



## Edukasi Postur Tubuh Yang Baik dan Pemberian Latihan yang Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Housekeeping di Atlas Sport's Club

Suwaibah<sup>1</sup>, Zidni Imanurrohmah Lubis<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Jl. Bandung No.1, Penanggungan, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65113

Email : [suwaibahislami07@gmail.com](mailto:suwaibahislami07@gmail.com), [zidnilubis@umm.ac.id](mailto:zidnilubis@umm.ac.id)

**Abstract.** *Musculoskeletal disorders that often occur while working are low back pain. Low Back Pain (LBP) is pain felt in the lower back area, which can be local pain or radicular pain. Housekeeping itself is one of the jobs that has a high risk of experiencing Non-Specific LBP. This is due to a work posture that is prone to overloading the lower back. The work attitudes that are often used are bending, twisting, twisting, lifting or transporting goods. If this work attitude is carried out repetitively and for a long time, it can certainly increase the risk of Non-Specific LBP. This counseling method involves providing material pamphlets as well as pre-test and post-test questionnaires regarding understanding related to the material presented. The aim of holding this education is to increase knowledge and understanding regarding ergonomic body posture and how to treat lower back pain.*

**Keywords:** *Posture, Lower Back Pain, Housekeeping*

**Abstrak.** Gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi saat bekerja yaitu low back pain atau nyeri punggung bawah. Low Back Pain (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal maupun nyeri radikuler. Housekeeping sendiri menjadi salah satu pekerjaan yang memiliki risiko tinggi mengalami LBP Non-Spesifik. Hal ini dikarenakan oleh sikap kerja yang rentan membebani punggung bagian bawah. Sikap kerja yang sering dilakukan yaitu sikap membungkuk, memutar, memuntir, mengangkat ataupun mengangkut barang. Apabila sikap kerja tersebut dilakukan secara repetitif dan dalam waktu yang lama tentu dapat meningkatkan risiko LBP Non-Spesifik. Metode penyuluhan ini dengan memberikan pamflet materi serta kuesioner pre-test dan post-test tentang pemahaman terkait materi yang disampaikan. Tujuan diadakannya edukasi ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terkait postur tubuh yang ergonomis serta cara mengatasi nyeri punggung bawah.

**Kata kunci:** Postur, Nyeri Punggung Bawah, Housekeeping

### 1. LATAR BELAKANG

Postur tubuh yang salah dan tidak ergonomis saat bekerja dapat menimbulkan berbagai gangguan muskuloskeletal. Salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi saat bekerja yaitu low back pain atau nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada masyarakat, terutama di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (Du et al., 2023). Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO menunjukkan bahwa 33% penduduk di Negara berkembang mengalami nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang menjadi lumpuh yang diakibatkan dari nyeri punggung tersebut dan 26% orang dewasa Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan (Kumbea et al., 2021). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018)

prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37% (Kenang & Setyo, 2023).

Low Back Pain (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal maupun nyeri radikuler (Jurusan et al., 2019). LBP Non-spesifik menjadi yang paling sering dikeluhkan dan penyebabnya tidak diketahui secara jelas. Housekeeping merupakan suatu pekerjaan yang bertanggung jawab dalam menjaga kebersihan, kerapian, kelengkapan dan mengatur letak peralatan di hotel agar terlihat bersih, rapi dan nyaman (Danida, 2020). Selain di hotel housekeeping juga dapat bekerja di tempat fitness. Salah satu tempat fitness di malang yang menggunakan jasa housekeeping dalam menjaga kebersihan, kerapian dan operasional sehari-hari yaitu Atlas sport's club malang. Housekeeping sendiri menjadi salah satu pekerjaan yang memiliki risiko tinggi mengalami LBP Non-Spesifik (Widipratama et al., 2019). Hal ini dikarenakan oleh sikap kerja yang rentan membebani punggung bagian bawah. Sikap kerja yang sering dilakukan yaitu sikap membungkuk, memutar, memuntir, mengangkat ataupun mengangkut barang. Apabila sikap kerja tersebut dilakukan secara repetitif dan dalam waktu yang lama tentu dapat meningkatkan risiko LBP Non-Spesifik.

