

TINGKAT PENGETAHUAN POSISI ERGONOMI DALAM PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

by Dwi Purwantini

Submission date: 31-May-2021 10:36AM (UTC+0700)

Submission ID: 1597514322

File name: ahuan_Posisi_Ergonomi_Dalam_Pencegahan_Nyeri_Punggung_Bawah.docx (41.46K)

Word count: 1788

Character count: 11368

TINGKAT PENGETAHUAN POSISI ERGONOMI DALAM PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

6

Dwi Purwantini

STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya
e-mail:dwifisio@yahoo.co.id

Abstrack : Lower Back Pain can be caused by incorrect posture (ergonomics) when on the move either work or daily activities, therefore the necessary knowledge to understand the position of ergonomics. The purpose of this study to identify the level of public knowledge Putri Kasih of Charity in Tanjung Sari Surabaya on the position of ergonomics in the prevention of lower back pain. The study design used is descriptive with a sample of 30 people Putri Kasih of Charity in Tanjung Sari Surabaya. The sampling technique using total sampling. The variables in this study are public knowledge about the position ergonomics to prevent lower back pain. The result showed the level of public knowledge Putri KAsih of Charity in Tanjung Sari Surabaya more than 50% (66%) have less knowledge about the position ergonomics. Based on the research needs to be done counseling and health education activities to improve public knowledge so as to reduce the risk of the incidence of low back pain can reduce productivity.

Keywords: knowledge, the position of ergonomics, lower back pain

Abstrak : *Low Back pain* dapat terjadi oleh karena posisi tubuh kurang sesuai (ergonomi) saat beraktivitas baik kerja maupun aktivitas keseharian, oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang cukup untuk memahami posisi ergonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat Binaan Putri Kasih di Tanjung Sari Surabaya tentang posisi ergonomi dalam pencegahan low back pain. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan jumlah sampel 30 masyarakat Binaan Putri Kasih di Tanjung Sari Surabaya. Pengambilan sample menggunakan total sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan masyarakat tentang posisi ergonomi untuk mencegah nyeri punggung bawah. Hasil penelitian didapatkan tingkat pengetahuan masyarakat Binaan Putri Kasih di Tanjung Sari Surabaya lebih dari 50% (66%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang posisi ergonomi. Berdasarkan penelitian memerlukan diperlukan kegiatan yang sifatnya penyuluhan dan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat mengurangi resiko kejadian nyeri punggung bawah yang dapat menurunkan produktivitas.

Kata kunci : pengetahuan, posisi ergonomi, nyeri punggung bawah

PENDAHULUAN

Berhubungan dengan tempat kerja, cedera pada punggung bawah di klaim ke dalam kategori injuri industrial yang paling mahal pada orang dewasa (Nordin *et al.*, 2007). Kajadian Low back pain lebih banyak di atas umur 50 tahun dibandingkan usia 18-30 tahun dengan angka kejadian tiga sampai empat kali (Meucci R, *et al.*, 2015). Posis ergonomis dapat diaplikasikan sebagai pencegahan atau pengurangan keluhan low back pain (Driessen, *et al.*, 2010). Ergonomi dapat diartikan peraturan dalam bekerja, yaitu menghasilkan hasil kerja yang sebesar-besarnya dengan pengeluaran tenaga yang sekecil-kecilnya. Menurut Santosa (2013) diperlukan revisi, modifikasi atau desain ulang peralatan, lingkungan fisik, posisi kerja menyesuaikan kemampuan dan keterbatasan manusia supaya terjadi peningkatan kemampuan manusia dalam melakukan tugas (kerja). Secara konvensional rehabilitasi hanya ditujukan bagi orang yang mengalami keterbatasan, sedangkan ergonomi hanya untuk orang dengan kapasitas fungsi yang normal. Hubungan antara rehabilitasi dan ergonomi tanpa memperhatikan fokus individual membuka wawasan baru bahwa ergonomi dapat mempengaruhi semua aspek sosial. Hal ini biasanya berpengaruh pada orang dengan usia antara 25-65 tahun, dan paling banyak antara 25-35 tahun (Kumar S, 2005). Banyak literatur menyampaikan hubungan antara faktor resiko nyeri punggung bawah dengan kerja. Dalam sehari punggung dipaksa kerja terus menerus tanpa henti selama 24 jam. Punggung bekerja ekstra dalam penyanggaan tubuh manusia dalam aktivitas keseharian seperti duduk, berdiri (melakukan kerja rumah tangga), berjalan, dan bahkan tidur. Sikap duduk yang tidak pas, postur yang kurang ideal (improper), pekerjaan/ aktivitas berlebih, serta injuri merupakan penyebab keluhan *low back pain* terbanyak. Keadaan *Low back pain* seringkali menyebabkan permasalahan

