

### RISIKO LOW BACK PAIN (LBP) AKIBAT POSTUR KERJA PADA PEMBUAT KUE KERING DI DESA KALIANGET TIMUR

Desi Rahmadani<sup>1</sup>, Sri Sunaringsih Ika Wardojo<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

#### Article History

Received : Oktober 2024  
Revised : Oktober 2024  
Accepted : Oktober 2024  
Published : Oktober 2024

#### Corresponding author\*:

[desi.rahmadani97@gmail.com](mailto:desi.rahmadani97@gmail.com)

#### Cite This Article:

D. Rahmadani and Sri Sunaringsih Ika Wardojo, "RISIKO LOW BACK PAIN (LBP) AKIBAT POSTUR KERJA PADA PEMBUAT KUE KERING DI DESA KALIANGET TIMUR", *JUKEKE*, vol. 3, no. 3, pp. 6–8, Oct. 2024.

#### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukeke.v3i3.1697>

**Abstract:** *Low back pain or lower back pain is a problem that often occurs in adults. LBP is a painful condition that is felt in the lower back area. Ergonomic problems are the main things that cause LBP, such as sitting for too long, bending over and sitting to standing movements. A 200% bent position provides a heavier load than an upright position. This research was conducted in Kalianget Timur village, Kalianget sub-district, Sumenep Regency, Madura. The approach to this research is in the form of counseling with materials and demonstrations of seated lower back rotation and knee to chest stretch exercises. measurement of low back pain using the Pain Self Efficacy Questionnaire (PSEQ) and the Oswestry Disability Index (ODI). The total score using the PSEQ which consists of 10 items is 23 with a moderate interpretation while the ODI is 30% so the interpretation of pain in this group is more and there are problems sitting, lifting and sleeping. Meanwhile, social life, standing and sex are light. Early treatment, walking and traveling have little effect. After carrying out PSEQ and ODI measurements, it can be stated that cake making workers in Kalianget village experience LBP when doing long activities and LBP disorders when sitting and lifting and have a little difficulty working.*

**Keywords:** *Educatio Low Back Pain, postur.*

**Abstrak:** Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan masalah yang sering terjadi pada orang dewasa. LBP merupakan kondisi nyeri yang dirasakan pada area punggung bawah. Masalah ergonomi menjadi hal utama yang menyebabkan terjadinya LBP seperti duduk terlalu lama, membungkuk dan gerakan duduk ke berdiri. Posisi membungkuk 200% memberikan beban yang lebih berat dibandingkan dengan posisi tegak. Penelitian ini dilakukan di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep Madura. Pendekatan penelitian ini berupa penyuluhan dengan materi dan demonstrasi latihan seated lower back rotation dan knee to chest stretch. Pengukuran nyeri punggung bawah menggunakan Pain Self Efficacy Questionnaire (PSEQ) dan Oswestry Disability Index (ODI). Total skor menggunakan PSEQ yang terdiri dari 10 item adalah 23 dengan interpretasi sedang sedangkan ODI sebesar 30% sehingga interpretasi nyeri pada kelompok ini lebih banyak dan terdapat masalah duduk, mengangkat dan tidur. Sedangkan kehidupan sosial, berdiri dan seks ringan. Penanganan dini, berjalan dan berpergian pengaruhnya kecil. Setelah dilakukan pengukuran PSEQ dan ODI dapat dinyatakan bahwa pekerja pembuatan kue di desa Kalianget mengalami LBP saat melakukan aktivitas yang lama dan gangguan LBP saat duduk dan mengangkat serta sedikit kesulitan dalam bekerja.

**Kata Kunci:** Edukasi Low Back Pain, Postur tubuh

#### PENDAHULUAN

*Low back pain* atau nyeri punggung bawah merupakan masalah yang sering terjadi pada orang dewasa. LBP adalah suatu kondisi nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah. Penyebab LBP paling umum terjadi karena tegang otot, postur tubuh yang buruk dan juga usia (Prastuti *et al.*, 2020). LBP juga menjadi penyebab utama untuk para pekerja termasuk pekerja pembuat kue. Menurut survey *National Institute of Health Statistics* menunjukkan bahwa 5,7% dari 1.6800 pasien dan pada 2015 kasus terus terjadi

peningkatan. Pada data (Hendri, 2014) dalam (Prasusti et al., 2020) mengatakan bahwa prevalensi LBP di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun dapat di perkirakan akejadia LBP sekitar antara 7,6% sampai 37% pada seluruh penduduk di dindonesia.

