

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT SELAMA PANDEMI DALAM
UPAYA *PENCEGAHAN LOW BACK PAIN***

Diusulkan oleh:

Ketua Tim

dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR (10401001)

Anggota:

dr. Alexander Halim Santoso, M.Gizi/(10416010)

dr. David Limanan, M.Biomed/(10409004)

Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed/(10417014)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Periode 1 Tahun 2021**

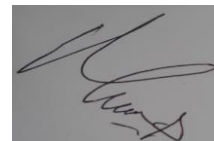
**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode I / Tahun 2021**

1. Judul : Peningkatan Kesehatan Masyarakat Selama Pandemi Dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul :
 - a. Nama dan gelar : dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR
- b. NIK/NIDN : 10401001
 - c. Jabatan/Golongan : Kepala Bagian Ilmu Anatomi/-
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Ilmu Anatomi
 - g. Alamat kantor : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat
 - h. Nomor HP/Telpon : 0815 9423 423
 - i. Email : hamingsetiadi@yahoo.com
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 3 orang
 - b. Nama Anggota I/Keahlian : dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi/Ilmu Gizi
 - c. Nama Anggota II/Keahlian : dr David Limanan, M.Biomed/Ilmu Biokimia
 - d. Nama Anggota III/Keahlian : Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed/Ilmu Histologi
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Mahasiswa : 2
 - b. Nama Mahasiswa/NIM : Sung Chian (405180113)
 - c. Nama Mahasiswa/NIM : Marendra Shinery Kartolo (405180119)
 - d. Nama Mahasiswa/NIM :
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Tomang
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : ± 2 km
7. Luaran yang dihasilkan : Modul, Publikasi dan Poster
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Maret-Mei 2021
9. Biaya Total
 - a. Biaya yang diusulkan : Rp 10.000.000, -

Jakarta, 5 Juli 2021

Menyetujui,
Ketua LPPM

Ketua Tim



Jap Tji Beng, Ph.D.
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

dr. Tjie Haming Setiadi, Sp. KFR
NIDN/NIK: -/10401001

RINGKASAN

Pandemi global membuat sebagian besar beraktivitas di rumah berkepanjangan, bekerja dari rumah dan dibatasi kegiatan diluar ruangan, hampir semua waktu aktivitas kehidupan di dalam ruangan, kondisi ini menimbulkan tantangan kesehatan yang signifikan. Meningkatnya jumlah jam yang dihabiskan untuk duduk, memiliki postur tubuh yang tidak tepat, kurang olah raga, pola makan yang tidak sehat dan stres pandemi, kondisi diatas menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah yang berkepanjangan. Low Back Pain merupakan penyakit multifactor maka perlu strategi pencegahan terpadu untuk mencegah Low Back Pain. Kegiatan penyuluhan terkait nyeri pinggang belakang adalah penyuluhan kesehatan yang dilakukan untuk tujuan memberikan edukasi serta menambah wawasan terkait pengetahuan nyeri pinggang belakang posisi kerja yang baik, gerakan yang dihindari, serta senam yang dapat mengatasi keluhan nyeri pinggang belakang. Target kegiatan ini adalah masyarakat dapat bertambah pengetahuan terkait *low back pain*, meningkatkan derajat kesehatan individu, mengedukasi agar pola hidup sehat, memperhatikan asupan gizi, giat berolahraga, menurunkan angka kejadian nyeri pinggang belakang serta meningkatkan kualitas hidup agar tetap berkarya selama Pandemi. Kegiatan penyuluhan pinggang belakang dilakukan via daring pada tanggal 27 Mei 2021 pukul 8.00-12.00, kegiatan dihadiri oleh 44 peserta yang berasal dari kader PKK Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan penyuluhan dilakukan *pre-test dan pos-test*, didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 53.63, dan hasil *pos-test* dengan nilai rata-rata sebesar 62.27. Hasil tersebut menunjukkan masih kurangnya pengetahuan nyeri pinggang belakang dan dengan dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16.10%. Penyuluhan terkait pinggang belakang menambah wawasan terkait kesehatan serta pencegahan nyeri pinggang belakang serta melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat menerapkan materi terkait pencegahan nyeri pinggang belakang dengan senam, asupan gizi yang baik dan diharapkan mengedukasi keluarganya dan masyarakat tentang kebiasaan dalam mencegah nyeri pinggang belakang .

Kata Kunci: Pandemi, Nyeri Pinggang Belakang, wawasan pengetahuan.

DAFTAR ISI

Halaman judul.....	i
Halaman pengesaha.....	ii
Daftar isi.....	iii
Ringkasan	iv
Bab 1. Pendahuluan	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra	3
Bab 2. Target dan Luaran Kegiatan.....	5
2.1. Target.....	5
2.2. Luaran Kegiatan	6
Bab 3. Metode Pelaksanaan	7
3.1. Tahapan/langkah-langkah solusi bidang.....	7
3.2. Partisipasi Mitra	8
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing-Masing Anggota Lain.....	9
Bab 4. Hasil dan Luaran yang dicapai.....	12
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	13
Daftar Pustaka	14
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	6
-------------------------------	---

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik dan lancar, serta sampai terselesaikannya laporan akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh LPPM Universitas Tarumanagara tahun 2021

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Universitas Tarumanagara.
- b. Rektor Universitas Tarumanagara dan jajarannya.
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, Ph. D dan jajarannya
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Meilani Kumala, MS,Sp.GK beserta jajarannya.
- e. Lurah Kelurahan Tomang beserta jajarannya
- f. Kader Kesehatan Kelurahan Tomang, JakartaBarat, Ketua Posyandu Kelurahan Tomang, Jakarta Barat, Karang Taruna Kelurahan Tomang, Jakarta Barat
- g. TIM Dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- h. Civitas Universitas Tarumanagara serta semua pihak yang mendukung kegiatan

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerja sama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta,

Panitia

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Saat ini, masalah yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah atau *Low back pain* (LBP) merupakan perhatian utama masyarakat, otoritas kesehatan, serta untuk populasi umum di negara maju (James, S.L, dkk, 2017). Di seluruh dunia diperkirakan bahwa prevalensi LBP berkisar antara 1,4 sampai 20,0% (Fatoye, F, dkk, 2019). Faktanya, LBP adalah penyebab umum yang paling banyak membuat gangguan muskuloskeletal yang berhubungan dengan pekerjaan di daerah tertentu dan juga penyebabnya masalah signifikan baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional individu. (Meisha, D.E, 2019). *Low Back Pain* dapat menyebabkan gangguan tidur, kecacatan, kurangnya produktivitas kerja dan kesulitan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari serta keterbatasan dalam melaksanakan profesi pekerjaan (Sim, sek, dkk, 2017).

LBP juga memberi dampak besar pada ekonomi seluruh dunia, di negara Barat diperkirakan bahwa biaya nyeri punggung berkisar antara 1 dan 2% dari produk nasional bruto (Dutmer, A.L, dkk, 2019). Di Amerika Serikat, para ahli telah menghitung biaya total kondisi akibat LBP melebihi \$ 100 miliar per tahun (Crow, W.T.; Willis, D.R, 2003). Center for Control and Prevention (CDC) dalam the American Academy of Pain Medicine (2008) menyatakan bahwa 100 juta orang dewasa di Amerika Serikat melaporkan keluhan nyeri pinggang belakang sebanyak 28,1% (Gallagher, 2008). Angka kejadian keluhan nyeri pinggang belakang merupakan 1 dari 10 penyakit terbanyak di Amerika Serikat dan peringkat ke 5 dalam daftar penyebab seorang pasien berobat ke dokter (Minghelli, 2017)

Low Back Pain sering dikaitkan dengan penerapan atau penempatan postur tubuh yang buruk di kegiatan sehari-hari atau tempat kerja seperti angkat berat yang berlebihan, melakukan gerakan berulang seperti fleksi batang, rotasi, dan hiperekstensi; mendorong; menarik; membawa; getaran seluruh tubuh (Coenen, P, 2013)]. Selain itu, faktor resiko tertentu dapat memperburuk intensitas *Low Back Pain* yaitu usia, jenis kelamin, hipertensi, merokok, ergonomi, kurangnya kepuasan kerja, kelebihan berat badan atau obesitas, kurangnya aktivitas fisik dan depresi (Brady, S.R.E, dkk, 2016), (Bento, T.P.F, dkk, 2020).

Pada situasi saat ini timbulnya pandemik akibat penyakit coronavirus 2019 (COVID-19), telah memaksa banyak pemerintah di seluruh dunia untuk membuat serangkaian keputusan untuk mencegah cepatnya pandemi menyebar (Huang, C, dkk, 2020). Tindakan pencegahan yang diterapkan meliputi jarak sosial, pembatasan kapasitas di ruang publik dan rumah pribadi, isolasi,

karantina, dan penegakan jam malam (Wilder-Smith, A,dkk,2020) . Oleh karena itu dapat dibayangkan bahwa semua peristiwa ini kemungkinan besar telah memengaruhi kehidupan orang-orang secara fisik, emosional, dan secara psikologis. Mattioli et al, 2020 menyatakan bahwa tindakan karantina berdampak negatif berdampak pada manusia dalam banyak aspek, yang meliputi (a) peningkatan kecemasan, kemarahan, dan stres; (b) penurunan aktivitas fisik serta latihan di luar ruangan dan semua kegiatan dilakukan di dalam rumah atau ruangan (c) stres dan depresi, yang mana bisa mengarahkan individu untuk melakukan kebiasaan diet yang tidak sehat. Aspek-aspek di atas merupakan faktor yang memperburuk LBP, sebagaimana dijelaskan sebelumnya, dapat dibayangkan bahwa selama karantina COVID-19, prevalensi penyakit kondisi ini semakin meningkat.

