



**KEGIATAN PENYULUHAN PADA KASUS NYERI PUNGGUNG BAWAH (LBP) PADA PEKERJA PABRIK ROTI MICKI KOTA BATU**

***COUNSELING ACTIVITIES IN CASES OF LOW BACK PAIN (LBP) IN MICKI BREAD FACTORY WORKERS IN BATU CITY***

**Meylani fitriyani<sup>1\*</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>2</sup>**

<sup>1\*2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

\*Email: fitrynmelan123@gmail.com

**Article History:**

Received: February 19th, 2025

Revised: April 10th, 2025

Published: April 15th, 2025

**Abstract:** *The more cities in Indonesia develop, there will certainly be developments in the industrial sector which will have negative consequences for their workers. For example, the Roti Micki Industry in Batu City, which generally has a risk of low back pain. Low back pain is a common symptom in society. This condition is a musculoskeletal complaint that can have an impact on decreased work productivity. Pain or discomfort in the lower back, if not treated properly, can lead to disability. Lower back pain or LBP is pain in the lower back, not a disease or diagnosis for a disease but is pain felt in the affected area, the duration of the pain varies. The problem is caused by the position at work, such as sitting or standing for a long duration and non-ergonomic body posture while working. The counseling activities carried out were to provide insight to workers regarding ergonomic positions and prevention that can be done to Roti Micki workers in Batu City. The method used was to educate Roti Micki workers in Batu City about ergonomic positions and provide independent training that can be done in the workplace. The results after being given education related to lower back pain, workers are enthusiastic and can increase the insight and knowledge of Roti Micki Kota Batu workers. This counseling will provide full awareness to workers of how important it is to apply an ergonomic work position as a prevention of low back pain.*

**Keywords:** *Worker, Low Back Pain, Micki Bread*

**Abstrak**

Semakin berkembangnya kota di Indonesia pasti akan terjadi perkembangan dalam bidang Industri yang akan membawa akibat kurang baik bagi pekerjanya. Seperti halnya, Industri Roti Micki Kota Batu, yang rata-rata terdapat resiko *low back pain*. *Low back pain* adalah gejala yang umum terjadi di masyarakat. Kondisi ini merupakan keluhan muskuloskeletal yang dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja. Nyeri atau ketidaknyamanan pada bagian bawah punggung ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengarah pada kondisi kecacatan. Nyeri punggung bawah atau LBP merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis

untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang terkena bervariasi lama terjadinya nyeri. Permasalahan diakibatkan posisi dalam bekerja, seperti duduk atau berdiri dalam durasi lama serta postur tubuh tidak ergonomis saat bekerja. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan yaitu untuk memberikan wawasan kepada pekerja mengenai posisi yang ergonomis dan serta pencegahan yang dapat dilakukan kepada para pekerja Roti Micki Kota Batu. Metode yang digunakan adalah mengedukasi pekerja Roti Micki Kota Batu mengenai posisi yang ergonomis serta memberikan latihan secara mandiri yang bisa dilakukan di tempat kerja. Hasil setelah diberikan edukasi terkait nyeri punggung bawah, pekerja antusias dan dapat meningkatkan wawasan serta pengetahuan para pekerja Roti Micki Kota Batu. Pada penyuluhan ini tersebut akan memberikan kesadaran penuh pada pekerja seberapa pentingnya menerapkan posisi kerja yang ergonomis sebagai pencegahan terjadinya *low back pain*.

**Kata Kunci:** Pekerja, Nyeri Punggung Bawah, Roti Micki

## PENDAHULUAN

Perkembangan industri di Indonesia sangatlah pesat, sehingga pertumbuhan ekonomi di Indonesia semakin berkembang salah satunya, di pabrik Roti Micki Kota Batu. Pabrik Roti Micki berdiri pada tahun 1993, pabrik ini merupakan usaha keluarga yang terus berkembang hingga saat ini. Para pekerja sering kali merasakan nyeri punggung bawah karena faktor pekerjaannya. Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2013 dalam Duthey B. pada tahun 2014 Low Back Pain tertinggi yaitu usia 45- 59 tahun yang penderitanya mencapai angka kurang lebih 9,1 juta dan usia 50-54 tahun dengan besar jumlah penderita 8,8 juta. Data ini menunjukkan bahwa rentang usia produktif merupakan risiko tinggi terkena *Low Back Pain* (Guesteva et al., 2021).

