawan PT. Bukit Asam Sawahlunto

Jefri Henky

Universitas Baiturrahmah Padang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Jefri Henky

Email: neurosurg_henky@yahoo.co.id

Abstrak

Nyeri tulang belakang merupakan masalah kesehatan yang sangat umum yang dapat membatasi aktivitas. Rasa nyeri tersebut dalam konteks pekerjaan dan secara klinis mungkin disebabkan oleh pekerjaan atau dapat diperburuk oleh aktifitas pekerjaan. Tenaga kerja merupakan aset penting perusahaan, oleh karena itu tenaga kerja harus diberikan perlindungan karena terdapat ancaman dan potensi bahaya yang berhubungan dengan kerja. Aktivitas yang terlalu menggunakan gerak ke depan maupun membungkuk, mengangkat beban berat secara tidak tepat, maupun bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama kemungkinan merupakan faktor yang dapat menyebabkan nyeri pada bagian anggota badan, punggung, lengan, bagian persendian, dan jaringan otot lainnya. Faktor risiko individu terkait dengan keluhan nyeri tulang belakang seperti usia, masa kerja berdasarkan tingkat adaptasi dan keluhan otot serta ergonomi postur kerja. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat, khususnya karyawan dan purnakarya beserta keluarga PT. Bukit Asam tentang nyeri tulang belakang, yang dihadiri oleh 296 orang peserta. Metode yang digunakan meliputi presentasi, tanya jawab, diskusi interaktif pengalaman pasien nyeri dan demonstrasi senam dan peregangan tulang belakang. Hasil dari penyuluhan ini, peserta antusias bertanya dan bercerita tentang keluhan nyeri yang dirasakan disaat sesi tanya jawab. Semua peserta juga ikut serta mengikuti peragaan senam dan peregangan untuk mencegah nyeri tulang belakang. Beberapa hari kemudian, 4 peserta datang ke rumah sakit untuk konsultasi langsung dan dilakukan pemeriksaan lanjutan pada tulang belakang. Evaluasi lanjutan berupa peningkatan angka kunjungan pasien nyeri tulang belakang yang meningkat sekitar 60% ke Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pendidikan hidup sehat pada masyarakat sebagai bentuk pencegahan penyakit dan memperbaiki kualitas hidup serta menurunkan angka kesakitan pada penderita nyeri tulang belakang.

Kata Kunci - penyuluhan, nyeri tulang belakang, senam peregangan

Abstract

Low back pain is a very common health problem that can limit activity. The pain is in an occupational context and clinically may be work-related or may be exacerbated by work activities. Labor is an important company asset, therefore labor must be given protection because there are threats and potential dangers related to work. Activities that involve too much forward movement or bending, lifting heavy loads inappropriately, or working in a sitting position for long periods of time may be factors that can cause pain in the limbs, back, arms, joints and other muscle tissue. Individual risk factors related to complaints of low back pain include age, years of work based on the level of adaptation and muscle complaints and ergonomics of work posture. This Community Service aims to educate the community, especially employees and retirees and their families of PT. Bukit Asam about low back pain, which was attended by 296 participants. The methods used include presentations, questions and answers, interactive discussions on patients' experiences of pain and demonstrations of spinal exercises and stretching. As a result of this counseling, participants were enthusiastic about asking questions and telling stories about pain complaints they felt during the question and answer session. All participants also took part in exercise and stretching demonstrations to prevent low back pain. A few days later, 4 participants came to the hospital for direct consultation and further examination of the spine. Further evaluation took the form of an increase in the number of visits by patients with low back pain which increased by around 60% to the clinic PT. Bukit Asam. It is hoped that this counseling can increase healthy living education among the community as a form of disease prevention and improve quality of life as well as reduce morbidity rates for spinal pain sufferers.

Keywords - Counseling, low back pain, spinal exercises and stretching

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang sangat umum yang dapat membatasi aktivitas, didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan rasa tidak nyaman atau nyeri pada daerah lumbar yaitu antara sudut iga paling bawah sampai sacrum, yang dapat menjalar ke daerah lain yang disebut sebagai *referred pain*. *Work related LBP* merupakan rasa nyeri dalam konteks pekerjaan dan secara klinis mungkin disebabkan oleh pekerjaan atau dapat diperburuk oleh aktifitas pekerjaan.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013, LBP terjadi dengan proporsi yang sama di beberapa negara. Prevalensi LBP non-spesifik diperkirakan mencapai 60-70% di negara-negara industri dengan prevalensi selama satu tahun 15-45%. Di negara-negara Asia seperti Cina tingkat prevalensi LBP di antara populasi pekerja Cina adalah dari 26,4% menjadi 84,6%.³ Sedangkan di Indonesia, berdasarkan data Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menemukan bahwa prevalensi LBP sebanyak 18% dan diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2023.