1.2 Permasalahan Mitra

Keluhan nyeri pinggang belakang atau *low back pain* merupakan keadaan tidak spesifik yang terhadap individu, nyeri pinggang belakang dapat nyeri yang akut atau kronik dan memberikan rasa tidaknyamanan pada atau di dekat daerah lumbosacral. Nyeri pinggang belakang dapat disebabkan oleh trauma, inflamasi, proses degeneratif, keganasan, kelainan ginekologi dan gangguan metabolik. (Emel Y, Ozden D, 2012). Keluhan nyeri pinggang belakang dapat hubungkan dengan faktor risiko yaitu faktor individu (genetik, jenis kelamin, usia, IMT, masa kerja, lama kerja, minum kafein, kebiasaan merokok, riwayat pendidikan, kesegaran jasmani, riwayat terkait penyakit rangka dan riwayat trauma) (Lionel, 2014; Alhalabi, et al., 2015). Faktor lain yang dapat menimbulkan keluhan nyeri pinggang belakang adalah berhubungan dengan pekerjaan seperti posisi kerja, beban kerja, repetisi dan durasi, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal, serta lingkungan fisik. (Almoallim, et al., 2014)

Seorang saat sedang melakukan pekerjaannya dapat merasakan nyeri pinggang belakang, tetapi duduk lama dalam posisi statis mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami nyeri pinggang belakang. Duduk lama dalam posisi statis menyebabkan otot berkontraksi terus menerus dan pembuluh darah menyempit. Pembuluh darah yang menyempit menyebabkan aliran darah terhambat akibatnya iskemia, asupan nutrisi dan oksigenisasi ke jaringan berkurang, sedangkan kontraksi otot yang lama membutuhkan aliran darah yang baik. Keadaan ini menyebabkan kadar asam laktat meningkat dan timbul rasa nyeri. (Allegri, M., Montella, S. & Salici, F., 2016)

Dengan mengetahui faktor-faktor ini maka perlu suatu strategi pencegahan terpadu untuk mencegah Low Back Pain.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

2.1 Target

Pekerjaan yang berisiko menimbulkan keluhan nyeri pinggang belakang adalah pekerjaan yang memiliki jam kerja panjang dan duduk dalam waktu yang lama pada posisi duduk statis seperti pekerja kantoran, operator komputer, penjahit, karyawan bank dan pengemudi. Saat melakukan aktivitas bekerja maka struktur tulang otot yang bekerja dalam proses terjadinya gerakan tersebut. Pada tulang meliputi humerus, radius, ulna, carpal, metacarpal, vertb thoracalis, vertb cervikalis, dan vertere lumbalis. Pada otot antara lain Musculus trapezius, latissimus dorsi, biceps, triceps bracii, quardriceps lumbalis (Gould, 2012:115-124). Penyebab prevalensi low back pain (nyeri punggung bawah) ada dua yaitu beban yang terlalu banyak dan ulangan suatu gerakan. Beban yang berlebih pada saat mengangkat, postur tubuh yang canggung, dan kecepatan gerakan, serta gerakan yang berulang ulang-ulang (Emel dan Ozdan, 2012:598-599).

Berdasarkan permasalahan di atas maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan terkait nyeri pinggang belakang atau low back serta cara mengatasinya. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pengetahuan nyeri pinggang belakang saat aktivitas sebagian besar dirumah , posisi kerja yang baik, gerakan yang dihindari, serta senam yang dapat mengatasi keluhan nyeri pinggang belakang serta diet yang seimbang untuk mencegah LBP. Target kegiatan ini adalah masyarakat dapat bertambah pengetahuan terkait low back pain, meningkatkan derajat kesehatan individu serta mengedukasi agar pola hidup sehat, memperhatikan asupan gizi serta giat berolahraga.

Kegiatan abdimas ini ditujukan bagi para kader kesehatan, karang taruna, dan posyandu di wilayah Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan Pengabdian yang berupa edukasi kesehatan ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan pengetahuan nyeri pinggang belakang saat aktivitas sebagian besar dirumah , posisi kerja yang baik, gerakan yang dihindari, serta senam yang dapat mengatasi keluhan nyeri pinggang belakang serta diet yang seimbang untuk mencegah LBP untuk meningkatkan status kesehatan para warga serta produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. dan dapat dilakukan upaya yang berkesinambungan untuk mencegah meningkatnya angka kejadian nyeri pinggang belakang dan komplikasinya.

Tim pengusul yang merupakan dosen dari Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR)

beserta mahasiswa FK UNTAR berupaya meningkatkan wawasan para kader terkait keluhan nyeri pinggang belakang.

Target luaran yang hendak dicapai dari kegiatan bakti kesehatan ini adalah

- Jangka pendek :
 - Menambah wawasan serta memberikan edukasi mengenai nyeri pinggang belakang kepada para kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Memberikan latihan senam serta pengelolaan pola hidup sehat sebagai tindakan preventif nyeri pinggang belakang dalam upaya mencegah komplikasi berkelanjutan pada kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Peningkatan kepedulian para dosen, karyawan dan mahasiswa mengenai pengabdian masyarakat terutama pada masa pandemi berkepanjangan
- Jangka Menengah :
 - Meningkatkan wawasan kesehatan dan menurunkan angka kejadian keluhan nyeri pinggang belakang masyarakat di kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat terkait edukasi kesehatan secara holistik, berkesinambungan dan rutin
- Jangka panjang:
 - Meningkatnya produktivitas kerja di Kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Sebagai langkah awal dalam menunjang kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

Manfaat

- Khalayak sasaran
 - Memberikan informasi dan meningkatkan wawasan kesehatan bagi para kader dan masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat untuk berpola hidup sehat dan teratur.

Bagi Fakultas Kedokteran UNTAR:

- Para dosen FK UNTAR dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang telah ada untuk kepentingan masyarakat secara langsung serta dapat melakukan salah satu butir tridharma perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat
- Terbinanya hubungan Kerjasama dengan mitra kelurahan Tomang Jakarta Barat

2.1 Luaran Kegiatan

Tabel 1. Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Minimal draft
2	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Minimal draft pendaftaran
4	Pintar UNTAR	Minimal draft daftar isi
5	Rekayasa Sosial	Berupa video kegiatan

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Ruang Lingkup Daerah Kegiatan Dan Sasaran

Kelurahan Tomang mempunyai luas wilayah 1,88 km², terdiri atas 16 rukun warga (RW), 174 rukun tetangga (RT) dan 8841 kepala keluarga (KK). Kelurahan ini berbatasan langsung dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol. Kelurahan Tomang memiliki jumlah penduduk sebesar 36,220 jiwa (18,591 laki-laki dan 17,639 perempuan).

3.2 Bentuk Kegiatan

Pandemi global telah membuat sebagian besar beraktivitas di rumah selama berbulan-bulan sekarang, bekerja dari rumah dan dibatasi kegiatan diluar ruangan, hampir semua waktu aktivitas kehidupan di dalam ruangan, kondisi ini menimbulkan tantangan kesehatan yang signifikan. Meningkatnya jumlah jam yang dihabiskan untuk duduk, memiliki postur tubuh yang tidak tepat, kurang olah raga, pola makan yang tidak sehat dan stres pandemi, semuanya dapat menyebabkan nyeri punggung bawah yang berkepanjangan. Edukasi kesehatan berupa Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk mengurangi angka kejadian keluhan nyeri pinggang belakang. Penyuluhan merupakan kegiatan untuk menambah wawasan dan dilakukan dengancara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga pesuluh dapat menanamkan pola kesehatan yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan kesehatan pada saat ini tidak terlepas dari media, media merupakan suatu cara untuk menyampaikan pesan dengan mudah dan isi pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami. Media audiovisual merupakan kegiatan media pengajaran dan pendidikan yang mengaktifkan mata dan telinga yang memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dengan hasil riset rata-rata diatas 60% sampai 80%. Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim panitia pengabdian membuat kuisisioner penilaian dengan memberikan pretest dan posttest, pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan dilihat dari: manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan.

Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan dengan cara memberikan pelayanan kesehatan langsung melalui penyuluhan
- 2) Memberikan motivasi kepada masyarakat pentingnya kesadaran dalam peningkatan wawasan di bidang kesehatan
- 3) Memberikan pelayanan promosi kesehatan melalui penyuluhan agar terciptanya peningkatan pengetahuan, sikap perilaku yang menunjang kesehatan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

3.3 Sasaran:

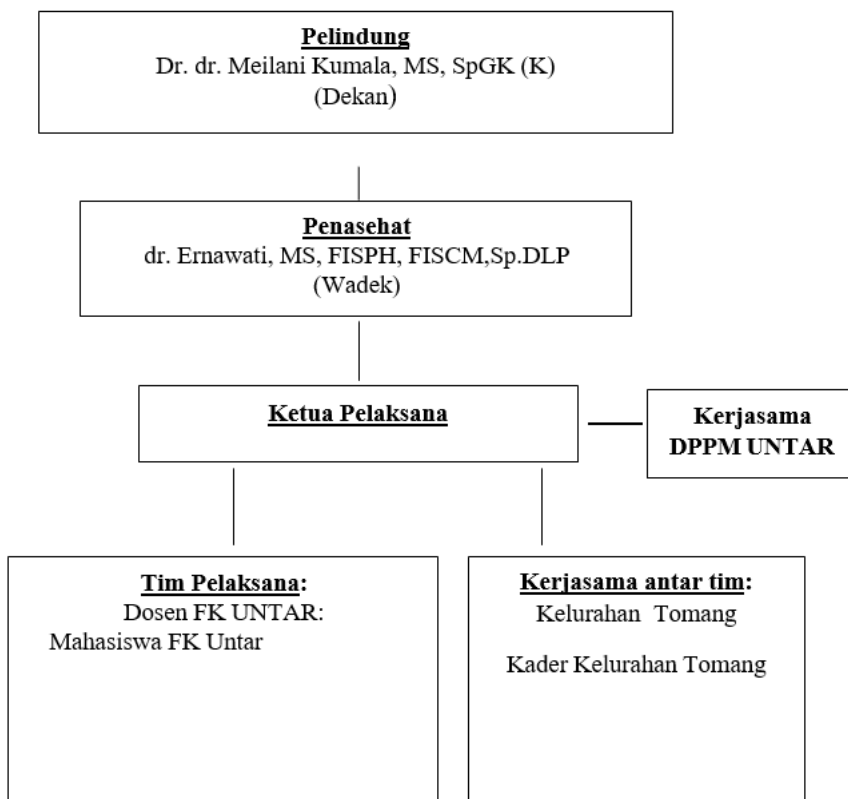
Para kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang, Jakarta Barat

3.4 Waktu Pelaksanaan Kegiatan:

- Hari/Tanggal : Kamis, 27 Mei 2021
- Waktu : 08.00 – 12.00 WIB
- Tempat : Zoom

3.5 Tahapan Kegiatan PKM

Susunan Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) FK UNTAR



3.6 Kegiatan Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)

Tabel 3.1. Kegiatan Panitia PKM

No	Kegiatan	Waktu/Tempat	Tujuan dan Target	Hasil
1	Penyusunan proposal	Januari-2021	Menyusun proposal	Draft proposal
2.	Pengajuan Proposal ke DPPM	Februari-2021	Acc Proposal	Rp. ,-
3.	Koordinasi dengan Lingkungan UNTAR	Maret-2021	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberitahuan acara • Rapat persiapan kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa siap membantu kegiatan
4.	Koordinasi dengan Kelurahan Tomang, Jakarta Barat	Maret-Mei2021	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberitahuan acara • Rapat Persiapan Kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Acara Kegiatan disetujui oleh Kelurahan • Para Kader siap membantu kegiatan
5	Penyediaan sarana dan prasarana	Mei 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim menyiapkan keperluan acara 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim dapat menyiapkan sarana dan prasarana dengan baik • Semua tim dapat saling berkoordinasi dengan baik
6	Pelaksanaan	27 Mei 2021	Penyuluhan kesehatan	Acara berjalan dengan lancar dan aman.

7.	Rekapan data-data	Mei-Juni 2021	Merekap data, formulir pendaftaran, kwitansi	
8	Penyelesaian laporan kegiatan	Juni 2021	Laporan akhir	

BAB 4

HASIL DAN LUARAN

4.1 Hasil Kegiatan

Susunan Acara Kegiatan

Susunan acara dapat dilihat pada Tabel 4.1

	Jam	Kegiatan	PIC
1.	08.00 – 08.05	Absensi	
1.	08.05 – 08.15	Pembukaan Kegiatan oleh MC Kata Sambutan dari 1. Lurah Kelurahan Tomang/mewakili 2. FK Untar/mewakili	Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
2.	08.15 – 08.20	Pengisian Kuesioner	Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
3.	08.20 – 09.00	Penyampaian materi Stunting	Narasumber: Dr dr Meilani Kumala, MS, Sp.GK (K)
4.	09.00 – 09.30	Penyampaian materi Low Back Pain – “Pencegahan Low Back Pain selama Work From Home”	Narasumber: dr Tjie Haming Setiadi, Sp.KFR
5.	09.30 – 9.50	Diskusi dan Tanya Jawab	Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
6.	09.50 – 09.55	Pengisian Kuesioner	Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
7.	09.55 – 10.00	Foto bersama dan Penutupan	Erick Sidartha, SSI, M.Biomed

4.2 Pembahasan

Persiapan Kegiatan Pengabdian

Persiapan kegiatan pengabdian diawali dengan rapat internal antara tim pengusul dan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara untuk membahas ide kegiatan. Setelah disepakati bersama, tim pengusul membuat dan mengajukan proposal ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR untuk mendapatkan hibah kegiatan. Tim mengadakan membuat surat permohonan kegiatan ijin dan persetujuan ke Kelurahan Tomang, Jakarta Barat dan para kader dari Kelurahan Tomang, Jakarta Barat. Setelah mendapat persetujuan, dilakukan rapat persiapan dengan tim kader.

Dilakukan rapat persiapan lanjutan antar tim pengusul dan mahasiswa, tim pengusul melakukan rapat secara daring untuk membahas tehnik pelaksanaan pengabdian. Dari hasil rapat, diputuskan kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk daring serta dilakukan

pretest dan post test terkait materi nyeri pinggang belakang, dengan jumlah pertanyaan sebanyak 5 buah pertanyaan.

Pada saat ini kegiatan pengabdian menggunakan daring dengan aplikasi Zoom, karena tim pelaksana kegiatan tidak dapat bertemu langsung dengan warga Tomang. Tim pelaksana kegiatan sudah membuat kelompok peserta untuk berpartisipasi kegiatan dan peserta diberikan penjelasan terkait kegiatan serta cara pelaksanaan kegiatan.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan materi pinggang belakang dilakukan via daring pada tanggal 27 Mei 2021 pukul 8.00-12.00, kegiatan dihadiri oleh 44 peserta yang berasal dari kader PKK Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan penyuluhan dilakukan *pre-test dan pos-test*, didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 53.63, dan hasil *pos-test* dengan nilai rata-rata sebesar 62.27.

Dari hasil pengisian kuesioner di awal acara yang diikuti oleh seluruh peserta didapatkan 36,4% peserta belum memadai pengetahuannya terkait *Low Back Pain* dan hanya 22,7% peserta yang hasilnya baik.

Hasil pengisian kuesioner di akhir acara, didapatkan perubahan dimana terjadi penurunan persentase kader dengan hasil yang sebelumnya kurang, dari 36,4% menjadi 25,0%; dan terjadi peningkatan persentase kader dengan hasil jawaban baik, dari 22,7% menjadi 43,2%. (Tabel 1)

Tabel 1 Hasil Pengisian Kuesioner Pre dan Post

Hasil	Kuesioner Pre	Kuesioner Post
Kurang	16 (36,4%)	11 (25,0%)
Cukup	18 (40,9%)	14 (31,8%)
Baik	10 (22,7%)	19 (43,2%)

Materi penyuluhan disampaikan oleh dr Tjie Haming Setiady, SpKFR. Hasil tersebut menunjukkan masih kurangnya pengetahuan nyeri pinggang belakang dan dengan dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16.10%. Penyuluhan terkait pinggang belakang menambah wawasan terkait kesehatan serta pencegahan nyeri pinggang belakang serta melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat menerapkan materi terkait pencegahan nyeri pinggang belakang dengan senam, asupan gizi yang baik dan diharapkan mengedukasi keluarganya dan masyarakat tentang kebiasaan dalam mencegah nyeri pinggang belakang .

Zoom Meeting

Definition:

- LBP: pain in lumbosacral, can refer to gluteus or leg
- LB Impairment: decrease or loss capability in musculoskeletal activity
- LB Disability: loss of work time in daily working

Zoom Meeting

Etiology of strain, sprain lumbar:

- Bad posture
- Lack of exercise
- Inappropriate use of the spine
- Problems affecting the curvature of the spine

Zoom Meeting

Task: Diskusikan Talking...

