Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

EDUKASI LAYANAN PREVENTIF DAN PROMOTIF FISIOTERAPI PADA LOW BACK PAIN PADA PEKERJA KONVEKSI DI SAHINA HIJAB CICALENGKA WETAN

Siska Indra Duriat[1], Rakhmad Rosadi[2]

[1]Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

siskaindradur14t@gmail.com

Abstrak

Keluhan LBP pada para pekerja konveksi sering muncul disebabkan karena pekerjaan yang mengharuskan mereka untuk duduk dalam jangka waktu yang cukup lama. Posisi duduk ini merupakan faktor resiko yang tinggi terjadinya gangguan LBP. Sikap kerja dan fasilitas kerja perku diperhatikan karena jika sikap kerja yang tidak ergonomis dipertahankan pada waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan timbulnya LBP. Menjaga pola hidup sehat seperti beraktifitas fisik rutin, menjaga berat badan dan memeriksaka kesehatan secara rutin merupakan hal penting yang harus dilakukan oleh para pekerja konveksi agar tidak menderita gangguan kesehatan khususnya LBP. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai preventif dan promotif penanganan LBP dengan pendekatan ergonomi pada para pekerja konveksi di sahina hijab Cicalengka Wetan. Metode dalam pelaksanaan kegiatan adalah identifikasi dan sosialisasi, dan edukasi latihan fisik pada pekerja konveksi. Hasil yang dicapai daalam kegiatan adalah terlaksananya penyuluhan dan latihan fisik pada pekerja konveksi. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai preventif dan promotif penanganan LBP dengan pendekatan pada para pekerja konveksi di sahina hijab Cicalengka Wetan.

Kata kunci: Preventif, Promotif, LBP

Abstract

Low Back Pain (LBP) complaints among garment workers often arise due to their work, which requires them to sit for prolonged

Article History
Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 235
Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784
Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059 **Vol 7 No 3 Tahun 2025**
Cahaya Ilmu Bangsa **Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784**

periods. This sitting posture is a high-risk factor for the occurrence of LBP. Work posture and work facilities need to be carefully considered, as maintaining an improper ergonomic posture for long periods can lead to the development of LBP. Maintaining a healthy lifestyle, such as regular physical activity, managing body weight, and routinely checking health, is essential for garment workers to prevent health issues, particularly LBP. The goal of this outreach is to increase knowledge about preventive and promotive handling of LBP through an ergonomic approach for garment workers at Sahina Hijab Cicalengka Wetan. The methods used in this activity include identification, outreach, and physical exercise education for garment workers. The result of the activity is the successful implementation of counseling and physical exercise training for garment workers. There was an increase in knowledge regarding preventive and promotive handling of LBP through an approach among garment workers at Sahina Hijab Cicalengka Wetan.
Keywords: Preventive, Promotive, LBP

PENDAHULUAN

Nyeri atau sakit punggung adalah keluhan umum yang sangat sering terjadi di masyarakat dan berdasarkan hasil survei diperkirakan mengenai 65% dari seluruh populasi. Sekitar 17,3 juta orang di Inggris pernah menderita nyeri punggung 1,1 juta diantaranya menjadi lumpuh akibat dari nyeri punggung (Padmiswari & Griadhi., 2017). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan gangguan musculoskeletal yang paling sering di dalam aktivitas kerja. Kejadian kecelakaan atau penyakit akibat kerja salah satu resiko keselamatan dan kesehatan kerja adalah LBP. Perasaan nyeri, ngilu, pegel yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah pekerjaan yang mengharuskan pekerja menggunakan posisi duduk, posisi duduk beresiko tinggi terjadinya gangguan LBP. Salah satu pekerjaan yang menggunakan posisi duduk adalah pekerja konveksi antara lain penjahit dan pengemasan produk (Prissa J., D., 2021). Penyebab LBP yang paling sering ditemukan ialah kurangnya peregangan otot, dan bertambahnya usia juga berdampak berkurangnya intensitas bergerak dan berolahraga. LBP *myogenic* merupakan nyeri disekitar punggung bawah yang disebabkan oleh gangguan neurologis (Susanti, 2014). Spesifikasi nyeri

ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

punggung sebanyak 38% banyak dikeluhkan para pekerja adalah nyeri punggung bawah yang dapat mengenai bagian otot, tendon, ligamen,sendi,tulang dan saraf. Nyeri yang dirasakan seperti radikuler, lokal, ataupun keduanya (Pristianto *et al*., 2023).

