

Edukasi Program Latihan Fisioterapi Pada Kasus *Low Back Pain* di Home Industry Konveksi Jeans Kedungwuni Pekalongan Jawa Tengah

Kholifatul Khikmah¹, Arys Hasta Baruna²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Kholifatul Khikmah

E-mail: Kholifatulkhikmah4@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Indonesia mengalami kemajuan dibidang industri formal maupun informal di beberapa tahun terakhir ini. Industri informal merupakan bidang usaha yang tidak teratur atau kurang terorganisir. Sedangkan industri atau sektor formal lebih terorganisir. Salah satu contoh industri informal yaitu konveksi yang memproduksi pakaian jadi seperti jaket, celana jeans, kemeja atau barang sesuai permintaan pasar. Pekerja konveksi merupakan pekerjaan yang beresiko terkena *Low Back Pain* (LBP). Faktor-faktor yang berhubungan dengan LBP pada pekerja konveksi antara lain postur dan posisi tubuh, beban kerja, frekuensi kerja, dan lama kerja. Peran fisioterapi yaitu dengan memberikan edukasi, dan Latihan fisioterapi yang dapat mencegah dan mengatasi masalah LBP pada penjahit. **Metode:** Kegiatan ini menggunakan metode berupa pemberian penyuluhan berupa edukasi dalam bentuk promosi kesehatan kepada pekerja konveksi Jeans Pekalongan tentang Program Latihan Fisioterapi pada Kasus LBP dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil evaluasi akhir pada perbandingan pretest dan posttest kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan pekerja konveksi jeans Pekalongan terkait Program Latihan fisioterapi pada kasus LBP.

Kata kunci - Edukasi, Program Latihan Fisioterapi, Kasus LBP

Abstract

Background: Indonesia has made progress in both formal and informal industries in recent years. Informal industry is a business sector that is irregular or less organized. While formal industry or sector is more organized. One example of an informal industry is a garment factory that produces ready-to-wear clothing such as jackets, jeans, shirts or goods according to market demand. Garment workers are jobs that are at risk of *Low Back Pain* (LBP). Factors related to LBP in garment workers include posture and body position, workload, work frequency, and length of work. The role of physiotherapy is to provide education, and physiotherapy exercises that can prevent and overcome LBP problems in tailors. **Method:** This activity uses a method in the form of providing counseling in the form of education in the form of health promotion to Pekalongan Jeans garment workers about the Physiotherapy Exercise Program in LBP Cases using leaflets as a medium for counseling. **Conclusion:** Based on the results of the final evaluation of the pretest and posttest comparison, this counseling activity succeeded in increasing the knowledge of Pekalongan jeans garment workers regarding the Physiotherapy Exercise Program in LBP cases.

Keywords - Education, Physiotherapy Exercise Program, LBP Cases

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami kemajuan dibidang industri formal maupun informal di beberapa tahun terakhir ini. Industri informal memiliki peran yang besar dalam perekonomian Indonesia. Data BPS pada bulan Februari 2023 tenaga kerja informal telah mendominasi sebanyak 83,34 juta orang sama dengan 60,12% dari seluruh tenaga kerja. Tenaga kerja sektor formal sebanyak 55,29 juta orang. (Ummah, 2019).

Industri informal merupakan bidang usaha yang tidak teratur atau kurang terorganisir. Sedangkan industri atau sektor formal lebih terorganisir. Salah satu contoh industri informal yaitu konveksi yang memproduksi pakaian jadi seperti jaket, celana jeans, kemeja atau barang sesuai permintaan pasar. Banyaknya permintaan pasar yang membuat pengusaha-pengusaha untuk membuka usaha industri konveksi. (Satarudin et al., 2021)