Zoom Meeting

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Penyuluhan terkait informasi tentang Low Back Pain merupakan upaya untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini

5.2 SARAN

Dilakukan PKM lanjutan dengan materi kesehatan serta bekerjasama dengan bidang lain agar kegiatan ini dapat belangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhalabi, M. S., Alhaleeb, H. & Madani, S., 2015. Risk factors associated with chronic low back pain in Syria. *Avicenna Journal of Medicine*, 5(4), pp. 110-116.
- Allegri, M., Montella, S. & Salici, F., 2016. Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy [version 2; referees: 3 approved]. *F1000Research*, Volume 5, pp. 1-11.
- Almoallim, H., Alwafi, S. & Albazli, K., 2014. A Simple Approach of Low Back Pain. *International Journal of Clinical Medicine*, Volume 5, pp. 1087-1098.
- Brady, S.R.E.; Hussain, S.M.; Brown, W.J.; Heritier, S.; Billah, B.; Wang, Y.; Teede, H.; Urquhart, D.M.; Cicuttini, F.M. Relationships Between Weight, Physical Activity, and Back Pain in Young Adult Women. *Medicine (Baltimore)* 2016, 95, e3368.
- Bento, T.P.F.; dos Santos Genebra, C.V.; Maciel, N.M.; Cornelio, G.P.; Simeão, S.F.; de Vitta, A. Low back pain and some associated factors: Is there any difference between genders? *Brazilian J. Phys. Ther.* 2020, 24, 79–87.
- Crow, W.T.; Willis, D.R. Estimating cost of care for patients with acute low back pain: A retrospective review of patient records. *J. Am. Osteopath. Assoc.* 2009, 109, 229–233.
- Coenen, P. *On the Origin of Back Pain*; VU University Amsterdam: Amsterdam, The Netherlands, 2013.
- Dutmer, A.L.; Schiphorst Preuper, H.R.; Soer, R.; Brouwer, S.; Bültmann, U.; Dijkstra, P.U.; Coppes, M.H.; Stegeman, P.; Buskens, E.; Van Asselt, A.D.I.; et al. Personal and Societal Impact of Low Back Pain: The Groningen Spine Cohort. *Spine* 2019, 44, E1443–E1451. [PubMed]
- Emel Y, Ozden D. 2012. Effect of physical and psychosocial factors on occupational low back pain. *Health Science Journal*. 6(4): 598-609.
- Fatoye, F.; Gebrye, T.; Odeyemi, I. Real-world incidence and prevalence of low back pain using routinely collected data. *Rheumatol. Int.* 2019, 39, 619–626. [CrossRef]
- Gallagher, S., 2008. *Reducing Low Back Pain and Disability in Mining*. [Online] Available at: <https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/2008-135.pdf>
- Gould, Douglas J. 2011. *Clinikal Anatomy For Your Paket: Anatomi Klinis, Terjemahan Liliana Sugiharto*. EGC. Jakarta.
- Huang, C.; Wang, Y.; Li, X.; Ren, L.; Zhao, J.; Hu, Y.; Zhang, L.; Fan, G.; Xu, J.; Gu, X.; et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet* 2020, 395, 497–506.
- James, S.L.; Abate, D.; Abate, K.H.; Abay, S.M.; Abbafati, C.; Abbasi, N.; Abbastabar, H.; Abd-Allah, F.; Abdela, J.; Abdelalim, A.; et al. Global, regional, and national incidence,

prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2018, 392, 1789–1858. [CrossRef]

Lionel, K. A., 2014. Risk Factors For Chronic Low Bck Pain . *Journal Community Medicine and Health Education*, 4(2), pp. 1-4.

Mattioli, A.V.; Ballerini Puviani, M.; Nasi, M.; Farinetti, A. COVID-19 pandemic: The effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2020, 74, 852–855.

Meisha, D.E.; Alsharqawi, N.S.; Samarah, A.A.; Al-Ghamdi, M.Y. Prevalence of work-related musculoskeletal disorders and ergonomic practice among dentists in Jeddah, Saudi Arabia. *Clin. Cosmet. Investig. Dent.* 2019, 11, 171–179. [CrossRef]

Minghelli, B., 2017. Low Back Pain in Childhood and Adolescent Phase: Consequences, Prevalence dan Risk Factors - A Revision. *Journal of Spine*, 6(1), pp. 1-6.

Simşek, S. Prevalence and Risk Factors of Low Back Pain among Health-care Workers in Denizli. *Ağrı - J. Turkish Soc. Algol.* 2017, 29, 71–78.

Wilder-Smith, A.; Freedman, D.O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J. Travel Med.* 2020, 27, taaa020.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lampiran 2. Surat Pernyataan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Solikhah
Pimpinan Mitra
Bidang Kezestian
Alamat : Kel. Tameng

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM Upaya Pencegahan *Low Back Pain*.

Nama Ketua Tim Pengusul : dr. Tjje Haming Setiadi, Sp.KJ
Program Studi/Fakultas : Fakultas Kedokteran (FK)
Perguruan Tinggi : Universitas Tarumanagara

Bersama ini pula kami nyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara pihak Mitra dan Pelaksana Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

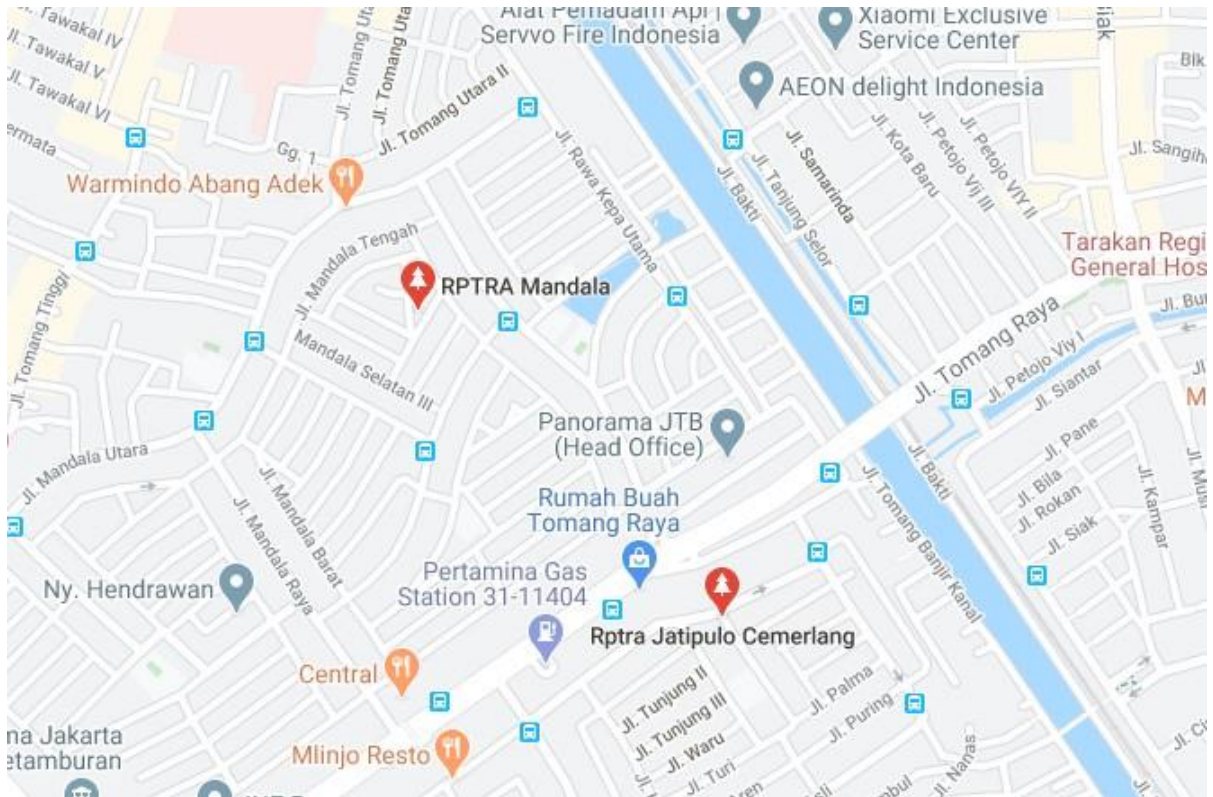
Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan didalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Sep 2020

Yang Menyatakan



Lampiran 3: Data Wilayah



Lampiran 4:

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT SELAMA PANDEMI DALAM UPAYA PENCEGAHAN LOW BACK PAIN

Tjie Haming Setiady¹, David Limanan², Erick Sidarta³, Alexander Halim⁴, Susy Olivia⁵,

¹Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Surel : hamingsetiadi@yahoo.com

²Bagian BiokimiaBiologi Molekuler, Fakultas Kedokteran Universitas Traumanagara, Jakarta

Surel: davidl@fk.untar.ac.id

³Bagian Histologi , Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Surel: ericksi@fk.untar.ac.id

⁴Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran Univesitas Tarumanagara, Jakarta

Surel : alexanders@fk.untar.ac.id

⁵Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Surel: susyo@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Pandemi global telah membuat sebagian besar beraktivitas di rumah selama berbulan-bulan sekarang, bekerja dari rumah dan dibatasi kegiatan diluar ruangan, hampir semua waktu aktivitas kehidupan di dalam ruangan, kondisi ini menimbulkan tantangan kesehatan yang signifikan. Meningkatnya jumlah jam yang dihabiskan untuk duduk, memiliki postur tubuh yang tidak tepat, kurang olah raga, pola makan yang tidak sehat dan stres pandemi, semuanya dapat menyebabkan nyeri punggung bawah yang berkepanjangan. Low Back Pain merupakan penyakit multifaktor oleh karena itu perlu strategi pencegahan terpadu untuk mencegah Low Back Pain. Berdasarkan permasalahan di atas kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan terkait nyeri pinggang belakang, serta cara mengatasinya. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pengetahuan nyeri pinggang belakang posisi kerja yang baik, gerakan yang dihindari, serta senam yang dapat mengatasi keluhan nyeri pinggang belakang. Target kegiatan ini adalah masyarakat dapat bertambah pengetahuan terkait low back pain, meningkatkan derajat kesehatan individu, mengedukasi agar pola hidup sehat, memperhatikan asupan gizi, giat berolahraga, menurunkan angka kejadian nyeri pinggang belakang serta meningkatkan kualitas hidup agar tetap berkarya selama pandemi. Kegiatan penyuluhan pinggang belakang dilakukan via daring pada tanggal 27 Mei 2021 pukul 8.00-12.00, kegiatan dihadiri oleh 44 peserta yang berasal dari kader PKK Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan penyuluhan dilakukan *pre-test dan pos-test*, didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 53.63, dan hasil *pos-test* dengan nilai rata-rata sebesar 62.27. Hasil tersebut menunjukkan masih kurangnya pengetahuan nyeri pinggang belakang dan dengan dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16.10%. Penyuluhan terkait pinggang belakang menambah wawasan terkait kesehatan serta pencegahan nyeri pinggang belakang serta melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat menerapkan materi terkait pencegahan nyeri pinggang belakang dengan senam, asupan gizi yang baik dan diharapkan mengedukasi keluarganya tentang kebiasaan dalam mencegah nyeri pinggang belakang .

