



Perubahan Pengetahuan Risiko LBP Sebelum dan Sesudah Penyuluhan pada Kelompok Wanita Tani Ngori

Nabylla Sharfina Sekar Nurriwanti

Program Studi Sarjana Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Vokasi,
Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Alamat: Jl. Ir, Sutami No.36, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Korespondensi penulis: nabyllasharfina@staff.uns.ac.id*

Abstract. *Low Back Pain (LBP) is a common musculoskeletal disorder, particularly prevalent among workers in the informal sector. The group of women farmers engaged in bamboo weaving in Dusun Ngori is considered at high risk of experiencing LBP, primarily due to a lack of understanding about ergonomic working positions during daily activities. This study aims to determine the difference in knowledge regarding LBP risk before and after a health education intervention. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 24 respondents from the bamboo weaving women's farmer group in Dusun Ngori participated in the study. Data were collected using a questionnaire administered before and after the educational intervention. The Wilcoxon Signed-Rank Test was used to analyze the significance of changes in knowledge levels. The results showed a significant increase in knowledge following the health education session. These findings indicate that health education has a positive impact on increasing awareness and understanding of LBP risk. Therefore, it is recommended that the local public health center conduct regular monitoring and continue educational programs to prevent LBP, especially among informal sector workers such as this group of women farmers. Ongoing health promotion using participatory and community-based approaches is considered effective in reducing health risks associated with non-ergonomic working positions.*

Keywords: *Education; Knowledge; Low Back Pain*

Abstrak. Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang umum terjadi, terutama pada pekerja sektor informal. Kelompok wanita tani yang bekerja sebagai perajin anyaman bambu di Dusun Ngori termasuk dalam kelompok berisiko tinggi mengalami LBP. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai posisi kerja yang ergonomis saat melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan tentang risiko LBP sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sebanyak 24 responden dari kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori dilibatkan dalam studi ini. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank untuk mengetahui signifikansi perubahan tingkat pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait risiko LBP. Oleh karena itu, disarankan agar puskesmas setempat melakukan pemantauan secara berkala serta menyelenggarakan kegiatan lanjutan untuk mencegah LBP, terutama di kalangan pekerja informal seperti kelompok wanita tani ini. Penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan dengan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas dinilai efektif dalam menurunkan risiko gangguan kesehatan akibat posisi kerja yang tidak ergonomis.

Kata kunci: *Low Back Pain; Pengetahuan; Penyuluhan;*

1. LATAR BELAKANG

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama kecacatan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2023, diperkirakan sebanyak 619 juta orang di seluruh dunia mengalami LBP (Gustaman, 2023). Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia mencatat prevalensi LBP mencapai 18% (Habir et al., 2023). LBP ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di daerah punggung bagian bawah dan dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Kondisi ini tidak hanya mengganggu aktivitas kerja dan produktivitas, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mental penderitanya.

Faktor penyebab LBP umumnya berkaitan dengan aktivitas fisik yang tidak ergonomis. Aktivitas seperti mengangkat atau memindahkan beban dengan teknik yang salah, serta mempertahankan posisi statis seperti duduk atau berdiri dalam waktu lama, dapat menyebabkan ketegangan otot yang berujung pada nyeri punggung bawah (Nurjanah & Wulaningsih, 2025). Kelompok pekerja informal, seperti wanita tani pengrajin anyaman bambu, rentan terhadap kondisi ini karena pekerjaan mereka melibatkan aktivitas fisik berat dan berulang dalam posisi yang tidak ergonomis.

Hasil Survey Mawas Diri (SMD) dan wawancara yang dilakukan di Dusun Ngori, Kecamatan Jumapolo, menunjukkan bahwa para anggota kelompok wanita tani anyaman bambu berisiko tinggi mengalami LBP. Risiko ini muncul karena pekerjaan mereka melibatkan gerakan yang berulang serta posisi duduk yang tidak mendukung kesehatan tulang belakang. Berdasarkan hasil Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko (IBPR), berbagai aktivitas seperti menebang, mengangkat, memotong, membelah, mengirai, menjemur, dan menganyam bambu, hingga menjahit wengku tergolong dalam aktivitas berisiko tinggi terhadap LBP.

Tingginya risiko LBP dalam kelompok tersebut menuntut adanya tindakan preventif untuk mengurangi dampak yang mungkin timbul. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya LBP, penyebabnya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Pengetahuan yang memadai diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju kebiasaan kerja yang lebih sehat.

Penyuluhan kesehatan merupakan upaya pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam menjaga kesehatan, baik secara individu, kelompok, maupun komunitas (Prihanti, 2017). Dengan penyampaian informasi yang efektif, masyarakat dapat menjadi lebih sadar dan paham akan pentingnya penerapan prinsip ergonomis dalam bekerja. Harapannya, melalui edukasi yang tepat, risiko LBP dapat ditekan sehingga para wanita tani di Dusun Ngori dapat bekerja dengan lebih aman dan nyaman (Harsono, 2009).