Kegiatan ini berupa edukasi fisioterapi dalam rangka mencegah terjadinya peningkatan kasus *low back pain* atau LBP di masa produktif dan menambah pengatahuan tentang penerapan ergonomi pada para pekerja konveksi. Wilayah Cicalengka Wetan dipilih karena banyak Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) sehingga permaslahan kesehatan kerja. UMKM yang banyak terdapat di wilayah Cicalengka Wetan adalah usaha bidang konveksi. Bidang usaha konveksi merupakan bidang usaha paat karya yang banyak melibatkan pekerjaan menjahit, membuat pola dan pengemasahan. Pekerja konveksi sering mengalami keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis akibat pekerjaan yang berulang-ulang dengan kecepatan produksi yang tinggi sehingga berisiko mengalami masalah kecelakaan maupun penyakit akibat kerja. Penyakit akibat kerja merupakan penyakit yang timbul karena hubungan kerja atau yang disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja. Aktivitas kerja sehari-hari seorang pekerja konveksi yang bekerja pada posisi duduk dengan jangka waktu yang lama dimungkinkan menyebabkan nyeri pada bagian anggota badan, punggung, lengan, bagian persendian, dan juga jaringan otot lainnya (Afifah, 2022). Pekerja konveksi dalam posisi duduk yang cukup lama, kurang lebih 4-8 jam per hari dan dilakukan terus menerus. Posisi kerja di tempat kerja perlu diperhatikan karena jika postur kerja tidak ergonomis dipertahankan pada waktu yang cukup lama dapt mengakibatkan kerema otot di bagian tubuh tertentu (Wijayanti *et al*., 2019). Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan mengenai preventif dan promotif penanganan LBP dengan memberikan edukasi pada para pekerja konveksi di sahina hijab Cicalengka Wetan. Bentuk kegiatan ini diantaranya sosialisasi dan identifikasi, penyuluhan dan edukasi latihan fisik pada pekerja konveksi. Sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan akan dilakukan evaluasi berupa pemberian kuesioner untuk mendapatkan informasi terkait keluhan LBP yang dialami. Target yang diharapkan pada kegiatan ini,dapat meningkatkan pengetahuan mengenai preventif dan promotif penanganan LBP dengan edukasi pada para pekerja konveksi di sahina hijab Cicalengka Wetan.

METODE

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059 **Vol 7 No 3 Tahun 2025**
Cahaya Ilmu Bangsa **Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784**

Lokasi pelaksanaan kegiatan yang dipilih adalah wilayah Cicalengka Wetan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 minggu pada tanggal 6-12 maret 2025. Peserta dalam kegiatan ini adalah pekerja konveksi berjumlah 18 orang. Secara umum program yang akan dilaksanakan terdiri atas :

1. Observasi dan identifikasi masalah
   Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan pemilik konveksi dan penentuan jadwal kegiatan. Kegiatan ini juga melakukan identifikasi pada para pekerja konveksi yang mengalami nyeri dan faktor-faktor ergonomi serta pengetahuan para pekerja tentang LBP.
2. Penyuluhan
   Kegiatan ini bertujuan untuk :
   a. Meningkatkan pengetahuan para pekerja tentang LBP
   b. Mempromosikan latihan dan dampak untuk pencegahan LBP
3. Evaluasi
   Pelaksanaan evaluai pada kegiatan ini dilaksanakan sekali diakhir penyampaian penyuluhan yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan pengetahuan mengenai LBP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan ini yang dilakukan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan edukasi preventif, promotif serta latihan fisik untuk LBP dengan cara pemaparan meteri dan memberikan beberapa contoh latihan untuk pencegahan LBP dan diakhir sesi melakukan sesi tanya jawab. Dibawah ini merupakan dokumentasi saat pelaksanaan kegiatan

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Dalam kegiatan penyuluhan edukasi fisioterapi preventif dan promotif tentang *low back pain* atau LBP pada para pekerja konveksi di sahina hijab Cicalengka Wetan. Saat penyuluhan respon yang didapatkan jugabaik dari para pekerja konveksi yang hadir pada hari itu. Para pekerja konveksi antuasias dan mendengarkan dengan seksama materi- materi yang dipaparkan yaitu definisi, penyebab, akibat dan latihan fisik pada penyakit LBP. Pkerja konveksi tertarik saat penyampaian materi karena adanya media leaflet dan gambar latihan yang cukup jelas dan mudah dipahami. Dan kemudian melakukan sesi tanya jawab antar pemateri dengan pekerja konveksi.