Kata Kunci: Pandemi, Nyeri Pinggang Belakang

I. PENDAHULUAN

Saat ini, masalah yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah atau *Low back pain* (LBP) merupakan perhatian utama masyarakat, otoritas kesehatan, serta untuk populasi umum di negara maju (James, S.L, dkk, 2017). Di seluruh dunia diperkirakan bahwa prevalensi LBP berkisar antara 1,4 sampai 20,0% (Fatoye, F, dkk, 2019). Faktanya, LBP adalah penyebab umum yang paling banyak membuat gangguan muskuloskeletal yang berhubungan dengan pekerjaan di daerah tertentu dan juga penyebabnya masalah signifikan baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional individu. (Meisha, D.E, 2019). *Low Back Pain* dapat menyebabkan gangguan tidur, kecacatan, kurangnya produktivitas kerja dan kesulitan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari serta keterbatasan dalam melaksanakan profesi pekerjaan (Sim, sek, dkk, 2017).

LBP juga memberi dampak besar pada ekonomi seluruh dunia, di negara Barat diperkirakan bahwa biaya nyeri punggung berkisar antara 1 dan 2% dari produk nasional bruto (Dutmer, A.L, dkk, 2019). Di Amerika Serikat, para ahli telah menghitung biaya total kondisi akibat LBP melebihi \$ 100 miliar per tahun (Crow, W.T.; Willis, D.R, 2003). Center for Control and Prevention (CDC) dalam the American Academy of Pain Medicine (2008) menyatakan bahwa 100 juta orang dewasa di Amerika Serikat melaporkan keluhan nyeri pinggang belakang sebanyak 28,1% (Gallagher, 2008). Angka kejadian keluhan nyeri pinggang belakang merupakan 1 dari 10 penyakit terbanyak di Amerika Serikat dan peringkat ke 5 dalam daftar penyebab seorang pasien berobat ke dokter (Minghelli, 2017)

Low Back Pain sering dikaitkan dengan penerapan atau penempatan postur tubuh yang buruk di kegiatan sehari-hari atau tempat kerja seperti angkat berat yang berlebihan, melakukan gerakan berulang seperti fleksi batang, rotasi, dan hiperekstensi; mendorong; menarik; membawa; getaran seluruh tubuh (Coenen, P, 2013)]. Selain itu, faktor resiko tertentu dapat memperburuk intensitas *Low Back Pain* yaitu usia, jenis kelamin, hipertensi, merokok, ergonomi, kurangnya kepuasan kerja, kelebihan berat badan atau obesitas, kurangnya aktivitas fisik dan depresi (Brady, S.R.E, dkk, 2016), (Bento, T.P.F, dkk, 2020).

Pada situasi saat ini timbulnya pandemik akibat penyakit coronavirus 2019 (COVID-19), telah memaksa banyak pemerintah di seluruh dunia untuk membuat serangkaian keputusan untuk mencegah cepatnya pandemi menyebar (Huang, C, dkk, 2020). Tindakan pencegahan yang diterapkan meliputi jarak sosial, pembatasan kapasitas di ruang publik dan rumah pribadi, isolasi, karantina, dan penegakan jam malam (Wilder-Smith, A, dkk, 2020). Oleh karena itu dapat dibayangkan bahwa semua peristiwa ini kemungkinan besar telah memengaruhi kehidupan orang-orang secara fisik, emosional, dan secara psikologis. Mattioli et al, 2020 menyatakan bahwa tindakan karantina berdampak negatif berdampak pada manusia dalam banyak aspek, yang meliputi (a) peningkatan kecemasan, kemarahan, dan stres; (b) penurunan aktivitas fisik serta latihan di luar ruangan dan semua kegiatan dilakukan di dalam rumah atau ruangan (c) stres dan depresi, yang mana bisa mengarahkan individu untuk melakukan kebiasaan diet yang tidak sehat.

Keluhan nyeri pinggang belakang atau *low back pain* merupakan keadaan tidak spesifik yang terhadap individu, nyeri pinggang belakang dapat nyeri yang akut atau kronik dan memberikan rasa tidaknyamanan pada atau di dekat daerah lumbosacral. Nyeri pinggang belakang dapat disebabkan oleh trauma, inflamasi, proses degeneratif, keganasan, kelainan ginekologi dan gangguan metabolik. (Emel Y, Ozden D, 2012). Keluhan nyeri pinggang belakang dapat hubungkan dengan faktor risiko yaitu faktor individu (genetik, jenis kelamin, usia, IMT, masa kerja, lama kerja, minum kafein, kebiasaan merokok, riwayat pendidikan, kesegaran jasmani, riwayat terkait penyakit rangka dan riwayat trauma) (Lionel, 2014; Alhalabi, et al., 2015). Faktor lain yang dapat menimbulkan keluhan nyeri pinggang belakang adalah berhubungan dengan pekerjaan seperti posisi kerja, beban kerja, repetisi dan durasi, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal, serta lingkungan fisik. (Almoallim, et al., 2014)

Seseorang saat sedang melakukan pekerjaannya dapat merasakan nyeri pinggang belakang, tetapi duduk lama dalam posisi statis mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami nyeri pinggang belakang. Duduk lama dalam posisi statis menyebabkan otot berkontraksi terus menerus dan pembuluh darah menyempit. Pembuluh darah yang menyempit menyebabkan aliran darah terhambat akibatnya iskemia, asupan nutrisi dan oksigenisasi ke jaringan berkurang, sedangkan kontraksi otot yang lama membutuhkan aliran darah yang baik. Keadaan ini menyebabkan kadar asam laktat meningkat dan timbul rasa nyeri. (Allegri, M., Montella, S. & Salici, F., 2016)

Dengan mengetahui faktor-faktor ini maka perlu suatu strategi pencegahan terpadu untuk mencegah Low Back Pain. Kegiatan penyuluhan terkait nyeri pinggang belakang atau low back serta cara mengatasinya. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pengetahuan nyeri pinggang belakang saat aktivitas sebagian besar dirumah, posisi kerja yang baik, gerakan yang dihindari, serta senam yang dapat mengatasi keluhan nyeri pinggang belakang serta diet yang seimbang untuk mencegah LBP. Target dari kegiatan penyuluhan adalah menurunkan angka kejadian nyeri pinggang belakang serta meningkatkan kualitas hidup agar tetap berkarya selama Pandemi. Target kegiatan ini adalah masyarakat dapat bertambah pengetahuan terkait low back pain, meningkatkan derajat kesehatan individu serta mengedukasi agar pola hidup sehat, memperhatikan asupan gizi serta giat berolahraga.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan digunakan pada kegiatan bakti kesehatan adalah penyuluhan dan pelatihan. Peserta akan diberikan edukasi mengenai low back pain. Setelah itu peserta diberikan edukasi, peserta akan diberikan pelatihan berupa cara untuk menghindari kemungkinan terjadinya gangguan low back pain dan gangguan muskuloskeletal lainnya akibat bekerja menggunakan laptop yang kelamaan. Calon peserta akan diberikan informasi kegiatan bakti kesehatan ini dengan menyebarkan flyer. Bagi peserta yang ingin mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini akan disediakan link untuk melakukan pendaftaran terlebih dahulu. Kegiatan bakti kesehatan akan dilakukan secara daring. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai kegiatan bakti kesehatan ini akan dinilai dengan hasil pretes dan postes.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi global telah membuat sebagian besar beraktivitas di rumah selama berbulan-bulan sekarang, bekerja dari rumah dan dibatasi kegiatan diluar ruangan, hampir semua waktu aktivitas kehidupan di dalam ruangan, kondisi ini menimbulkan tantangan kesehatan yang signifikan. Meningkatnya jumlah jam yang dihabiskan untuk duduk, memiliki postur tubuh yang tidak tepat, kurang olah raga, pola makan yang tidak sehat dan stres pandemi, semuanya dapat menyebabkan nyeri punggung bawah yang berkepanjangan. Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan dan tanya jawab. Tim pengabdian membuat kuisisioner penilaian dengan memberikan pretest dan posttest, pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Adapun aspek yang dievaluasi meliputi: efektivitas pelaksanaan dilihat dari: manfaat kegiatan, tingkat pengetahuan dan pemahaman terkait materi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan pinggang belakang dilakukan via daring pada tanggal 27 Mei 2021 pukul 8.00-12.00, kegiatan dihadiri oleh 44 peserta yang berasal dari kader PKK Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan penyuluhan dilakukan *pre-test dan post-test*, diberikan pertanyaan sebanyak 5 buah pertanyaan. Hasil nilai rata-rata *pre-test* sebesar 53.63, dan hasil *pos-test* dengan nilai rata-rata sebesar 62.27. Hasil tersebut menunjukkan masih kurangnya pengetahuan nyeri pinggang belakang dan dengan dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16.10%. Penyuluhan terkait pinggang belakang menambah wawasan terkait kesehatan serta pencegahan nyeri pinggang belakang serta melalui kegiatan ini diharapkan peserta dapat menerapkan materi terkait pencegahan nyeri pinggang belakang dengan senam, asupan gizi yang baik dan diharapkan mengedukasi keluarganya dan masyarakat tentang kebiasaan dalam mencegah nyeri pinggang belakang.