**Masalah, Target Dan Luaran**

Masalah ergonomis adalah hal utama yang menyebabkan terjadinya LBP seperti duduk terlalu lama, membungkuk dan gerakan duduk ke berdiri. 200% posisi membungkuk memberikan beban lebih berat daripada posisi tegak. Membuat kue adalah pekerjaan yang menguras banyak waktu dengan posisi duduk lama dan membungkuk, hal ini yang menyebabkan sebagian pembuat kue sering mengalami LBP. LBP dapat dikurangi dengan mengistirahatkan otot yang sedang kontraksi menjadi lebih rileks (Astuti, 2022).

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di desa Kalianget Timur kec Kalianget Kabupaten Sumenep Madura. Pendekatan pada penelitian ini berupa penyuluhan dengan materi serta demonstrasi latihan *seated lower back rotation* dan *knee to chest stretch* Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai dilakukan tanya jawab mengenai nyeri punggung bawah. Setelah dilaksanakan pemaparan materi tentang nyeri punggung bawah kemudian dilakukan pengukuran tentang nyeri punggung bawah menggunakan *Pain Self Efficacy Questionnaire* (PSEQ) dan *Oswestry Disability Index* (ODI), lalu melakukan demonstrasi *Hip Rotation* dan dan *Seated Lower Back Roaction Rotation* diakhir kegiatan dilakukan evaluasi berupa tanya jawab untuk menilai pemahaman audience tentang materi yang telah disampaikan.

*Rapid Upper Limb Assessment* (Rula) dilakukan sebelum memulai kegiatan untuk mengetahui kemungkinan adanya permasalahan musculoskeletal pada audience dengan dilanjutkan penilaian yang berfokus pada permasalahan LBP untuk mengukur nyeri dan aktifitas pada audience menggunakan *PSEQ*. *PSEQ* adalah salah satu ukuran hasil yang dilaporkan pasien yang paling sering digunakan untuk efikasi diri terhadap rasa sakit (Dubé, Langevin and Roy, 2021).

Untuk mengukur tingkat disabilitas audience yang mengalami LBP menggunakan ODI. ODI berisi daftar pertanyaan atau kuisoner untuk mendapat informasi agar dapat mnegetahui berapa besar hasil tingkatan disabilitas pada kasus LBP saat melakukan aktifitas sehari-hari.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penilaian menggunakan *PSEQ* dan *ODI* pada pekerja pembuat kue di desa Kalianget Kab.Sumenep dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.** Penilaian menggunakan *PSEQ* dan *ODI*

| Pain Self-Efficacy Questionnaire (PSEQ)   |                      |   |   |   |   |   |                      |
|---|----------------------|---|---|---|---|---|----------------------|
| Instructions:<br>Please rate how confident you are that you can do the following things at present, despite the pain. To indicate your answer tap one of the options on the scale under each item, from "not at all confident" to "completely confident". |                      |   |   |   |   |   |                      |
|   | Not at all Confident | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Completely Confident |
| 1   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 2   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 3   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 4   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 5   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 6   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 7   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 8   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 9   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |
| 10  | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                    |

Berdasarkan table diatas didapatkan skor total menggunakan *PSEQ* yang terdiri 10 item yaitu 23 dengan interpretasi sedang. Sementara pada pengukuran *ODI* didapatkan hasil :