Pembangunan nasional dapat berjalan dengan baik jika kualitas, kompetensi dan profesionalisme manusianya juga baik, termasuk didalamnya sumber daya manusia keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Tenaga kerja merupakan aset penting perusahaan, oleh karena itu tenaga kerja harus diberikan perlindungan karena terdapat ancaman dan potensi bahaya yang berhubungan dengan kerja. Data menunjukkan bahwa di dunia terjadi 160 juta pekerja menderita penyakit akibat kerja.

Pekerja beresiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja dalam melakukan pekerjaannya. Hal ini dapat terjadi karena pekerja sering mengalami posisi duduk dan lama duduk yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis. Aktivitas yang terlalu menggunakan gerak ke depan maupun membungkuk, mengangkat beban berat secara tidak tepat, maupun bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama kemungkinan merupakan faktor yang dapat menyebabkan nyeri pada bagian anggota badan, punggung, lengan, bagian persendian, dan jaringan otot lainnya.

Salah satu keluhan gangguan yang dapat ditimbulkan akibat pengaruh buruk dari pekerjaan adalah keluhan muskuloskeletal. Keluhan muskuloskeletal adalah keluhan bagian otot rangka yang dirasakan seseorang mulai dari keluhan ringan sampai berat. Salah satu keluhan yang menyebabkan seseorang untuk datang ke pelayanan kesehatan adalah nyeri, karena nyeri tidak memandang jenis kelamin, umur, status sosial dan dapat mengenai semua orang salah satunya merupakan LBP.

Faktor risiko individu terkait dengan keluhan LBP seperti usia, didapatkan bahwa usia 31-40 tahun adalah usia yang sangat rentan untuk terjadinya LBP. Masa kerja berdasarkan tingkat adaptasi dan keluhan otot yaitu dikatakan baru jika bekerja kurang dari 5 tahun dan dikatakan lama jika bekerja lebih dari 5 tahun. Selain itu faktor risiko ergonomi yaitu postur kerja sangat berpengaruh terhadap keluhan LBP karena posisi tubuh pada saat bekerja yang menyimpang dari posisi normal ditambah dengan gerakan berulang akan meningkatkan risiko terjadinya LBP.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat secara umum, namun pada kegiatan ini khususnya pada karyawan dan purnakarya beserta keluarga PT. Bukit Asam. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Menyiapkan bahan: materi penyuluhan, alat peraga, dan elektronik pendukung lainnya (laptop, infocus proyektor, pointer) disiapkan untuk menunjang kegiatan presentasi.
 - b. Permohonan kerjasama kepada manajemen PT. Bukit Asam: mengajukan permohonan resmi untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan, kerjasama pelayanan kesehatan dengan Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam dan Semen Padang Hospital.
 - c. Menyiapkan kegiatan: mengatur jadwal kegiatan, menyusun rencana detail pelaksanaan,

- akomodasi penginapan selama kegiatan dan menentukan sasaran peserta.
- d. Mempersiapkan kebutuhan acara: pengaturan transportasi dan pembuatan spanduk.
2. Implementasi Kegiatan
 - a. Pembukaan acara: kata sambutan dari Direktur SDM PT. Bukit Asam dan Kepala Bidang Humas Semen Padang Hospital.
 - b. Penyajian materi: memberikan presentasi “Mengenal dan Mencegah Penyakit Nyeri Tulang Belakang, diskusi interaktif dengan semua peserta berupa tanya jawab dan bercerita pengalaman bagi penderita nyeri tulang belakang serta peragaan senam dan peregangan tulang belakang.
 - c. Penutup: melakukan dokumentasi kegiatan dan menyelesaikan administrasi yang diperlukan.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan merupakan bagian penting untuk menilai kesuksesan penyuluhan kesehatan pada karyawan dan punakarya beserta keluarga PT. Bukit Asam. Evaluasi tersebut dapat berupa laporan kegiatan senam yang dilakukan oleh Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam, jumlah pasien yang konsultasi dan berobat ke Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam dan jumlah pasien rujukan dari Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam ke Semen Padang Hospital untuk diagnostik dan tatalaksana lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan “Mengenal dan Mencegah Penyakit Nyeri Tulang Belakang pada Karyawan PT. Bukit Asam Sawahlunto” yang dilaksanakan di Gedung Serba Guna PT. Bukit Asam, Jl. Manan Jati no.1 Kelurahan Saringan Kecamatan Barangin Kota Sawahlunto, Sumatera Barat. Dihadiri dengan antusias oleh semua karyawan dan punakarya beserta keluarga PT. Bukit Asam sebanyak 296 orang.