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan terkait informasi tentang pencegahan kejadian low back pain selama bekerja menggunakan komputer merupakan upaya untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama sangat dibutuhkan pada masa pandemi ini. Hal ini dikarenakan banyak kegiatan yang beralih menjadi dikerjakan di rumah, seperti *work from home* atau *school from home*.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, tim ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan

Pengabdian kepada Masyarakat atas pendanaan dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Terima kasih juga kepada Panitia Serina yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SERINA 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Alhalabi, M. S., Alhaleeb, H. & Madani, S., 2015. Risk factors associated with chronic low back pain in Syria. *Avicenna Journal of Medicine*, 5(4), pp. 110-116. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637947/>
- Allegri, M., Montella, S. & Salici, F., 2016. Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy [version 2; referees: 3 approved]. *F1000Research*, Volume 5, pp. 1-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27408698/>
- Almoallim, H., Alwafi, S. & Albazli, K., 2014. A Simple Approach of Low Back Pain. *International Journal of Clinical Medicine*, Volume 5, pp. 1087-1098. <https://www.scirp.org/journal/PaperInforCitation.aspx?PaperID=49767>
- Brady, S.R.E.; Hussain, S.M.; Brown, W.J.; Heritier, S.; Billah, B.; Wang, Y.; Teede, H.; Urquhart, D.M.; Cicuttini, F.M. Relationships Between Weight, Physical Activity, and Back Pain in Young Adult Women. *Medicine (Baltimore)* 2016, 95, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27175634/>
- Bento, T.P.F.; dos Santos Genebra, C.V.; Maciel, N.M.; Cornelio, G.P.; Simeão, S.F.; de Vitta, A. Low back pain and some associated factors: Is there any difference between genders? *Brazilian J. Phys. Ther.* 2020, 24, 79–87. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7302/htm>
- Crow, W.T.; Willis, D.R. Estimating cost of care for patients with acute low back pain: A retrospective review of patient records. *J. Am. Osteopath. Assoc.* 2009, 109, 229–233. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19369510/>
- Coenen, P. *On the Origin of Back Pain*; VU University Amsterdam: Amsterdam, The Netherlands, 2013. https://www.researchgate.net/publication/260612688_On_the_origin_of_back_pain
- Dutmer, A.L.; Schiphorst Preuper, H.R.; Soer, R.; Brouwer, S.; Bültmann, U.; Dijkstra, P.U.; Coppes, M.H.; Stegeman, P.; Buskens, E.; Van Asselt, A.D.I.; et al. Personal and Societal Impact of Low Back Pain: The Groningen Spine Cohort. *Spine* 2019, 44, E1443–E1451. [PubMed] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31369481/>

- Emel Y, Ozden D. 2012. Effect of physical and psychosocial factors on occupational low back pain. *Health Science Journal*. 6(4): 598-609. https://www.researchgate.net/publication/288583724_Effect_of_physical_and_psychosocial_factors_on_occupational_low_back_pain
- Fatoye, F.; Gebrye, T.; Odeyemi, I. Real-world incidence and prevalence of low back pain using routinely collected data. *Rheumatol. Int.* 2019, 39, 619–626. [CrossRef] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30848349/>
- Gallagher, S., 2008. Reducing Low Back Pain and Disability in Mining. [Online] Available at: <https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/2008-135.pdf>
- Gould, Douglas J. 2011. *Clinikal Anatomy For Your Paket: Anatomi Klinis, Terjemahan Liliana Sugiharto*. EGC. Jakarta.
- Huang, C.; Wang, Y.; Li, X.; Ren, L.; Zhao, J.; Hu, Y.; Zhang, L.; Fan, G.; Xu, J.; Gu, X.; et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet* 2020, 395, 497–506. <https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736%2820%2930183-5.pdf>
- James, S.L.; Abate, D.; Abate, K.H.; Abay, S.M.; Abbafati, C.; Abbasi, N.; Abbastabar, H.; Abd-Allah, F.; Abdela, J.; Abdelalim, A.; et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2018, 392, 1789–1858. [CrossRef] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30496104/>
- Lionel, K. A., 2014. Risk Factors For Chronic Low Bck Pain . *Journal Community Medicine and Health Education*, 4(2), pp. 1-4. https://www.researchgate.net/publication/270010652_Risk_Factors_Forchronic_Low_Back_Pain
- Mattioli, A.V.; Ballerini Puviani, M.; Nasi, M.; Farinetti, A. COVID-19 pandemic: The effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2020, 74, 852–855. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32371988/>
- Meisha, D.E.; Alsharqawi, N.S.; Samarah, A.A.; Al-Ghamdi, M.Y. Prevalence of work-related musculoskeletal disorders and ergonomic practice among dentists in Jeddah, Saudi Arabia. *Clin. Cosmet. Investig. Dent.* 2019, 11, 171–179. [CrossRef] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31308760/>
- Minghelli, B., 2017. Low Back Pain in Childhood and Adolescent Phase: Consequences, Prevalence dan Risk Factors - A Revision. *Journal of Spine*, 6(1), pp. 1-6. <https://www.hilarispublisher.com/open->

[access/low-back-pain-in-childhood-and-adolescence-phase-consequences-prevalence-and-risk-factors--a-revision-2165-7939-1000351.pdf](#)


Simşek, S. Prevalence and Risk Factors of Low Back Pain among Health-care Workers in Denizli. Ağrı - J. Turkish Soc. Algol. 2017, 29, 71–78. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28895982/>

Wilder-Smith, A.; Freedman, D.O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. J. Travel Med. 2020, 27, taaa020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32052841/>

Lampiran 5. Biodata Pengusul

Ketua Pengusul: Biodata dr. Tjie Haming Setiadi, SpKFR

1. Keterangan Perorangan

1	Nama Lengkap	dr. Tjie Haming Setiadi, SpKFR	
2	NIK	10401001	
3	Jenjang Jabatan Akademik (JJA)	Lektor 200	
4	Tanggal Lahir/Umur	01 Agustus 1972 /49 tahun	
5	Tempat Lahir	Jakarta	
6	Alamat	Jln. Menteng Atas Selatan III No. 39 Jakarta Selatan	
7	No. Telfon	-	
8	No. Hp	0815 9423 423	
9	E-mail	tjies@fk.untar.ac.id	

2. Pendidikan di Dalam dan di Luar Negeri

No	Nama Pendidikan	Jurusan	STTB/Tanda Lulus/Ijazah Tahun	Tempat
1	Stata satu (S1)	Kedokteran Umum	2000	Untar
2	Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi (SpKFR)	Kedokteran	2011	UI

3. Penelitian

No	Kegiatan	Sifat/Peranan	Keterangan
1	-		

4. Publikasi (Jurnal Internasional, Jurnal Nasional, Buku, HKI, Seminar, dll)

Biodata Anggota Tim Pengusul: dr Alexander Santoso, M.Gizi

Nama : Dr. Alexander Halim Santoso, Mgizi
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 16 September 1970
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Katolik
Status Pernikahan : Belum menikah
Alamat : Perum. Citra Garden 2, Blok D6/25
RT/RW: 004/019, Pegadungan,
Kalideres, Jakarta Barat 11830
Telepon : 081381606869
Email : alexanders@fk.untar.ac.id



Riwayat Pendidikan

2013 – 2015 : Magister Gizi Klinik Fakultas Kedokteran,
Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia
1988 – 1997 : Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas
Katolik Atmajaya, Jakarta
1985 – 1988 : SMA Katolik St. Thomas 1, Medan
1982 – 1985 : SMP Katolik Budi Murni 3, Medan
1876 – 1985 : SD Katolik Budi Murni 3, Medan

Riwayat Pekerjaan

2015 – sekarang : Dosen tetap, Bagian Ilmu Gizi,
Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanaga, Jakarta
2011 – 2015 : Dokter, Lollkids-Montessori, Jakarta
2009 – 2010 : Head of Medical Nutrition Service (MNS)
PT. Nestle Indonesia, Jakarta
1999 – 2009 : Medical Advisor, PT Otsuka Indonesia, Jakarta
1997 – 1999 : Copy Editor, CV. EGC, Jakarta