oleh karena mempengaruhi atau menurunkan produktivitas kerja. Optimalisasi, kesehatan, keselamatan, dan kenyamanan manusia dalam melaksanakan aktivitas kerja dan keseharian sangat berkaitan dengan posisi ergonomi (Gatam dalam Laily, 2008).

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah rasa sakit atau *pain, tightness* pada otot, atau spasme lokal pada punggung bawah dan di atas panggul atau di atas otot gluteal (Chou, 2011). Permasalahan pada saraf, iritasi otot atau lesi tulang bisa menyebabkan kejadian *low back pain* (Bul dkk, 2007). Nyeri punggung bawah juga dapat terjadi karena aktivitas mengangkat benda berat atau mencoba melakukan suatu aktivitas yang memerlukan penggunaan otot punggung (Shahadi, 2006). Injuri atau trauma punggung dapat mengikuti kejadian *low back pain*, tapi rasa sakit juga dapat disebabkan oleh kondisi degeneratif, contohnya artritis, osteoarthritis atau penyakit tulang lainnya, infeksi virus, iritasi pada sendi dan diskus atau kelainan bawaan pada tulang belakang (Bul dkk, 2007). Kondisi *low back pain* banyak didapatkan pada perempuan, dengan status ekonomi rendah, tingkat edukasi rendah, dan perokok. *Low back pain* termasuk dalam kategori sepuluh besar penyebab penurunan kualitas hidup yang diukur melalui *disability adjusted life years* (DALY) (WHO, 2013)

Faktor pendidikan formal mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yang mana pendidikan yang semakin tinggi akan semakin memperluas pengetahuan seseorang. Meski demikian tidak berarti orang dengan pengetahuan rendah pasti pendidikannya juga rendah. Karena pengetahuan yang luas tidak hanya didapatkan dari pendidikan formal saja (Wawan, 2010). Pengetahuan seseorang tentang suatu obyek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Aspek yang kedua akan menentukan sikap seseorang. Semakin

banyak aspek positif maka akan menimbulkan dampak positif terhadap obyek tertentu (Wawan, 2010). Dengan pengetahuan yang cukup tentang posisi ergonomi dapat menimbulkan sikap positif sehingga akan mempengaruhi tindakan masyarakat dalam melakukan pencegahan.

Begitu pula dengan pengetahuan yang kurang tentang posisi ergonomi akan mempengaruhi sikap dan tindakan ibu dalam melakukan pencegahan yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran masyarakat Tanjung Sari Surabaya tentang posisi yang benar untuk mencegah nyeri punggung bawah

12 METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif study, untuk menggambarkan tingkat pengetahuan masyarakat Tanjung Sari Surabaya. Dengan populasi penelitiannya adalah masyarakat Tanjung Sari yang menjadi binaan Putri Kasih sejumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik pengambilan dengan menggunakan total sampling yang mana keseluruhan populasi akan menjadi sampel penelitian. Penelitian dilakukan 8 Desember 2015 di Tanjung Sari Surabaya.

Variable bebas pada penelitian ini adalah karakteristik individu meliputi, usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Variable terikat adalah tingkat pengetahuan.

