

Edukasi Pencegahan *Low Back Pain* Pada Nelayan Desa Kampung Beru, Kabupaten Takalar

Yulianah Rahmadani*¹, Firmita Dwiseli²

¹Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik Kesehatan Megarezky

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi

*e-mail: yulianahrahmadani@poltekkesmegarezky.ac.id

Abstract

Based on the International Labour Organization (ILO) 2018, more than 1.8 million work-related deaths occur every year in the Asia and Pacific region, and even two-thirds of the world's work-related deaths occur in Asia. According to the Directorate General of Health Services of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (Minsitry of Health, RI), Low Back Pain (LBP) in Indonesia is 18%. The incidence rate in Indonesia based on patient visits from several hospitals is around 3-17% of Low Back Pain complaints. The method used is a lecture, which explains to community groups through PowerPoint presentations related to low back pain prevention material, followed by questions and answers, providing opportunities for the community to ask questions related to the material presented. After the implementation of community service in the form of counselling activities to prevent Low Back Pain for fishermen in Kampung Beru, Takalar Regency, it is hoped that there will be attention from all elements, especially the Takalar Regency government, to facilitate the community, especially those who work as fishermen, to practice safe and safe ways of working to prevent LBP.

Keywords: Low Back Pain; Fisherman; Prevention

Abstrak

Berdasarkan International Labour Organization (ILO) 2018 lebih dari 1,8 juta orang meninggal akibat kerja terjadi setiap tahun di kawasan Asia dan Pasifik, bahkan dua pertiga kematian akibat kerja di dunia terjadi di Asia. Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi Low Back Pain (LBP) di Indonesia adalah 18%. Angka kejadian di Indonesia berdasarkan kunjungan pasien dari beberapa rumah sakit sekitar 3-17% dari keluhan Low Back Pain. Metode yang digunakan yakni ceramah yaitu menjelaskan kepada kelompok masyarakat melalui power point terkait materi pencegahan Low Back Pain, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab, memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya terkait materi yang disampaikan. Setelah dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan pencegahan Low Back Pain pada Nelayan di Desa Kampung Beru Kab. Takalar ini diharapkan adanya perhatian dari semua unsur khususnya pemerintah Kabupaten Takalar dapat memfasilitasi masyarakat khususnya yang berprofesi sebagai nelayan untuk mempraktikkan cara kerja yang aman dan selamat untuk mencegah terjadinya LBP.

Kata kunci: Low Back Pain; Nelayan; Pencegahan

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan International Labour Organization (ILO) tahun 2018 lebih dari 1,8 juta orang meninggal akibat kerja terjadi setiap tahun di kawasan Asia dan Pasifik, bahkan dua pertiga kematian akibat kerja di dunia terjadi di Asia. Di tingkat global, sekitar 2,78 juta orang meninggal karena penyakit akibat kerja (Rahmawati, 2021). Berdasarkan The Global Burden of Disease (GBD) 2018, nyeri punggung bawah merupakan penyumbang terbesar kecacatan di tingkat global, yang diukur melalui Years Lived with Disability (YLD). Nyeri punggung bawah juga menduduki peringkat keenam dari total beban, yang diukur melalui Years Lived with Disability (DALY) (Mastuti et al., 2023). WHO (2022) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia dengan prevalensi 7,2% dan mempengaruhi 4 dari 5 orang dalam hidup mereka. Berdasarkan data WHO (2022) Gangguan musculoskeletal di dunia berjumlah 1,71 milyar dan LBP menempati masalah kesehatan ke-3 di dunia sebanyak 17,3 juta, masalah kesehatan yang terjadi diantaranya 528 juta kasus osteoarthritis pada tahun 2022, 335 juta kasus rematik pada tahun 2020 (Wulandari, A dkk, 2024).

Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO dalam (Anggraika et al, 2019) 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. 26% orang dewasa Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan (Kumbea dkk, 2021).

