

**PENERAPAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE*
PADA KASUS NYERI PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*)**

Eddy Triyono¹, Rini Widarti²

¹Stikes 'Aisyiyah Surakarta

²Stikes 'Aisyiyah Surakarta

email: aoigerry@gmail.com

ABSTRACT

Background: Indonesia is one of the developing countries in the world, it is shown by the increasing number of industries that grow from time to time. Solo Baru is one of the areas in the city of Sukoharjo which recently experienced a very rapid growth. The modern lifestyle adopted by the majority of Indonesian society makes it possible for a disorder of work-related diseases such as routine activities in the printing book of Ar Risalah Cipta Media like a sitting position, long standing and excessive activities with a non-ergonomic position to the factor of back pain or better known as low back pain, this can be a serious problem if you do not get the right services and counseling. ***Method of Implementation:*** lectures and demonstration. ***Conclusion:*** the employees at the printing book Ar Risalah Cipta Media understand the procedure of treating lower back pain and understand the bad effect if lower back pain is not handled properly which will have an impact on body productivity in work.

Keywords: low back pain; lifestyle; ergonomic

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang di dunia. Hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya industri yang tumbuh dari waktu ke waktu, salah satunya Solo Baru merupakan salah satu daerah di kota Sukoharjo yang akhir akhir ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Gaya hidup modern yang dianut sebagian besar masyarakat Indonesia sangat memungkinkan suatu gangguan penyakit, seperti aktivitas rutin dalam salah

satu percetakan buku Ar Risalah Cipta Media baik yang bekerja dalam posisi duduk, berdiri yang lama, aktivitas-aktivitas yang berlebihan dengan posisi yang tidak sesuai dapat juga menjadi faktor timbulnya nyeri. Keluhan nyeri dapat terjadi pada bagian tubuh manusia, seperti nyeri punggung bawah (*low back pain*) dimana orang awam menyebutnya dengan sebutan sakit boyok, encok dan sebagainya. Berbagai macam bentuk keluhan ini dapat timbul karena kurang berhati-hati dan sikap

yang tidak ergonomis selama beraktivitas dalam bekerja. Undang-undang Nomor 13 tahun 2003 pasal 86, ayat Ia, menyatakan bahwa

Setiap pekerja mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja.

Perlindungan ini merupakan tugas pokok pelayanan kesehatan kerja yang meliputi pencegahan dan pengobatan terhadap penyakit umum dan penyakit akibat kerja, yang diatur dalam Permenakertrans Nomor 03/Men/1982 dan Undang-undang Nomor 23 tahun 1992. Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya. Beban yang dimaksud antara lain fisik, mental ataupun sosial. Seorang pekerja, seperti pekerja-pekerja bongkar muat barang pelabuhan, memikul lebih banyak beban fisik daripada beban mental ataupun sosial. Hal ini dikarenakan sebagian besar waktu kerjanya adalah berfokus pada kegiatan bongkar muat suatu barang yang diimpor dari luar ke pelabuhan setempat (Suma'mur, 2009). Kepres No.22 tahun 1993 (Pasal 1) tentang penyakit yang timbul karena hubungan kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja. Di negara maju, faktor-faktor fisik, kimiawi dan biologik sudah dapat dikendalikan, sehingga gangguan kesehatan akibat faktor tersebut sudah sangat jauh berkurang, namun akhir-akhir ini justru faktor ergonomik dan gangguan psikososial, yang

menyebabkan gangguan *musculoskeletal*, stres dan penyakit psikomatis yang menjadi penyebab meningkatnya penyakit akibat hubungan kerja. Banyak para penderita nyeri punggung bawah (*low back pain*) tidak tahu harus berobat kemana, sehingga pengobatan dilakukan berpindah-pindah dengan berbagai metode yang berbeda-beda sehingga pengobatannya tidak tepat dan keluhan penderita akan bertambah berat. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan tentang cara mengurangi nyeri punggung bawah (*low back pain*) dan meningkatkan pengetahuan pada pegawai percetakan buku Ar Risalah Cipta Media tentang penanganan yang sesuai pada kasus tersebut.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Masalah yang ditemukan adalah duduk yang terlalu lama pada posisi yang salah atau tidak ergonomis sehingga mengakibatkan nyeri pada punggung bawah (*low back pain*).

Target luaran yang di harapkan dari penyuluhan ini adalah:

1. Semua pegawai percetakan buku Ar Risalah Cipta Media dapat meningkat pengetahuan tentang nyeri punggung bawah dan penanganan yang sesuai pada kasus tersebut

2. Terwujudnya program yang berkesinambungan terutama untuk penurunan nyeri pada punggung bawah (*low back pain*)
3. Keterbatasan sumber dana dan sumber daya manusia dalam kegiatan sosialisasi di daerah Sukoharjo.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang di gunakan adalah ceramah dan demonstrasi terapi latihan menggunakan *william flexion exercise* pada pegawai percetakan buku Ar Risalah Cipta Media.

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data berupa angket yang dibagikan sebelum dan sesudah acara berlangsung. Pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 6 Februari 2018 bertempat di CV. Ar Risalah Sukoharjo.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian ini adalah para pekerja di CV. Ar Risalah Cipta Media yang awalnya tidak mengetahui tentang penyebab nyeri punggung bawah (*low back pain*) akibat posisi kerja yang tidak ergonomis dan cara untuk mengurangi nyeri tersebut menggunakan terapi latihan *william flexion*

exercise, setelah dilakukan demonstrasi berupa terapi latihan menjadi mengetahui tentang sikap kerja yang benar dan ergonomis serta terapi latihan yang sesuai untuk mengurangi nyeri punggung bawah (*low back pain*) tersebut.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penyuluahn



Gambar 2 Demonstrasi *William Flexion Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Belakang (*Low Back Pain*)

International Ergonomics Association (IEA) mendefinisikan ergonomi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari tentang interaksi antara manusia dan elemen-elemen dalam sistem yang berkaitan, dan merupakan

profesi yang mengaplikasikan teori, prinsip, data dan metode untuk mendesain kerja dalam mengoptimalkan efektivitas, efisiensi serta kesejahteraan manusia dan kinerja sistem secara komprehensif atau keseluruhan (Abdullah, 2012). Sikap tubuh yang baik dan ergonomis sangat penting karena akan membantu tubuh bekerja maksimal juga membuat daya tahan dan pergerakan tubuh menjadi efektif dan dapat juga menyumbang kesehatan secara menyeluruh (Tarwaka, 2011). Posisi tubuh yang baik juga merupakan

pengecahan agar tidak menderita keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pegawai CV. Ar Risalah Cipta Media paham dan mengetahui tata cara penanganan nyeri punggung bawah (*low back pain*) dengan terapi latihan menggunakan *william flexion exercise* secara teratur dan sebaiknya bekerja secara ergonomis untuk menghindari kesalahan posisi selama bekerja.

REFERENSI

- Abdullah, 2012. *Beda Efek Antara Pemberian Latihan Dengan Pendekatan Pilates Dan McKenzie Terhadap Penurunan Nyeri Fungsional Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Tarwaka. 2011. *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta : Harapan Press