*Low Back Pain* akan mengganggu keefektifan waktu dan kesehatan bagi para pekerja, sehingga diperlukannya manajemen sumber daya manusia dan sistem kerja yang ergonomis untuk menurunkan angka penderita (Guesteva et al., 2021). Dalam bekerja para pekerja sangat rawan terkena nyeri punggung bawah dikarenakan duduk dengan durasi yang lama dan posisi tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja. Namun, nyeri punggung lebih parah pada usia 30 hingga 60 tahun. *Low back pain* memiliki gejala, seperti nyeri tiba-tiba pada tulang belakang, panas, dan nyeri. LBP biasanya terjadi ketegangan otot dibagian m.erector spine dan quadratus lumborum, bersama dengan rasa kaku di daerah punggung (Fitrianti et al., 2023).

Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketegangan otot adalah stretching. Stretching dapat mengurangi nyeri dan menstabilkan bagian punggung bawah. Stretching juga dapat melatih otot menjadi kuat. Penyuluhan untuk mencegah dan meningkatkan pengetahuan tentang *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja Pabrik Roti Micki merupakan cara lain untuk mencegah LBP (Fitrianti et al., 2023).

Berdasarkan observasi di Pabrik Roti Micki Kota Batu, terlihat pembuatan roti dengan cara duduk dan berdiri, para pekerja akan duduk dengan posisi duduk yang membungkuk. Durasi duduk

selama 1-2 jam dan bekerja dimulai pukul 04.00- 13.00 untuk proses pembuatan dan pembungkusan roti. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan para pekerja tentang definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan latihan untuk LBP. Penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada pekerja tentang penyebab nyeri unggung bawah dan cara mengatasi cedera secara mandiri setelah bekerja. Ini penting karena banyak pekerja yang mengabaikan penyebab dan kondisi nyeri punggung bawah.

## **METODE**

Berdasarkan survey terdapat 20 orang pekerja dengan rentang usia 21-65 tahun dengan durasi kerja 1-2 jam. Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan mengenai nyeri punggung bawah terhadap pekerja Roti Micki. Adapun upaya promotif yaitu memberikan penyuluhan secara langsung kepada pekerja mengenai materi nyeri punggung bawah serta posisi yang ergonomis saat bekerja. Lalu memberikan latihan - latihan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan serta pemberian edukasi yang bisa dilakukan dirumah atau ketika istirahat.

Kegiatan ini dilaksanakan di Pabrik Roti Micki jl.Imam Bonjol Bawah Gang 2a No.25, Sisir, Kec. Batu, Kota Batu. Sasaran yang diambil yaitu pekerja Roti Micki. Pelaksanaan yang dilakukan diawali dengan survey mengenai keluhan apa saja yang sering dialami para pekerja. Selanjutnya, penyampaian materi dan pemberian edukasi yang dilakukan dengan cara penyuluhan kepada para pekerja. Setelah itu, diberikan terapi latihan sambil yang diikuti oleh para pekerja. Terapi latihan yang diberikan berupa latihan peregangan. Latihan peregangan membantu menjaga kebugaran fisik. Peregangan di tempat kerja membantu mengendurkan otot sehingga lebih fleksibel, yang membantu menghilangkan kekakuan, nyeri, dan kondisi yang tidak nyaman di tempat kerja. Meningkatnya suplai oksigen dan peningkatan mobilitas otot dan persendian dapat meningkatkan kerja sama di tempat kerja, menghidupkan kembali antusiasme pekerja, dan meningkatkan fleksibilitas dalam melakukan aktivitas kerja(Aswin et al., 2023).