Riwayat Pelatihan

2020 : Pelatihan Penggunaan Turnitin Bagi Editor Jurnal Ilmiah
di Lingkungan Universitas Tarumanagara
Selasa, 23 Juni 2020
2020 : Pelatihan Penggunaan Mendeley,
Jumat, 31 Januari 2020
2020 : Pelatihan Workshop e-Learning,
Rabu, 29 Januari 2020
2019 : Pelatihan DOI untuk Pengelolaan Jurnal Ilmiah Menuju
Proses Akreditasi SINTA di Lingkungan Untar
Universitas Tarumanagara, Jakarta 11 Mei 2019
2019 : Pelatihan Peningkatan Keterampilan Dasar Terkait
Instruksional (PEKERTI), Fakultas Kedokteran,
Universitas Tarumanagara, Jakarta 15, 22, 29 Maret dan
5, 12 April 2019.
2019 : Workshop “Etik Dasar Dan lanjut (EDL) Dalam
Penelitian Dengan Mengikutsertakan Manusia Sebagai
Subyek” Universitas Tarumanagara, Jakarta 28 Februari
– 2 Maret 2019

- 2018 : Workshop – Jakarta Annual Meeting on Clinical Nutrition, Hotel Borobudur, Jakarta 4-5 Agustus 2018
- 2018 : Workshop on Clinical Teaching and Clinical Assessment” Universitas Tarumanagara, 18 Mei 2018
- 2017 : Workshop “Being An Excellent Medical Teacher” FK, Universitas Tarumanagara 17-18 November 2017
- 2017 : Workshop “Meningkatkan Mutu Lulusan Dokter Melalui Asesmen Terstandar” Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, 11 November 2017
- 2017 : Workshop Medical Writing In House Training, FK Universitas Tarumanagara 28-29 September 2017
- 2017 : Workshop CUPG “Nutrient Quotient” IMERI-FKUI, 14 Mei 2017
- 2017 : Pelatihan Profesi Kedokteran Direktorat Penjaminan Mutu & Sumber Daya, Universitas Tarumanagara, 2-3 Februari 2017
- 2015 : Pelatihan Tutorial Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, 24-25 November 2015
- 2006 : Adam King “I’m All Ears” Skills Workshop, 8 May 2006
- 2001 : Good Clinical Practice, 10-11 April 2001
- 2000 : Pediatric Nutrition Training, Osaka University Hospital, Osaka, Japan
- 1999 : Pengembangan Sikap Mental, 23-24 Juli 1999
- 1999 : Surgical Nutrition Training, Auckland University Hospital, New Zealand

Riwayat Kepanitiaan

- 2019 : Panitia Tarumanagara International Medical Conference on Clinical Gerontology 8-10 Maret 2019
- 2018 : Panitia The 5th Jakarta Annual Meeting on Clinical Nutrition (JAMCN)
- 2018 : Panitia HUT FK Untar ke-53
- 2018 : Panitia Darmawisata FK Untar 2018
- 2018 : Panitia Research Week Untar 2018
- 2017 : Research Week 2017, 11-15 Desember 2017
- 2017 : The 4th Jakarta Annual Meeting on Clinical Nutrition (JAMCN), 9-10 September 2017
- 2016 : The 3rd Jakarta Annual Meeting on Clinical Nutrition (JAMCN), 6-7 Agustus 2016
- 2015 : The 2nd Jakarta Annual Meeting on Clinical Nutrition (JAMCN), 21-23 Agustus 2015
- 2014 : The 1st Jakarta Annual Meeting on Clinical Nutrition (JAMCN), 2014

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

- 2020 : Anggota PKM
Penyuluhan Pola Hidup Sehat Cegah Diabetes dan Monitoring Status Gizi melalui Pengukuran Indeks Massa Tubuh Pengendara Bus di CV GM
- 2020 : Anggota PKM
Pencegahan Penularan Penyakit Infeksi Pernapasan di Lingkungan Universitas Tarumanagara
- 2020 : Ketua PKM

- 2019 : Pelatihan dan Pendampingan dalam Peningkatan Kemampuan Pemeriksaan Fisik: Tanda-Tanda Vital di Kader Remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat
- 2019 : Ketua PKM
Pelatihan dan Edukasi Pola Hidup Sehat Dalam Pencegahan Hipertensi warga di Sekitar Jakarta Barat melalui Senam dan Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total
- 2019 : Ketua PKM
Pemeriksaan Antropometri, Kadar Gula Darah, Lipid, Dan Asam Urat Sebagai Upaya Preventif Terhadap Penyakit Tidak Menular Di Kelurahan TMG
- 2019 : Anggota PKM
“Pemeriksaan Status Gizi Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Siswa Sekolah BM, Jakarta Utara”
- 2019 : Anggota PKM
“Peningkatan Kewaspadaan Terhadap Sindrom Metabolik pada Lansia di Keuskupan Agung Jakarta (KAJ)
- 2018 : Ketua PKM
Upaya Peningkatan Wawasan Tentang Narkoba di dalam Makanan di Kelurahan Tomang. Periode: Januari-Juni 2018
- 2018 : Anggota PKM
Usaha Meningkatkan Kesadaran Pola Asupan Makanan Sehat Bagi Anak Usia 4-6 Tahun di Bunda Mulia International School Jakarta. Periode: Januari-Juni 2018
- 2018 : Anggota PKM
Peningkatan Wawasan Tentang Makanan Sehat di Kantin Sekolah Bunda Mulia Jakarta Utara Periode: Januari-Juni 2018
- 2017 : Pelaksana PKM
“Upaya Peningkatan Kesehatan Kerja untuk Nelayan di Desa Pagedangan Ilir Puskesmas Kecamatan Kronjo Tangerang” Periode: Juni-Agustus 2017
- 2017 : Ketua Pelaksana PKM
“Penyuluhan Kesehatan Tentang Obesitas dan Penyakit Tidak Menular di Universitas Tarumanagara”
Periode: Maret-Juni 2017
- 2016 : Pelaksana PKM
“Pelayanan Pemeriksaan Status Gizi Berdasarkan Antropometri dengan Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Perut di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”
Tanggal: 20 September 2016 & 5-6 Oktober 2016

Riwayat Penelitian

- 2019 : Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri, Komposisi Tubuh dan Pola Penyakit pada Lanjut Usia di Tiga Panti Wreda.
- 2019 : Korelasi Faktor-faktor Determinan Hipertensi pada Petugas Keamanan di Universitas TRM

2017 : Hubungan Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan dengan Kadar Gula Darah Pengendara Bus Antar Kota

Riyawat Publikasi

- 2020 : Kumala, Meilani; Limanan, David; Santoso, Alexander Halim. Pemeriksaan Status Gizi Sebagai Upaya Preventif Penyakit Degeneratif pada Siswa BM Jakarta Pusat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, Vol. 3, No. 1, Mei 2020. Hal. 10-18
- 2020 : Santoso, Alexander Halim; Sari, Triyana; Gunawan, Shirly. Pemetaan Profil Antropometri dan Biokimia Darah Sebagai Upaya Preventif Terhadap Penyakit Tidak Menular di Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, Vol. 3, No. 1, Mei 2020. Hal. 1-9
- 2019 : Tarcisia, Twidy; Karjadidjaja, Idawati; Santoso, Alexander Halim. Peningkatan Kewaspadaan Terhadap Sindrom Metabolik pada Lansia di Keuskupan Agung Jakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, Vol. 2, No. 2, November 2019
- 2019 : Frisca; Karjadidjaja, Idawati; Santoso, Alexander Halim. Prevalensi Obesitas Sentral Berdasarkan Lingkar Pinggang pada Pengemudi Bus Antar Kota *Jurnal Muara, Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, Vol. 3, No 2, Oktober 2019. Hal. 231-6
- 2017 : Santoso, Alexander Halim; Karjadidjaja, Idawati; Charissa, Olivia. Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Sebagai Indikator Obesitas Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Muara, Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, Vol. 1, No. 2, Oktober 2017. Hal. 23-28.