- 1. PAIN INTENSITY**
- I can tolerate the pain I have without having to use pain killers
  - The pain is bad but I manage without taking pain killers
  - Pain killers give complete relief from pain
  - Pain killers give moderate relief from pain
  - Pain killers give very little relief from pain
  - Pain killers have no effect on the pain and I do not use them
- 2. PERSONAL CARE (e.g. Washing, Dressing)**
- I can look after myself normally without causing extra pain
  - I can look after myself normally but it causes extra pain
  - It is painful to look after myself and I am slow and careful
  - I need some help but manage most of my personal care
  - I need help every day in most aspects of self care
  - I don't get dressed, I was with difficulty and stay in bed
- 3. LIFTING**
- I can lift heavy weights without extra pain
  - I can lift heavy weights but it gives extra pain
  - Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor, but I can manage if they are conveniently positioned, i.e. on a table
  - Pain prevents me from lifting heavy weights, but I can manage light to medium weights if they are conveniently positioned
  - I can lift very light weights
  - I cannot lift or carry anything at all
- 4. WALKING**
- Pain does not prevent me walking any distance
  - Pain prevents me walking more than one mile
  - Pain prevents me walking more than ½ mile
  - Pain prevents me walking more than ¼ mile
  - I can only walk using a stick or crutches
  - I am in bed most of the time and have to crawl to the toilet
- 5. SITTING**
- I can sit in any chair as long as I like
  - I can only sit in my favorite chair as long as I like
  - Pain prevents me from sitting more than one hour
  - Pain prevents me from sitting more than ½ hour
  - Pain prevents me from sitting more than 10 minutes
  - Pain prevents me from sitting at all
- 6. STANDING**
- I can stand as long as I want without extra pain
  - I can stand as long as I want but it gives me extra pain
  - Pain prevents me from standing for more than one hour
  - Pain prevents me from standing for more than 30 minutes
  - Pain prevents me from standing for more than 10 minutes
  - Pain prevents me from standing at all
- 7. SLEEPING**
- Pain does not prevent me from sleeping well
  - I can sleep well only by using medication
  - Even when I take medication, I have less than 6 hrs sleep
  - Even when I take medication, I have less than 4 hrs sleep
  - Even when I take medication, I have less than 2 hrs sleep
  - Pain prevents me from sleeping at all
- 8. SOCIAL LIFE**
- My social life is normal and gives me no extra pain
  - My social life is normal but increases the degree of pain
  - Pain has no significant effect on my social life apart from limiting my more energetic interests, i.e. dancing, etc.
  - Pain has restricted my social life and I do not go out as often
  - Pain has restricted my social life to my home
  - I have no social life because of pain
- 9. TRAVELLING**
- I can travel anywhere without extra pain
  - I can travel anywhere but it gives me extra pain
  - Pain is bad, but I manage journeys over 2 hours
  - Pain restricts me to journeys of less than 1 hour
  - Pain restricts me to short necessary journeys under 30 minutes
  - Pain prevents me from traveling except to the doctor or hospital
- 10. EMPLOYMENT/HOMEMAKING**
- My normal homemaking/ job activities do not cause pain.
  - My normal homemaking/ job activities increase my pain, but I can still perform all that is required of me.
  - I can perform most of my homemaking/ job duties, but pain prevents me from performing more physically stressful activities (e.g. lifting, vacuuming)
  - Pain prevents me from doing anything but light duties.
  - Pain prevents me from doing even light duties.
  - Pain prevents me from performing any job or homemaking chores.

**Gambar 1.** Hasil pengukuran ODI

Dari table diatas pada pengukuran ODI didapatkan hasil pada bagian intensitas nyeri: 2, perawatan diri didapatkan: 0,pada bagian mengangkat dengan skor : 2,pada bagian berjalan dengan skor : 0,pada bagian duduk dengan skor : 3,pada bagian berdiri dengan skor 1,pada bagian tidur dengan skor : 2,pada bagian kehidupan social dengan skor : 1,skor yang didapatkan pada trvelling: 0,seandainya pada bagian bagian sex didapatkan hasil 1. Skor total pada ODI didapatkan dengan menggunakan rumus skor poin total (jumlah kondisi yang terisi x 5) x 100=18 dengan ini didapatkan (12 x 5) x 10 = 18/60 x 100 =30%. Jadi skor total yang didapatkan pada ODI 30% sehingga interpretasi “rasa sakit pada kelompok ini lebih banyak dan masalah duduk, mengangkat dan tidur. Sementara kehidupan social, berdiri dan sex berada pada ringan. Perawatan dini, berjalan dan travelling tidak terlalu berpengaruh”.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penyukuran PSEQ dan ODI dapat dinyatakan bahwa pekerja pembuat kue di desa kalianget mengalami LBP ketika beraktivitas lama dan gangguan LBP ketika duduk dan mengangkat dan sedikit mengalami kesulitan bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, M. S. (2022) ‘Analisis Prevalensi Low Back Pain Pada Perawat Di Dunia : Literature Review’, *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), pp. 27–33. doi: 10.54040/jpk.v12i1.230.
- Dubé, M. O., Langevin, P. and Roy, J. S. (2021) ‘Measurement properties of the Pain Self-Efficacy Questionnaire in populations with musculoskeletal disorders: A systematic review’, *Pain Reports*, 6(4), p. E972. doi: 10.1097/PR9.0000000000000972.
- Prastuti, B. *et al.* (2020) ‘Hubungan Lama Kerja dan Posisi Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penjahit di Kota Pekanbaru’, *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(2), pp. 375–382. Available at: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i2.4431>.