Pengambilan data untuk mengetahui Tingkat pengetahuan masyarakat dinilai dengan kuisioner pengetahuan tentang posisi yang benar yang terdiri dari 10 pertanyaan. Masing- masing pertanyaan terdiri dari 2 pilihan jawaban yaitu benar dan salah.

7 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

KRITERIA	N	%
Kelompok umur		
19-34 tahun	17	57%
35-60 tahun	13	43%
Jenis Kelamin		
Wanita	30	100%
Pria	0	0%
Tingkat Pendidikan		
Sekolah Dasar	7	23%
SMP/ menengah	12	40%
SMA/ atas	10	34%
Perguruan Tinggi	1	3%

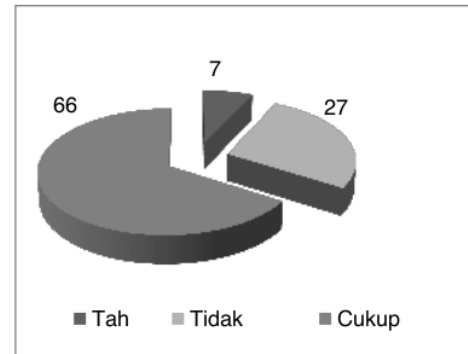


Diagram 1. Tingkat pengetahuan Responden

Tabel 1 menunjukkan semua responden berjenis kelamin perempuan, berusia antara 19-60 tahun, dan tingkat pendidikan. Berdasarkan Diagram 1 hasil penelitian menunjukkan 20 subjek mempunyai pengetahuan yang kurang, 8 subyek mempunyai pengetahuan yang cukup dan 2 responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang posisi ergonomi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar (66%) tidak memahami posisi yang benar saat beraktivitas keseharian. Karakteristik masyarakat terutama yang merupakan Binaan Putri Kasih sebagian besar perempuan dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan yang kurang. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh WHO (2013), bahwa *low back pain* lebih banyak terjadi pada perempuan, dengan status ekonomi rendah, tingkat edukasi rendah, dan perokok. Sesuai dengan teori Astrand dan Rodal, 1996; Betti^e *et al*, 1989 dalam Tarwaka (2014) bahwa otot perempuan mempunyai ukuran lebih kecil dan kekuatan hanya sepertiga (60%) dari otot laki-laki terutama otot lengan punggung dan kaki. Hal ini menjelaskan bahwa perempuan lebih beresiko terkena *Muskuloskeletal Disorder* (MSDs) daripada laki-laki. Perempuan lebih beresiko pada kondisi nyeri punggung bawah karena menurunnya kepadatan tulang akibat pengaruh hormone estrogen yang menurun yang disebabkan siklus menstruasi dan proses menopause (Nikolov *et al*, 2009). Kebanyakan NPB muncul karena musculoskeletal disorder dan memberat karena kegiatan jasmani/aktivitas fisik (Noor, 2012).

Karakteristik usia responden antara 19-60 tahun. Angka kejadian NPB lebih tinggi pada umur 50 tahun tiga hingga empat kali dibandingkan umur 18-30 tahun (Meucci R, *et al.*, 2015). Umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional sampai batas tertentu dan mencapai puncak pada usia 25-39 tahun. Usia 50-60 tahun kekuatan otot menurun 25% dan kemampuan kerja fisik seseorang pada usia >60 tahun tinggal 50% (Umami *et al.*, 2014). Usia lebih dari 50 tahun paling sering mengalami *low back pain/ LBP* oleh karena faktor degenerative (Boos *et al.*, 2008). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Ariek (2015) bahwa ada hubungan antara usia dengan keluhan *low back pain (LBP)*.