Mc Kenzie Exercise merupakan latihan yang dapat meningkatkan mobilitas tulang belakang, memperbaiki postur, dan mengurangi hiperlordosis lumbal dan spasme otot melalui efek relaksasi. Terapi ini juga dirancang untuk mengurangi nyeri punggung dengan mengurangi spasme otot melalui efek relaksasi, membebaskan kekakuan pada sendi intervertebralis, dan memperbaiki postur yang buruk (Pristianto et al., 2023). Serta William Flexion Exercise adalah latihan atau terapi latihan fisik yang digunakan oleh ahli terapi fisik untuk menjaga dan memulihkan kesehatan fisik serta menjaga pergerakan sendi dan otot. Latihan fleksibilitas William Flexion Exercise dapat mengurangi nyeri pinggang bawah (Triyanita et al., 2022).

## **2. METODE PENELITIAN**

Edukasi yang berikan pada pegawai housekeeping atlas sport's club malang dengan metode ceramah dan juga membagikan pamflet materi yang akan diberikan. Tujuan diadakannya edukasi ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terkait postur tubuh yang ergonomis serta cara mengatasi nyeri punggung bawah.

- **Observasi**

Sebelum memberika edukasi peneliti melakukan observasi untuk mencari informasi, potensi, dan permasalahan yang terdapat pada pegawai housekeeping atlas sport's club malang sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Observasi dilakukan pada tanggal 07 maret 2024 secara langsung dan menggunakan alat ukur OWAS (ovako work analysis system) untuk menganalisis postur kerja yang berakibat pada cedera musculoskeletal.



Gambar 1. Wawancara Pegawai

- **Persiapan Program**

Persiapan dilakukan dengan memastikan jadwal, tempat pelaksanaan, dan Menyusun materi yang akan disampaikan secara langsung dalam bentuk pamflet.



Gambar 2. Pamflet Materi

- **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 maret 2024 di atlas sport's club malang. Awal pelaksanaan dibuka dengan perkenalan, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner sebelum edukasi yang berisi tentang pemahaman materi terkait postur ergonomis serta

mengatasi nyeri punggung bawah. Pada saat setelah selesai pengisian kuesioner pre-test, para pekerja diberikan sebuah pamflet agar mempermudah dalam memahami materi yang telah disampaikan. Selanjutnya peneliti mulai menjelaskan materi serta memberikan contoh posisi postur yang benar saat bekerja dan memberikan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah.



Gambar 3. Postur Tubuh Saat Mengangkat Benda



Gambar 4. Latihan Mc Kenzie



Gambar 4. Pemeriksaan SLR

- **Evaluasi**

Tahap evaluasi dengan memberikan kuesioner yang sama dengan pre-test untuk menilai pemahaman terkait postur dan nyeri punggung bawah setelah diberikan edukasi.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluh terkait pemberian Edukasi Postur Tubuh yang baik dan Pemberian Latihan yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada pekerja housekeeping di atlas sport club malang berjalan dengan baik. Kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman para pegawai terkait postur tubuh yang baik agar tidak terkena low back pain dan cara mengatasinya.

Pegawai memiliki kesadaran yang tinggi serta antusias dalam mengikuti serangkaian acara, hal ini dapat dilihat dari respon dan antusiasme pegawai dalam merespon pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

- Distribusi Jenis Kelamin

**Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	4	80
Perempuan	1	20
Total	5	100

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa pegawai housekeeping di atlas sport club malang berjumlah laki-laki sebanyak 4 orang dan perempuan 1 orang.