## **HASIL**

Pada kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan wawasan kepada para pekerja mengenai nyeri punggung bawah. Di mana media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah leaflet karena mempermudah para pekerja memahami materi yang disampaikan serta pemberian edukasi yang bisa dilakukan di rumah.



**Gambar 1.** Kegiatan Pekerja



**Gambar 2.** Leaflet

## PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai nyeri punggung bawah atau *low back pain* di Pabrik Roti Micki telah berhasil memberikan dampak positif bagi para pekerja. Setelah penyuluhan, kesadaran mereka terhadap masalah nyeri punggung bawah meningkat. Sebelumnya, banyak pekerja yang cenderung mengabaikan nyeri tersebut, tetapi kini mereka lebih peka dan berusaha menghindari posisi duduk atau berdiri yang membungkuk.

Kebiasaan membungkuk berpotensi menyebabkan kelelahan, ketegangan otot, dan rasa sakit. Posisi ini juga dapat mengakibatkan tulang tidak lurus dan menarik otot, ruas, serta ligamen. Hal ini berisiko pada pergerakan tulang punggung yang menjadi condong ke depan saat seseorang membungkuk (Sujono et al., 2018). Banyak pekerja yang melakukan aktivitas dengan posisi membungkuk saat duduk dan berdiri, yang meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah. Dengan penyuluhan ini diharapkan membantu para pekerja untuk lebih memperhatikan posisi tubuh saat bekerja agar terhindar dari nyeri punggung bawah atau *low back pain*.

Tekanan kerja yang berlebihan dan beban kerja dapat memengaruhi kesehatan. Bahkan, ketidakseimbangan antara persyaratan kerja dan kemampuan karyawan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Cara kerja pekerja dapat menyesuaikan agar otot mejadi tidak tegang, kelelahan berlebihan, atau masalah kesehatan lainnya yang dapat terjadi saat bekerja. Beban kerja lebih besar dari kemampuan pekerja dapat menyebabkan kelelahan dan mengurangi kualitas pekerjaan yang mempengaruhi keamanan dan kesehatan. Beban kerja pekerja pabrik dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai jumlah pekerjaan yang dilakukan di luar kemampuan karyawan, baik secara fisik maupun mental, untuk mempengaruhi kesehatan dan keamanan para profesional (Guesteva et al., 2021).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan para pekerja Roti Micki mengenai nyeri punggung bawah dan pengaplikasian terapi latihan pada saat merasakan nyeri punggung bawah akibat kerja. Dari penyuluhan tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan tentang pengetahuan serta wawasan mengenai nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Dalam kegiatan ini diharapkan pekerja harus lebih memperhatikan posisi kerja yang ergonomis.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Saya mengucapkan terima kasih kepada pemilik Roti Micki dan semua pekerja Roti Micki Kota Batu yang telah membantu saya untuk menyelesaikan tugas akhir saya.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aswin, B., Reskiaddin, L. O., Siregar, S. A., Lanita, U., & Hidayati, F. (2023). the Influence of Stretching Movements on the Incident of Low Back Pain (Lbp) in Batik Craftsmen. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 64–70.
- Fitrianti, A. N., Fitriati, N., & Rahmanto, S. (2023). Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Low Back Pain pada Anggota Nasyyiatul Aisyiyah Sukodadi Lamongan. *Jurnal ABDIMASKU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.37-42>
- Guesteva, V. C., Anggraini, R. A., Maudi, L. P., Rahmadiani, P. Y., & Azzahra, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Kantoran: Systematic Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 151–159. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i3.225>
- Sujono, Raharjo, W., & Fitriangga, A. (2018). Hubungan antara Posisi Kerja terhadap Low Back Pain pada Pekerja Karet Bagian Produksi di PT. X Pontianak. *Jurnal Cerebellum*, 4(2), 1037–1051. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/29453/75676579043>