Faktor ergonomi kerja meliputi postur kerja monoton dan tidak nyaman dengan beban yang berat dan berlangsung dalam waktu yang lama. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu penyakit yang diakibatkan oleh pekerjaan. Nyeri ini dirasakan pada bagian punggung bawah yang bersumber pada tulang belakang daerah spinal, saraf, otot, dan struktur lainnya yang terdapat pada daerah tersebut. Nyeri punggung bawa juga dapat disebabkan oleh adanya penyakit ataupun kelainan yang berasal dari luar spinal, contohnya penyakit atau kelainan testis dan ovarium, dapat juga disebabkan dari posisi tubuh salah pada saat melakukan pekerjaan (Suma'mur, 2014). *Low Back Pain* (LBP) adalah suatu kondisi yang menyebabkan rasa nyeri dan pegal pada punggung bagian bawah. Nyeri ini biasanya berasal dari kelainan yang terjadi di jaringan lunak, seperti cedera otot, ligamen, atau kelelahan otot (Wulandari, A dkk, 2024).

Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi *Low Back Pain* (LBP) di Indonesia adalah 18%. Angka kejadian di Indonesia berdasarkan kunjungan pasien dari beberapa rumah sakit sekitar 3-17% dari keluhan *Low Back Pain* (LBP) (Hasby,A. 2023). Undang-undang Nomor 45 tahun 2009 menjelaskan bahwa nelayan adalah orang yang mata pencahariannya melakukan penangkapan ikan. nelayan merupakan suatu kelompok masyarakat yang kehidupannya tergantung langsung pada hasil laut, baik dengan cara penangkapan ataupun budidaya, mereka pada umumnya tinggal di daerah pantai, sebuah lingkungan pemukiman yang dekat dengan lokasi kegiatan. Para nelayan mempunyai peran yang sangat penting dalam memenuhi ketersediaan protein bagi jutaan penduduk di berbagai pelosok negara Indonesia.

Kelompok masyarakat yang tinggal di pesisir dan bekerja dengan cara menangkap ikan disebut sebagai nelayan Ada beberapa tahapan proses kerja dalam menangkap ikan bagi nelayan, diantaranya adalah tahap persiapan, tahap penurunan jaring, tahap penaikan jaring dan tahap pengangkutan hasil tangkapan. Umumnya, nelayan akan melakukan aktivitasnya mulai malam hari hingga pagi hari dengan proses kerja menggunakan gerakan berulang dalam posisi yang statis, sehingga lebih mudah menyebabkan gangguan muskuloskeletal terutama LBP. Faktor pekerjaan merupakan hal yang utama dalam ergonomi, keluhan yang dialami oleh para pemancing merupakan akibat dari kebiasaan melakukan gerakan berat yang tumpul sehingga pemancing perlu menjalankan tanggung jawabnya pada posisi yang unik yang menyebabkan otot punggung bawah mengalami keluhan. (Nadifatuzzahroh, N. 2024).

Mata pencaharian utama masyarakat Kabupaten Takalar tepatnya di Desa Beru yang paling dominan adalah di sektor kelautan yakni Nelayan. Lapangan usaha kelautan merupakan lapangan usaha yang memberikan kontribusi terbesar dalam kesejahteraan masyarakat Kabupaten Takalar, sehingga perlu menjadi perhatian untuk diberikan edukasi pencegahan *Low Back Pain* pada nelayan Desa Kampung Beru.

2. METODE

Pada pengabdian kepada masyarakat ini yang menjadi sasaran adalah Masyarakat Desa Kampung Beru Kabupaten Takalar. Adapun proses Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. Metode
 - a. Ceramah, yaitu menjelaskan kepada kelompok masyarakat melalui power point terkait materi *pencegahan Low Back Pain*.
 - b. Tanya jawab, memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya terkait materi yang disampaikan
2. Persiapan peralatan kegiatan pengabdian adalah, seperti laptop, LCD, *Microphone*, dan *speaker*.
3. Materi pengabdian dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang *Low Back Pain*, manfaat, penerapan, dan dampak yang buruk dari *Low Back Pain*.
4. Indikator keberhasilan
 - a. Tingkat pengetahuan peserta pengabdian terkait materi penyuluhan

- b. Antusiasme peserta pengabdian dalam mengikuti penyuluhan
- c. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan

Metode evaluasi yang digunakan dalam mengukur ketercapaian indikator keberhasilan yaitu metode analisis deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai pada pukul 10.00 Wita di Kantor Desa Beru, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Peserta yang mengikuti penyuluhan terkait *Musculoskeletal Disorders* sebanyak 53 orang. Selain itu, penyuluhan ini juga dihadiri oleh kepala desa Beru. Pemaparan materi dilakukan selama 1 jam 30 menit kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan adalah informasi yang terkait *pencegahan Low Back Pain* pada nelayan. Berkaitan dengan pertemuan tersebut, output yang dicapai adalah bertambahnya pengetahuan masyarakat terkait *pencegahan Low Back Pain* bagi nelayan untuk menghindari risiko pekerjaan yang mereka lakukan seperti penyakit akibat kerja dari pekerjaan tersebut.