- Distribusi Pengaruh Pemahaman Materi

Hasil kuesioner yang pemahaman materi terkait postur tubuh, nyeri punggung bawah dan cara mengatasinya dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2. Pengaruh Pemahaman Materi**

No	Responden	Pre-test	Post-test
1	Tn. G	4	6
2	Tn. A	3	6
3	Tn. O	3	6
4	Tn. E	5	6
5	Ny. M	4	6

Pada tabel 2. Dapat dilihat bahwa setelah diberikan penyuluhan terdapat perubahan terkait pemahaman pegawai terhadap postur tubuh, nyeri punggung bawah dan cara mengatasinya. Hasil kuesioner pre-test mengenai pemahaman postur yang ergonomis saat bekerja dan cara mengatasinya menunjukkan rata-rata para pekerja sudah mengetahui tentang pengertian nyeri punggung bagian bawah, namun sebagian besar kurang memahami gejala, faktor risiko, dan postur tubuh yang ergonomis saat bekerja. Untuk cara mengatasi nyeri punggung bawah rata-rata pegawai sudah mengetahuinya dikarenakan pegawai bekerja di tempat fitness yang dimana tempat tersebut digunakan untuk yoga, zumba, gym dan memungkinkan adanya informasi dari instruktur yoga ataupun coach terkait penanganan nyeri punggung bawah.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penyuluhan ini berupa edukasi mengenai postur yang ergonomis saat bekerja dan cara mengatasi nyeri punggung bawah. Berdasarkan data yang di dapatkan, penyuluhan ini

memberikan dampak positif terhadap pemahaman pegawai, hal ini terlihat pada hasil kuisioner yang peneliti bagikan. Peneliti berharap melalui penyuluhan ini pegawai dapat menerapkan postur tubuh yang baik dan benar dalam aktivitas bekerja sehari-hari, agar tidak terjadi permasalahan muskuloskeletal nyeri punggung bawah.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Danida, D. I. (2020). Hubungan postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada pekerja hotel di Jakarta. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v3i2.15177>
- Du, S. H., Zhang, Y. H., Yang, Q. H., Wang, Y. C., Fang, Y., & Wang, X. Q. (2023). Spinal posture assessment and low back pain. *EFORT Open Reviews*, 8(9), 708–718. <https://doi.org/10.1530/EOR-23-0025>
- Jurusan, M., Lingkungan, K., Denpasar, P., Jurusan, D., Kasus, S., Di Desa, D., Kabupaten, P., Tahun, T., Agus, M., Artadana, W., Sali, W., & Sujaya, N. (2019). Hubungan sikap pekerja dan lama kerja terhadap keluhan low back pain pada pekerja di industri batu bata press. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 9(2), 126–135.
- Kenang, T. R., & Setyo, W. A. (2023). Keluhan low back pain pada pekerja di sentra pembuatan garam. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 19–31. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan nyeri punggung bawah pada nelayan. *Indonesia Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 21–26.
- Pristianto, A., Aulia, N. W., Ni'mah, F. S., Anggraini, A., Muttaqqin, Z., & Shabrina, Z. N. (2023). Upaya mengatasi peningkatan risiko nyeri punggung bawah pada pekerja cleaning service tenaga outsourcing di Gedung Induk Siti Walidah. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8278–8286.
- Triyanita, M., Wardani, U. E., & . S. (2022). Beda pengaruh pemberian McKenzie exercise dengan William flexion exercise terhadap penurunan nyeri pada penderita low back pain non spesifik di RSUD Salewangang Maros. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(2), 109–116. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.168>
- Widipratama, I. P. R., Wibawa, A., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2019). Perbandingan prevalensi low back pain non-spesifik antara karyawan housekeeping yang menerapkan SMK3 dibandingkan dengan yang tidak menerapkan SMK3 di Kabupaten Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(2), 49–53. [http://kiss.kstudy.com/journal/thesis\\_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676](http://kiss.kstudy.com/journal/thesis_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676)