Gambar 1.

Acara pembukaan bersama Direktur SDM PT. Bukit Asam

Kegiatan penyuluhan tentang penyakit nyeri tulang belakang ini diawali dengan adanya presentasi berupa penyampaian materi tentang definisi nyeri, penyebab nyeri, bagian dari tulang belakang yang berpotensi terjadinya nyeri, cara mencegah nyeri dan menghindari potensi nyeri dalam pekerjaan, pentingnya pemeriksaan dan pengobatan nyeri yang menetap, jenis terapi nyeri secara medis dan peragaan senam serta peregangan untuk tulang belakang.



Gambar 2.

Slide presentasi penyuluhan pencegahan dan pengobatan nyeri tulang belakang

Sesi tanya jawab dan diskusi interaktif dilakukan dengan peserta yang hadir terkait dengan materi yang disampaikan disertai cerita pengalaman peserta yang menjadi pasien nyeri tulang belakang. Melalui sesi tanya jawab, peserta antusias bertanya cara mencegah nyeri saat bekerja serta langkah awal yang dilakukan saat menderita nyeri. Hasil diskusi interaktif, para peserta banyak bercerita tentang pengalaman menderita nyeri tulang belakang yang sudah terjadi 2-5 tahun akibat ketidaktahuan tentang penyakit tersebut. Selain itu, cerita tentang komplikasi yang telah terjadi sampai berakibat kelumpuhan anggota gerak bawah, bahkan ada beberapa pasien yang menyesal akibat menunda pengobatan dan salah memilih pengobatan. Secara umum peserta yang hadir tersebut belum mengetahui penyakit nyeri pada tulang belakang dan terlambat mengambil keputusan kapan berobat serta salah memilih pengobatan.



Gambar 3.

Presentasi dan foto dengan peserta penyuluhan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, yaitu kegiatan pertama berupa laporan senam dan peregangan tulang belakang yang dilakukan tiap awal bulan oleh Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam. Kegiatan kedua, berupa laporan kunjungan pasien dengan keluhan nyeri tulang belakang yang datang berobat ke Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam pada bulan pertama setelah penyuluhan meningkat menjadi 60%. Evaluasi selanjutnya adalah jumlah pasien

rujukan sebanyak 4 orang pasien dari Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam ke Semen Padang Hospital untuk diagnostik dan tatalaksana lanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan “Mengenal dan Mencegah Penyakit Nyeri Tulang Belakang pada Karyawan PT. Bukit Asam Sawahlunto” yang dilaksanakan di Gedung Serba Guna PT. Bukit Asam, Jl. Manan Jati no.1 Kelurahan Saringan Kecamatan Barangin Kota Sawahlunto, Sumatera Barat. Peserta yang hadir merupakan karyawan dan purnakarya beserta keluarga telah mendapat pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif serta mengikuti demonstrasi senam dan peregangan tulang belakang untuk dilakukan rutin dirumah atau di Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam sebagai program preventif kesehatan. Evaluasi dilakukan secara bersama oleh Klinik Perusahaan PT. Bukit Asam dan Semen Padang Hospital sebagai rumah sakit mitra. Dengan demikian, diharapkan mengurangi angka kesakitan dan menurunkan tingkat kecacatan pasien nyeri tulang belakang sehingga masyarakat memiliki kualitas hidup yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih pada Direktur SDM PT. Bukit Asam beserta jajarannya serta Direktur Utama Semen Padang Hospital

DAFTAR PUSTAKA

- Beeck, LR., Hermans, DV. (2000). *Research on work-related low back disorders*. Belgium. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Ehrlich, GE. (2003). *Low back pain*. Bull World Health Organ, 81(9), 671–6.
- Kaur, K. (2016). *Prevalensi keluhan Low Back Pain (LBP) pada petani di wilayah kerja Upt Kesmas Payangan Gianyar April 2015*. Intisari Sains Medis, 5(1), 49.
- Novisca. (2021). *Keluhan nyeri punggung bawah pada nelayan*. Indones J Public Heal Community Med, 2(1), 21–6.
- Santoso, G. (2013). *Ergonomi terapan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Susanti, Zulfadhli, Mahdinursyah. (2014). *Analisis keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di Kecamatan Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes, 7, 104-11.
- Suma'mur. (2009). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Wijayanti, F., Oktafany, Ramadhian, RM., Saftarina, F., Cania, E. (2019). *Kejadian Low Back Pain (LBP) pada penjahit konveksi di kelurahan Way Halim kota Bandar Lampung*. Medula, 8, 82–8.