2. KAJIAN TEORITIS

LBP atau yang disebut dengan nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah diantara sudut iga paling bawah sampai sakrum (Habir *et al.*, 2023). Nyeri punggung bawah dapat terjadi karena aktivitas fisik atau postur tubuh yang salah, tetapi penyebab terbanyak karena kesalahan posisi duduk saat melakukan aktivitas (Pramana & Adiatmika, 2020). Nyeri punggung bawah juga dapat terjadi karena kelebihan berat badan, degenerasi tulang belakang, dan beban otot yang dapat menyebabkan terjadinya penyempitan pada rongga diskus (Arwinno, 2018). Beberapa gejala yang dirasakan oleh seseorang yang mengalami LBP adalah nyeri dan terasa panas yang terjadi pada tulang belakang secara mendadak (Halipa & Febriyanto, 2022). Nyeri punggung bagian bawah dapat mempengaruhi LBP merupakan salah satu jenis gangguan kesehatan muskuloskeletal yang sering ditemukan pada tempat kerja dan masuk dalam golongan penyakit akibat kerja (Tiasna & Wahyuningsih, 2023).

Nyeri punggung bawah banyak terjadi pada masyarakat pekerja informal. Hal ini terjadi karena pekerja informal sering kali belum mendapatkan perlindungan dalam kesehatan kerja, cara kerja yang kurang baik, dan akses informasi mengenai kesehatan yang kurang. Hasil studi yang dilakukan pada salah satu industri informal di Kabupaten Bantul mengemukakan bahwa mayoritas pekerja industri informal tersebut mengalami nyeri punggung bawah selama lebih dari 2 tahun terakhir (Wijayanti & Yusup, 2024). Penelitian lain yang dilakukan pada salah satu industri informal di Kecamatan Medan Baru mendapatkan hasil bahwa sebanyak 62,9% pekerja informal tersebut mengalami keluhan LBP (Syaputra *et al.*, 2022).

Seseorang yang mengalami LBP tentu saja dapat mempengaruhi produktivitas dalam kegiatan sehari-hari sehingga perlu dilakukan tindakan pencegahan (Yang *et al.*, 2022). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah LBP salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan seseorang terkait dengan LBP. Kegiatan peningkatan pengetahuan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan (Hidayah & Kawuryan, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengetahuan risiko LBP sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *pre eksperimental* dengan jenis rancangan *one group pretest- posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan September – November 2024 di Dusun Ngori Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar. Responden dalam penelitian ini adalah kelompok wanita tani

anyaman Dusun Ngori. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 24 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menyebarkan kuesioner pada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan risiko *low back pain*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-November 2024 di Dusun Ngori, Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar. Subjek penelitian di dalam penelitian ini yaitu kelompok wani wanita anyaman bambu Dusun Ngori. Proses pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dimulai dengan melakukan *pre test*, memberikan penyuluhan risiko LBP, dan diakhiri dengan *post test*. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan yaitu berupa *leaflet*. Isi didalam *leaflet* berupa penjelasan mengenai LBP, faktor risiko, klasifikasi, gejala, penanganan, dan cara peregangan untuk mengurangi risiko LBP.

Kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori merupakan salah satu kelompok pekerja di sektor informal di wilayah Puskesmas Jumapolo. Berdasarkan hasil identifikasi bahaya dan penilaian risiko yang dilakukan, ditemukan bahwa risiko tinggi yang terjadi pada kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori adalah LBP. Hal tersebut dapat terjadi karena kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori melakukan kegiatan pekerjaan dengan posisi duduk yang kurang tepat dan terlalu lama, gerakan berulang, serta mengangkat beban berlebih dan posisi ketika mengangkat beban yang kurang tepat.

Tabel 1. Hasil Nilai Rata-Rata dan Uji Wilcoxon

Nilai Rata-Rata		P Value
Pre Test	45	,000
Post Test	81,25	

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan hasil nilai *pre test* dan *post test* yang dilaksanakan, didapatkan hasil bahwa nilai *p value* < 0,05 sehingga terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan risiko LBP pada kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori. Hasil nilai rata-rata untuk *pre test* adalah 45 dan untuk *post test* adalah 81,25. Dari hasil tersebut terlihat bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah dilakukan penyuluhan risiko LBP pada kelompok tersebut.