Masyarakat Tanjung Sari sebagian besar bekerja sebagai buruh kasar, kuli angkut di pasar dan ibu rumah tangga dengan segala aktivitas rumah tangganya, mencuci, menyapu, dan mengasuh anak. Rata-rata ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan yang rendah dan lingkungan rumah yang kurang memenuhi standar ergonomi. Keterbatasan aktivitas penyebab utamanya adalah nyeri punggung bawah yang berdampak pada absen dalam pekerjaan yang menimbulkan tingginya beban ekonomi bagi individu, keluarga dan komunitas (WHO, 2013). Nyeri punggung bawah juga sering dihubungkan dengan ketidakmampuan yang besar yang menyebabkan kerugian yang besar dalam pekerjaan, konsekuensi sosial dan ekonomi yang paling penting kendati dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya (Nordin *et al.*, 2007). Kondisi ini diklaim memiliki relevansi yang cukup kuat dengan kualitas hidup serta kinerja dalam pekerjaan. Penilaian ini difokuskan pada hilangnya fungsi daripada rasa sakit (Nordin, 2007). Penelitian yang dilakukan Driessen (2010) partisipasi ergonomi dapat menjadi metode yang berhasil untuk mengembangkan dan memprioritaskan tindakan ergonomi untuk mencegah nyeri punggung bawah, meskipun implementasi lebih rendah dari yang diharapkan.

Pengetahuan yang kurang dan tingkat pendidikan yang kurang membuat masyarakat kurang memperhatikan pentingnya posisi yang benar dalam aktivitas kerja maupun keseharian. Perempuan dengan aktivitas kerja keseharian yang menumpuk seringkali lalai untuk menjaga kesehatan diri sendiri. Tingkat pendidikan yang rata-rata masih rendah menunjukkan pengetahuan yang diterima oleh orang tersebut. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengetahuan yang didapatkan (Andini, 2015). Pengetahuan yang dimiliki mengenai suatu objek memiliki aspek positif dan negatif, dimana kedua aspek ini membentuk sikap individu. Aspek positif akan membentuk sikap positif individu terhadap suatu objek (Wawan,

2010).

Cara terbaik pencegahan NPB salah satunya dengan program ergonomi atau melakukan aktivitas dengan posisi yang benar. Misalnya : menekuk lutut dan mempertahankan punggung lurus saat mengangkat barang, mengurangi pembebanan sehingga mengurangi resiko NPB (Mc Gill, 2005). Cara ini sangat efektif untuk mengurangi keluhan NPB.