Industri rumahan konveksi salah satunya didaerah Kedungwuni Kota Pekalongan. Konveksi ini terdapat beberapa bagian yang terdiri dari membuat pola, menjahit, obras, setrika dan finishing. Pekerja paling banyak di konveksi Jeans Pekalongan ini adalah penjahit dengan 20 pekerja. Pekerja konveksi merupakan pekerjaan yang beresiko terkena Low Back Pain (LBP). LBP dapat mengganggu produktivitas kerja. LBP merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah saat bekerja. Gejala utama LBP adalah rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. Secara umum nyeri ini disebabkan karena pada saat bekerja postur dan posisi tubuh statis serta gerakan berulang-ulang dalam waktu lama. Hal ini akan menyebabkan otot-otot punggung akan menjadi lemah. (Wijayanti, 2017).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan LBP pada pekerja konveksi antara lain postur dan posisi tubuh, beban kerja, frekuensi kerja, dan lama kerja. Hasil observasi masa kerja 12 pekerja memiliki masa kerja (5tahun) dan 8 pekerja memiliki masa kerja (3 tahun). Waktu kerja konveksi jeans Pekalongan dimulai dari jam 08.00 – 21.00 WIB dengan istirahat yang tidak menentu. Lama kerja tersebut melebihi batas waktu kerja yang normal yaitu 7-8 jam. Hal tersebut memicu LBP yang terjadi pada para pekerja terutama penjahit. Keluhan yang dirasakan oleh penjahit yaitu nyeri otot dan kekakuan pada punggung bawah.

LBP menjadi penyebab utama pekerja mengalami penurunan kesehatan, hilangnya waktu kerja, dan kecacatan pekerja. Tingginya gangguan LBP pada penjahit akibat kondisi kerja yang tidak ergonomis, perlu dilakukan upaya pencegahan ataupun menangani masalah dengan dibantu fisioterapi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan (Utami et al., 2020)

Peran fisioterapi yaitu dengan memberikan edukasi, dan Latihan fisioterapi yang dapat mencegah dan mengatasi masalah LBP pada penjahit. Latihan peregangan yang dirancang untuk meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak, sehingga meningkatkan fleksibilitas dan melancarkan oksigen ke seluruh tubuh sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. (Zahratur et al., 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian (Simanjuntak et al., 2020), pemberian stretching sebelum dan sesudah kerja dapat membantu meredakan nyeri otot, mengurangi spasme otot, dan mengurangi kelelahan otot. Active stretching memberikan manfaat menyuplai sirkulasi darah pada otot sehingga spasme otot menurun dan mengurangi nyeri.

Berdasarkan pemaparan diatas dan identifikasi masalah, peneliti akan melakukan promosi kesehatan pada penjahit konveksi Jeans Pekalongan. Promosi kesehatan yang akan dilaksanakan yaitu dengan pemberian Edukasi Program Latihan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain pada penjahit. Promosi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mengatasi LBP pada penjahit.

METODE

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan atau edukasi peneliti melakukan observasi penjahit konveksi Jeans Pekalongan. Hasil observasi peneliti didapatkan penjahit mengalami beberapa keluhan muskuloskeletal saat bekerja maupun sesudah selesai bekerja. Keluhan yang dirasakan penjahit yaitu nyeri punggung, bahu, dan kaki. Untuk mencegah dan mengatasi gangguan muskuloskeletal tersebut peneliti memberikan edukasi kepada penjahit. Pemberian Edukasi dilaksanakan di konveksi Jeans Pekalongan, dengan jumlah 20 pekerja bagian penjahit. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Maret 2025 jam 15.30-16.15 WIB. Lokasi lebih tepatnya dilihat dari maps seperti pada gambar 1.



Gambar 1.
Lokasi Penyuluhan

Metode yang digunakan penyuluhan promosi kesehatan terkait edukasi dengan gangguan LBP dengan metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman mengenai edukasi Latihan fisioterapi dengan gangguan LBP sebelum dan sesudah diberikan materi. Kuesioner tersebut memiliki 5 komponen pertanyaan meliputi definisi, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, terapi latihan. Berdasarkan 5 komponen pertanyaan, satu komponen pertanyaan dihitung (1) YA dan (0) TIDAK atau tidak dijawab. Pertanyaan yang diberikan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Pertanyaan tentang edukasi Program Latihan Fisioterapi pada kasus LBP

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda tahu apa itu Low Back Pain?		
2	Apakah anda tahu penyebab Low Back Pain?		
3	Apakah anda tahu tanda dan gejala Low Back Pain?		
4	Apakah anda tahu bagaimana cara pencegahan Low Back Pain?		
5	Apakah anda tahu program latihan fisioterapi untuk Low Back Pain		

Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif dan demonstrasi stretching. Media promosi kesehatan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan, pada gambar 2.