Tabel 1. Hasil Survei Indikator Keberhasilan Kegiatan Pengabdian

Indikator	Hasil
Tingkat pengetahuan peserta	95% peserta paham dengan materi
Antusiasme peserta	Tinggi
Jumlah peserta	53 orang

Nyeri punggung bawah biasanya yang dirasakan pada punggung bagian bawah, yang berasal dari otot, saraf atau struktur lain di sekitar area tersebut. Nyeri punggung adalah masalah yang sangat umum di antara populasi orang dewasa. Nyeri punggung bawah juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang baik atau postur tubuh yang salah, namun penyebabnya adalah kesalahan posisi duduk saat beraktivitas. Tanda dan gejala nyeri punggung bawah adalah gejala ringan seperti nyeri mendadak yang terjadi pada tulang belakang, terasa panas dan nyeri. (Halipah N, Febriyanto K. 2022).

Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) dilakukan dengan latihan peregangan dan mempertimbangkan beban yang dibawa, terutama di punggung bawah. Cara lain untuk mencegah *Low Back Pain* (LBP) adalah dengan meningkatkan pengetahuan pekerja tentang *Low Back Pain* (LBP) dan faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya keluhan tersebut. Pengetahuan ini dapat ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang ada. (Kawuryan, U. 2022).

Setelah dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan pencegahan *Low Back Pain* pada Nelayan di Desa Kampung Beru Kabupaten Takalar ini diharapkan adanya perhatian dari semua unsur khususnya pemerintah Kabupaten Takalar dapat memfasilitasi masyarakat khususnya yang berprofesi sebagai nelayan untuk mempraktikkan cara kerja yang aman dan selamat.



Gambar 1. Foto Bersama Warga Desa Kampung Beru



Gambar 2. Pemaparan materi kepada warga desa

4. KESIMPULAN

Kegiatan merupakan kegiatan yang diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait *Low Back Pain* bagi pembudidaya rumput laut untuk menghindari risiko pekerjaan yang mereka lakukan seperti penyakit akibat kerja dari pekerjaan tersebut. Adapun respon masyarakat terhadap pelaksanaan penyuluhan ini sangat antusias. Melihat keaktifan beberapa peserta penyuluhan yang bertanya saat pemaparan materi. Sebaiknya dilakukan pengambilan data pada kegiatan yang serupa seperti *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada warga sekitar Desa Kampung Beru yang telah memberikan kesempatan untuk bisa memberikan penyampaian terkait pentingnya menjaga keselamatan dan Kesehatan di tempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Halipah N, Febriyanto K. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan Low Back Pain pada Operator Alat Berat. *Borneo Student Res.* 2022;3(2):1850–6.
- Hasby, A. 2023. Faktor-faktor Low Back Pain (LBP) Pada Buruh Pabrik Beras UD. Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 743-754.
- Kawuryan U. Gambaran Tingkat Pengetahuan Pengendara Ojek Online tentang Low Back Pain (LBP) di Kota Pontianak 2018. *J KEPERAWATAN CIKINI.* 2022;3(1).
- Kumbea dkk, 2021. Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 21-26.
- Nadifatuzzahroh,N. 2024. Hubungan Usia Kerja dan Masa Kerja terhadap Low Back Pain pada Kampung Tengah Desa Banyusangka, Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 56-62.
- Suma'mur, 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wulandari,A dkk, 2024. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Nelayan Di Pelabuhan Perikanan Samudera Kota Kendari Tahun 2023, 2(1), 276-290. Republik Indonesia. 2009. Undang-undang Nomor 45 tahun 2009 tentang Perikanan