

UPAYA PENCEGAHAN LOW BACK PAIN KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT

RINGKASAN

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 maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan terkait nyeri pinggang belakang, diet yang adekuat 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.

Kata Kunci: Pandemi, Nyeri Pinggang Belakang

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 eringkat 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. 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. (Allegrì, M., Montella, S. & Salici, F., 2016). Dengan mengetahui faktor-faktor ini maka perlu suatu strategi pencegahan terpadu untuk mencegah Low Back Pain.

Metode Pelaksanaan

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 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 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 serta 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. 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.

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 yang beralih menjadi dikerjakan di rumah, seperti *work from home* atau *school from home*.

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.
- Black, N., DesRoches, L. & Arsenault, I., 2012. Observed postural variations across computer workers during a day sedentary computer work. *Human Factors and Ergonomics Society*, Volume 56, pp. 1119-1122
- Hoy D, Brooks P, Blyth F, Buchbinder R. 2010 The Epidemiology of Low Back Pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*.24:77
- Emel Y, Ozden D. 2012. Effect of physical and psychosocial factors on occupational low back pain. *Health Science Journal*. 6(4): 598-609.
- 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.
- Lionel, K. A., 2014. Risk Factors For Chronic Low Bck Pain . *Journal Community Medicine and Health Education*, 4(2), pp. 1-4.
- 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.
- Tarwaka, 2014. *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Implementasi di Tempat Kerja*. 2nd ed. Surakarta: Harapan Press.