Biodata Anggota Tim Pengusul: dr David Limanan, M.Biomed

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dr. David Limanan, M.Biomed
Tempat/Tgl Lahir : Bogor, 14 Mei 1983
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Katolik
Status Pernikahan : Tidak menikah
Alamat : JL.Roda No.100/70
Bogor, Jawa Barat 16141
Telepon : 08129618652
Email : davidl@fk.untar.ac.id



Riwayat Pendidikan

2012 - 2015 : Program Studi Magister Ilmu Biomedik Kekhususan Biokimia dan Biologi Molekuler Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta
2001 - 2008 : Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta
1998 - 2001 : SMA Regina Pacis, Bogor
1995- 1998 : SMP Mardi Yuana Bondongan, Bogor
1989 - 1995 : SD Mardi Yuana Bondongan, Bogor

Riwayat Pekerjaan

2009 - sekarang : Staf Pengajar, Bagian Biokimia dan Biologi Molekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanaga, Jakarta

Riwayat Penelitian dan Pelatihan

Oktober 2020 : Pengaruh hipoksia sistemik kronik terhadap aktivitas spesifik enzim katalase pada darah dan paru tikus Sprague dawley setelah diberi daun ara, Tarumanagara Medical Journal
Mei 2020 : Pemeriksaan status gizi sebagai upaya preventif penyakit degeneratif pada siswa sekolah BM Jakarta Pusat, Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia
September 2019 : Elevated levels of apelin-36 in heart failure due to chronic systemic hypoxia, International Journal of Angiology
Juni 2019 : Changes on oxidative stress-related biomarkers in plasma and cardiac tissue due to prolonged exposure to normobaric hyperoxia, *Acta Biochimica Indonesia*
April 2019 : Perbandingan kadar malondialdehid pada kasus akne vulgaris derajat ringan: Kajian terhadap premenstrual acne flare, Tarumanagara Medical Journal

- April 2019 : Efek perlindungan ekstrak buah maja (*Aegle marmelos*) pada paru tikus Sprague dawley terhadap stres oksidatif yang diinduksi hipoksia sistemik kronik, Tarumanagara Medical Journal
- Oktober 2018 : Perbandingan kadar glutathion (GSH) pada kasus akne vulgaris derajat ringan: Kajian terhadap premenstrual acne flare, Tarumanagara Medical Journal
- Juni 2018 : The Effect of Maja Fruit [*Aegle marmelos (L) Correa*] on Inflammation Markers Involved in The Aging Process, Acta Biochimica Indonesia
- April 2018 : Kapasitas Total Antioksidan dan Sitotoksitas Ekstrak Metanol Daun Ara (*Ficus auriculata Lour*), Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
- 2013 : Hantaran Sinyal Leptin dan Obesitas: Hubungannya dengan Penyakit Kardiovaskuler, eJournal Kedokteran Indonesia

Riwayat Pengabdian Masyarakat

- 2018 : Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesehatan Kerja pada Karyawan di PT Polari Limunusainti Kota Tangerang
- 2016 : Pengabdian Kesehatan Masyarakat” Pelayanan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Jantung “ di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Biodata Anggota Tim Pengusul: Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed**KETERANGAN PERORANGAN**

1.	Nama Lengkap	Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed	
2.	NIK	1017014	
3.	NIDN	0301048504	
4.	Jenjang Jabatan Akademik (JJA)	-	
5.	Tanggal Lahir / Umur	1 April 1985 / 33 tahun	
6.	Tempat Lahir	Jakarta	
7.	Jenis Kelamin	Laki-laki	
8.	Alamat Rumah	Taman Harapan Indah blok H no. 38 Jelambar, Jakarta Barat.	
9.	No. Telepon	021 5675794	
10.	No. HP	08159728099	
11.	E-mail	ericksi@fk.untar.ac.id	

PENDIDIKAN

NO.	PENDIDIKAN	JURUSAN	IJAZAH TAHUN	TEMPAT
1.	Sarjana (S1)	Bioteknologi	2007	Universitas Katolik Atma jaya
2.	Magister (S2)	Biomedik	2016	Universitas Indonesia

PENELITIAN

No	PENELITIAN	PERANAN	KETERANGAN
1	Analisa antigenisitas gen E dan gen prM dari virus dengue yang epidemik di indonesia	Peneliti Utama	Penelitian dengan dana Hibah DPPM Nomor: 1072 Int-Dir.PPKM/UNTAR/X/2018
2	Prevalensi polymorfisme FTO rs9939609 pada penderita obesitas dan non obesita	Peneliti Utama	Penelitian dengan dana Hibah DPPM Nomor: 611 Int-Dir.PPKM/UNTAR/X/2019

PUBLIKASI (JURNAL INTERNASIONAL, JURNAL NASIONAL, BUKU, HKI, SEMINAR dll)

NO.	JUDUL	PERAN (Jumlah Anggota)	TAHUN	KETERANGAN
1	Analisa Evolusi Virus Dengue Yang Endemik Di Indonesia	Penulis 1 (4 orang)	2019	Jurnal Muara
2	Genogeography and Immune Epitope Characteristics of Hepatitis B Virus Genotype C Reveals Two Distinct Types: Asian and Papua-Pacific	Penulis 4 (7 orang)	2015	<i>Plos One</i> 2015, Vol.10(7): 1-17. DOI:10.1371/journal.pone.0132533
3	High Prevalence of Hepatitis B Virus Infection in Young Adults in Ternate, Eastern Indonesia	Penulis 3 (10 orang)	2015	<i>American Journal of Tropical Medicine and Hygiene</i> . 2015, Desember Vol.93(6): 1349-1355 DOI: 10.4269/ajtmh.15-0331

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat keterangan yang tidak benar saya bersedia dituntut dimuka pengadilan serta bersedia menerima segala tindakan yang diambil oleh pemerintah.

Jakarta, 5 Maret, 2021

Yang membuat,

(Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed.)

Biodata Mahasiswa

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Sung Chian
Tempat/Tgl lahir : Sungai Duri, Kalimantan Barat , 20 Juli 2001
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Agama : Khonghucu
Status : Belum Menikah
Alamat : Jalan jembatan besi raya No 23, Kec Tambora, Kota Jakarta Barat, 11320
No HP : 085335302017
Email : achiancung89@gmail.com
Sung.405180113@stu.untar.ac.id



Riwayat Pendidikan

2006 – 2012 : SD NEGERI 07 KURNIA
2012 – 2015 : SMP NEGERI 2 SUNGAI RAYA
2015 – 2018 : SMAS SANTO IGNASIUS SINGKAWANG
2018 – Sekarang : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara



UNTAR
Universitas Tarumanagara

Pencegahan Low Back Pain (LBP) selama Work From Home (WFH)

Low Back Pain (LBP) merupakan rasa sakit pada bagian bawah dari tulang belakang yang disebabkan oleh postur yang buruk, kurangnya latihan, gerakan yang kurang baik pada tulang belakang dan masalah pada lengkungan tulang belakang



<https://orthopedicandbalancetherapy.com/7-times-bad-posture-caused-your-headaches-and-neck-pain/>



<https://eytraining.com/exercise-program-basic-workout-program-for-the-gym/>



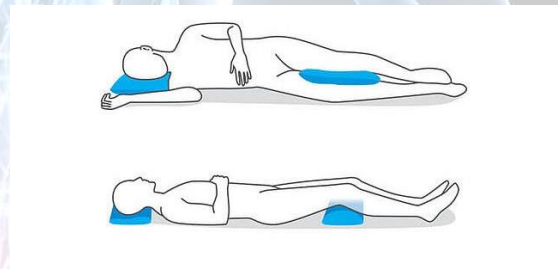
https://stock.adobe.com/ru/search/image?s?k=proper+lifting&asset_id=248653248



<https://flexfreeclinic.com/artikel/detail/357?title=pertolongan-pertama-cedera-otot-dengan-kompresdingin>

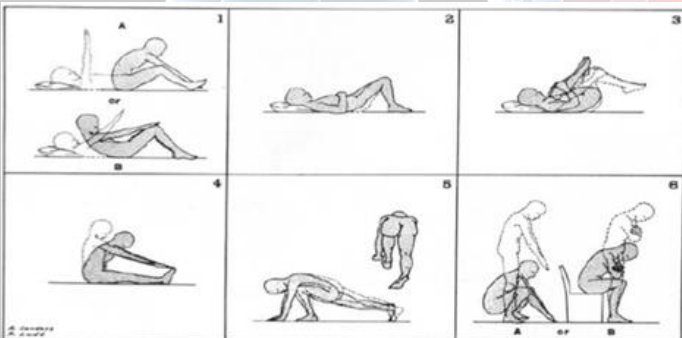
Dalam menghadapi rasa sakit tersebut beberapa metode dapat digunakan seperti obat pereda nyeri dan terapi RICE (*rest, ice, compression* dan *elevation*).

Ketika terjadi serangan LBP, selain hal yang disebutkan diatas. Rasa nyeri dapat dikurangi dengan mengistirahatkan bagian pinggang bawah dengan mengganjal beberapa bagian tubuh ketika tidur.



<https://www.arrowheadclinic.com/category/blog/best-sleeping-positions-for-lower-back-pain>

Beberapa latihan dapat digunakan sebagai pencegahan terhadap LBP dengan cara memperkuat bagian bawah pinggang anda



<https://mobilephysiotherapyclinic.in/low-back-pain-physiotherapy-exercise/>

Referensi

Abd OE. Low back Sprain or Strain. In: Frontera WR, Silver JK, Rizzo TD (eds). Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation, second edition. Saunders publishing, Philadelphia; 2008: 247-52

SURAT TUGAS

Nomor: 213-R/UNTAR/Pengabdian/IX/2021

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. TJIE HAMING SETIADI, dr.K.F.R
2. ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI
3. DAVID LIMANAN, dr., M.Biomed.
4. ERICK SIDARTA, S.Si., M.Biomed.
5. SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT SELAMA PANDEMI
DALAM UPAYA PENCEGAHAN LOW BACK PAIN
Mitra : Tomang Jakarta Barat
Periode : 1/2021/27 mei 2021
URL Repository : <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/12519>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

14 September 2021

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 73a962d45e490b9aa01485a630725b39

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No.1, Jakarta 11440
P: 021-5671747 (hunting)
F: 021-56958738, 5604478

 www.untar.ac.id  [Untar Jakarta](https://www.facebook.com/UntarJakarta)  [@UntarJakarta](https://twitter.com/UntarJakarta)  humas@untar.ac.id