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan tentang definisi *low back pain*	20%	100%
Pengetahuan tentang dampak *low back pain*	0%	90%
Pengetahuan tentang latihan pada *low back pain*	0%	90%

Hasil evaluasi dari tabel dapat terlihat bahwa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada pekerja konveksi Sahina Hijab di Cicalengka Wetan sebanyak 18 orang didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan bagi para pekerja konveksi Sahina Hijab di Cicalengka Wetan. Hasil nilai presentase dari pengetahuan definisi sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 20% dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil presentase sebesar 100%. Untuk pemahaman pengetahuan dampak *low back pain* dan latihan sebelum diberikan penyuluhan mendapatkan presentase sebesar 0% dan setelah

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059 **Vol 7 No 3 Tahun 2025**
Cahaya Ilmu Bangsa **Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784**

diberikan penyuluhan ada peningkatan nilai presentase sebesar 90%. Dari hal ini dapat diketahui adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan,diharapkan pengetahuan ini nantinya dapat bermanfaat untuk mendeteksi secara dini terjadinya *low back pain* dan pencegahan dampak dari *low back pain*.



Gambar 2. Media Promosi

KESIMPULAN

Hasil penyuluhan yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa para pekerja konveksi memahami cara pencegahan terjadinya LBP. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan pengetahuan pada para pekerja konveksi Sahina Hijab di Cicalengka Wetan. Menjaga pola hidup sehat dengan menjaga berat badan, berolahraga dan memeriksakan kesehatan secara rutin serta memperbaiki sikap saat bekerja dapat mencegah terjadinya LBP. Diharapkan dapat mengaplikasikan latihan serta dalam upaya kesehatan para pekerja konveksi.

DAFTAR PUSTAKA

Aleksandar, et al. (2015). Ergonomic Sitting Postures and Spine Health. Journal of Physical Ergonomics

Padmiswari, N. K. S. & Griadhi, I. P. A. Hubungan Sikap Duduk dan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Perak di Desa Celuk, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. E-Jurnal Medika. Gianyar. 2017;6(2):1-10

Prissa Janiar Damayanti, 2021; Faktor yang berhubungan dengan keluhan *low back pain* pada penjahit sebuah kajian literatur, Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pristianto, A., Windi Aulia, N., Syofwatin Ni, F., Anggraini, A., Muttaqqin, Z., Nur Shabrina, Z., Studi Fisioterapi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). Upaya Mengatasi Peningkatan Resiko Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Cleaning Service Tenaga Outsourcing Di Gedung Induk Siti Walidah. Communnity Development Journal, 4(4), 8278–8286.

Rivai, W. Ekawati.T., Jayanti S. 2014. Hubungan Tingkat Risiko Ergonomi Dan Masa Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pemecah Batu. JKM, Vol. 2(3)

Susanti, Zulfadhli, & Mahdinursyah. (2014). Analisis Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit di Kecamatan Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar.Artikel Kesehatan Ilmiah Nasuwakes, 7(1), 104-111

Afifah, I. N. N., & Pristianto, A. (2022). Penyuluhan Program Back Exercises Guna Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Pkk Desa Klewor Boyolali. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin, 5(2), 48–54. https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2265

Wijayanti, F., Ricky Ramadhian, M., Saftarina, F., Eka Cania, dan, Low Back Pain pada Penjahit Konveksi di Kelurahan Way Halim Kota Bandar Lampung, K., & Cania, E. (2019). Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Penjahit Konveksi di Kelurahan Way Halim Kota Bandar Lampung. Jurnal Kesehatan, 8(2), 82–83.