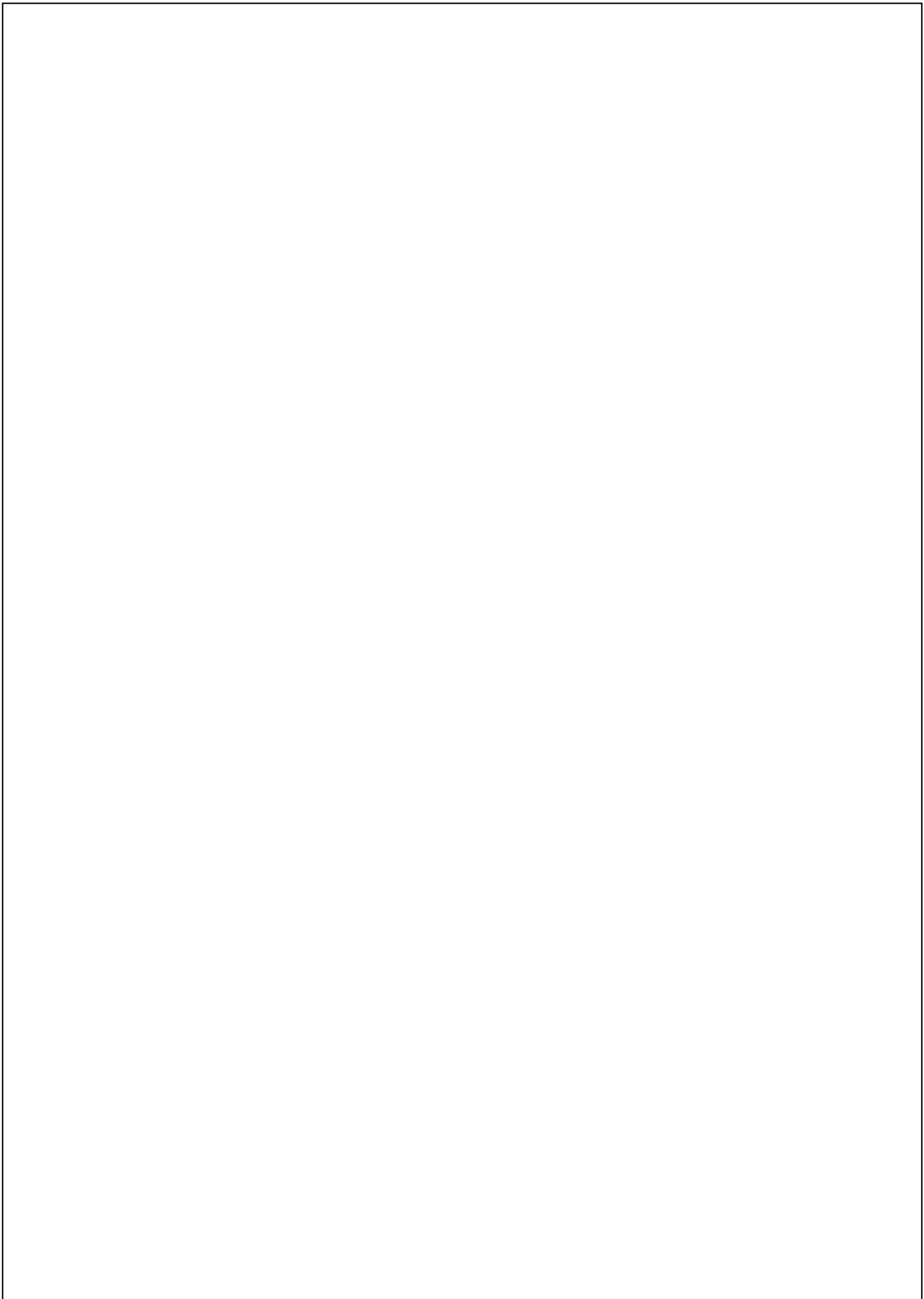
Peningkatan pengetahuan masyarakat akan posisi yang benar perlu diupayakan. Upaya meningkatkan pengetahuan ini dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan pada

masyarakat agar dalam setiap aktivitas kerja dan keseharian selalu memperhatikan posisi yang baik (ergonomi) untuk menjaga kesehatan sehingga terhindar dari dampak nyeri punggung bawah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagian besar masyarakat Binaan Putri Kasih di Tanjung Sari Surabaya tidak tahu posisi yang benar dalam aktivitas keseharian.

Peneliti menyarankan kepada Yayasan Putri Kasih untuk memberikan kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga dapat mengurangi resiko kejadian nyeri punggung bawah yang dapat menurunkan produktivitas.



TINGKAT PENGETAHUAN POSISI ERGONOMI DALAM PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 Submitted to Universitas Diponegoro 2%
Student Paper

2 www.slideshare.net 2%
Internet Source

3 eprints.umm.ac.id 1%
Internet Source

4 fkm.unsrat.ac.id 1%
Internet Source

5 media.neliti.com 1%
Internet Source

6 www.jurnal.stikvinc.ac.id 1%
Internet Source

7 www.scribd.com 1%
Internet Source

8 Submitted to Universitas Muhammadiyah 1%
Surakarta
Student Paper

core.ac.uk

9	Internet Source	1 %
10	es.scribd.com Internet Source	1 %
11	123dok.com Internet Source	<1 %
12	Ning Arti Wulandari. "Pengetahuan Siswa SLTA tentang Bantuan Hidup Dasar", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2016 Publication	<1 %
13	blog.umy.ac.id Internet Source	<1 %
14	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
15	lingkarankata.blogspot.com Internet Source	<1 %
16	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
17	stiepena.ac.id Internet Source	<1 %
18	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

TINGKAT PENGETAHUAN POSISI ERGONOMI DALAM PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6