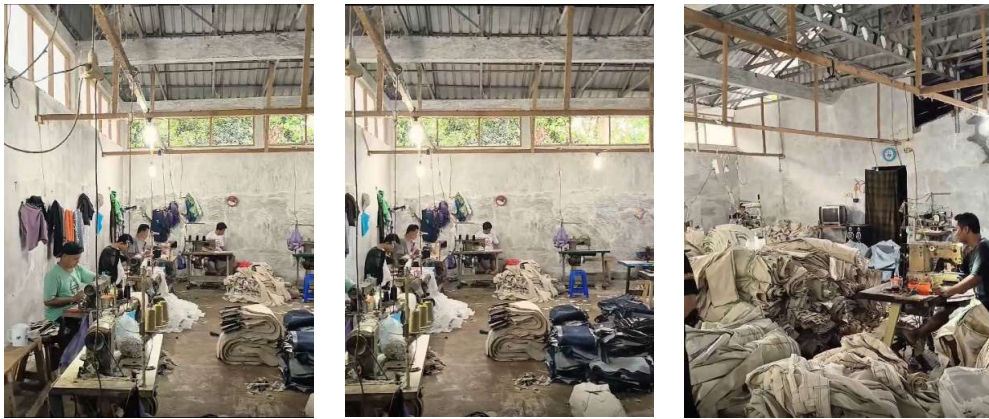
Gambar 2.
Leaflet media penyuluhan

Kegiatan penyuluhan pada penjahit konveksi Jeans Pekalongan terdiri dari beberapa kegiatan meliputi:

- 1) Melakukan koordinasi dengan pemilik konveksi Jeans Pekalongan terkait perizinan melakukan observasi dan promosi kesehatan.
- 2) Melakukan observasi untuk mengidentifikasi masalah atau keluhan yang dialami penjahit konveksi Jeans Pekalongan.
- 3) Melakukan persiapan meliputi pembuatan leaflet sebagai media promosi kesehatan,
- 4) Melakukan pre-test yang berisi 5 pertanyaan kepada 20 pekerja sebelum dilakukan pemaparan materi terkait terapi Latihan dengan kasus LBP.
- 5) Melakukan kegiatan penyuluhan terapi Latihan dengan kasus LBP kepada 20 pekerja yang meliputi pengetahuan tentang profesi fisioterapis, definisi LBP, tanda gejala, faktor risiko dan cara mencegah atau mengatasi dengan stretching.
- 6) Melakukan praktek stretching secara bersama 20 pekerja agar dapat dipraktikkan secara mandiri pada saat sebelum, disela-sela kerja, dan sesudah bekerja.
- 7) Melakukan post-test yang berisi 5 pertanyaan setelah dilakukan pemamparan materi terkait terapi latihan dengan kasus LBP.
- 8) Melakukan diskusi/ tanya jawab dengan para pekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

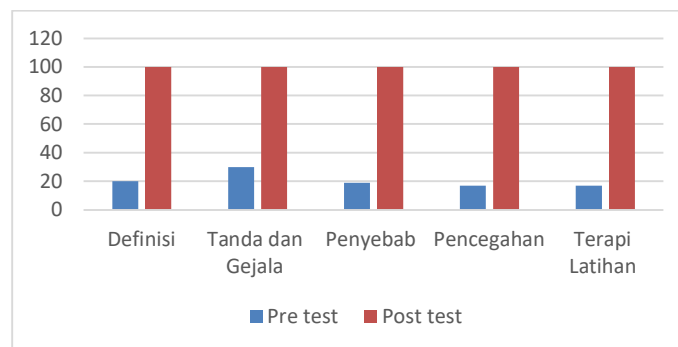
Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi serta menambah wawasan penjahit mengenai profesi fisioterapis, gangguan musculoskeletal kasus LBP, dan cara mengatasi dengan terapi latihan. Pemberian Edukasi dilaksanakan di konveksi jeans pekalongan dengan jumlah 20 pekerja bagian penjahit dan obras. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu, 16 Maret 2025 jam 15.30-16.15 WIB. Kegiatan ini berjalan dengan baik seperti gambar dibawah ini.



Gambar 3.

Kegiatan Edukasi, Demostrasi dan terapi Latihan

Pada akhir kegiatan, peneliti melakukan evaluasi sesudah pemberian materi mengenai definisi, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan dan terapi latihan pada penjahit. Peneliti melakukan post-test kepada pekerja untuk mengerjakan kembali kuesioner. Peneliti memberikan kesempatan kepada pekerja untuk menanyakan perihal keluhan yang dirasakan atau materi yang belum dipahami.



Gambar 4.

Hasil Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan yang disajikan pada tabel 1, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman pekerja konveksi Jeans Pekalongan mengenai Program Latihan Fisioterapi pada kasus Kasus Low Back Pain Di Home Industry Konveksi Jeans Pekalongan. Dengan demikian, target khusus telah tercapai yaitu pekerja konveksi memahami definisi LBP, cara mendeteksi dari faktor resiko, tanda dan gejala serta cara mengatasinya. Harapanya pekerja konveksi mampu menyampaikan kembali informasi baru yang didapat kepada rekan kerja lainnya untuk diaplikasikan bersama sebagai upaya promotif dan preventif Kesehatan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan Fisioterapi berupa edukasi program Latihan fisioterapi kasus LBP kepada pekerja konveksi jeans pekalongan ini berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Tingkat pemahaman peserta yang baik dan hasil evaluasi yang memuaskan menunjukkan keberhasilan kegiatan ini. Kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dan meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pengetahuan penyakit LBP atau myeri punggung bawah dan

pencegahannya. Hasil ini dilihat dari adanya peningkatan nilai kuisioner post-test terhadap nilai pre-test pada pekerja. Ketercapaian pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan ini sesuai dengan program yang telah direncanakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pemilik konveksi jeans Pekalongan yang sudah memfasilitasi dan memberi izin untuk kami melangsungkan penyuluhan, tidak ketinggalan pula kepada semua pekerja di konveksi jeans Pekalongan yang sudah berkenan untuk kami melakukan penyuluhan Tentang Edukasi Program Latihan Fisioterapi Pada Kasus low back pain di home industry konveksi Jeans Pekalongan. Khususnya kepada kedua orangtua yang telah memberikan semangat, support dan doa sehingga acara penyuluhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali.

DAFTAR PUSTAKA

- Satarudin, S., Suprianto, S., & Sujadi, S. (2021). Survey Pekerja Sektor informal Dan Sektor Formal Era Revolusi Industri di Kota Mataram. *Journal of Economics and Business*, 7(2), 175–194. <https://doi.org/10.29303/ekonobis.v7i2.74>
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidias*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v1i3.21>
- Ummah, M. S. (2019). perekonimian indonesia dan pengembanganya. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Utami, R. F., Asbiran, N., & Khadijah, S. (2020). Analisis Implementasi Kebijakan Standar Pelayanan Fisioterapi Berdasarkan Permenkes Nomor 65 Tahun 2015 Di Puskesmas Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang. *Human Care Journal*, 5(1), 285. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.799>
- Wijayanti, F. (2017). Hubungan Posisi Duduk Dan Lama Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Penjahit Konveksi Di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung. *E-Jurnal Universitas Lampung*, 6–10.
- Zahratur, A., Priatna, H., Fisioterapi, F., Unggul, U. E., & Jeruk, K. (2019). *Perbedaan Efektivitas Antara William Flexion Exercise Dan Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan*. 19(April).