Peran Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Risiko Lbp

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk dari upaya pencegahan risiko LBP. Penyuluhan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang agar dapat hidup sehat dengan cara meningkatkan pengetahuan melalui proses komunikasi (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan dapat dilakukan dengan beberapa metode penyampaian diantaranya adalah dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kegiatan penyuluhan dapat dilengkapi dengan bantuan media seperti brosur, *leaflet*, dan video edukatif. Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan risiko LBP. Oleh sebab itu, terlihat bahwa pengetahuan risiko LBP pada kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori mengalami peningkatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Harahap *et al.*, (2024) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang fakta *low back pain*. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Wijayanti dan Yusup (2024) pada pekerja sektor informal di Kabupaten Bantul menghasilkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan dari 76,44 menjadi 93,21. Upaya pencegahan melalui kegiatan penyuluhan merupakan salah satu metode sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dari seseorang.

LBP merupakan salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang sering terjadi pada masyarakat, khususnya berpotensi terjadi pada pekerja informal yang belum mendapatkan akses secara merata mengenai pengetahuan kesehatan. Efektivitas penyuluhan dapat diukur dengan metode *pre test* dan *post test* untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan (Yuliana & Hartini, 2024). Tujuan dari kegiatan penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, mendorong perubahan perilaku, meningkatkan partisipasi masyarakat, dan membentuk kemandirian pada masyarakat (Latif *et al.*, 2023). Kegiatan penyuluhan membantu dalam memberikan informasi mengenai berbagai isu kesehatan seperti pencegahan, sanitasi lingkungan, dan pola hidup sehat (Nababan, 2023). Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan penyebab, pencegahan, serta penanganan dari LBP (Wahid *et al.*, 2023). Pada teori *Health Belief Model* (HBM) mengemukakan bahwa pengetahuan seseorang tentang kesehatan mempengaruhi sikap dan tindakan mereka (Waryana, 2019). Pengetahuan sangat penting dalam membentuk persepsi seseorang mengenai kerentanan dan manfaat dari perilaku kesehatan. Pengetahuan kesehatan yang baik dapat sejalan dengan perilaku kesehatan yang positif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil survei mawas diri, wawancara, serta IBPR ditemukan bahwa salah satu risiko tinggi yang dihadapi kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori adalah LBP. Oleh sebab itu, upaya pencegahan diperlukan untuk membantu meminimalisir risiko LBP. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan mengenai risiko LBP yang dilakukan pada kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori menunjukkan hasil positif, yaitu terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pengetahuan kesehatan yang baik berbanding lurus dengan perilaku kesehatan yang positif. Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan pemerintah yang menaungi kegiatan sektor informal memiliki peran penting dalam memonitoring kesehatan di kelompok tersebut. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh puskesmas diantaranya adalah melakukan penyuluhan dan mengadakan senam yang terjadwal sebagai upaya keberlanjutan program pencegahan untuk meminimalisir terjadinya risiko kesehatan LBP pada kelompok wanita tani anyaman bambu Dusun Ngori.

DAFTAR REFERENSI

- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit garmen PT. Apac Inti Corpora. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 2(3), 406–416.
- Gustaman, A. G. (2023). Low back pain (LBP). Kemenkes RS Radjiman Wediodiningrat. <https://rsjrw.id/artikel/low-back-pain-lbp>
- Habir, A. H., Nurul Hikmah, B., & Andi Sani. (2023). Faktor-faktor low back pain (LBP) pada buruh pabrik beras UD. Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 743–754. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i5.1525>
- Halipa, N., & Febriyanto, K. (2022). Hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan low back pain pada operator alat berat. *Borneo Student Research*, 3(2), 1979–1985. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2893>
- Harahap, F. A. A., Yulandari, M., Asshiddiqi, M. H., & Putri, H. (2024). Penyuluhan fakta low back pain pada masyarakat dan cara mengatasinya secara mandiri. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(1), 7–15.
- Harsono. (2009). *Kapita selekta neurologi*. Gadjah Mada University Press.
- Hidayah, H., & Kawuryan, U. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan pengendara ojek online tentang low back pain (LBP) di Kota Pontianak 2018. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 26–34. <https://doi.org/10.55644/jkc.v3i1.68>
- Latif, S., Muna, N., & Wahyuni, S. (2023). Promosi kesehatan dan praktik penyuluhan kesehatan. *Trans Info Media*.

- Nababan, S. (2023). Buku ajar pendidikan dan promosi kesehatan. Media Sains Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Rineka Cipta.
- Nurjanah, & Wulaningsih, I. (2025). Tata laksana low back pain menggunakan minyak Swedish. Deepbulish Digital.
- Pramana, I. G. B. T., & Adiatmika, I. P. G. (2020). Hubungan posisi dan lama duduk dalam menggunakan laptop terhadap keluhan low back pain pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 65–71.
- Prihanti, G. S. (2017). Empati dan komunikasi. UMM Press.
- Syaputra, H., Nyorong, M., & Utami, T. N. (2022). Hubungan faktor individu dan postur kerja dengan keluhan low back pain penjahit Kecamatan Medan Baru. *MIRACLE Journal*, 2(1), 19–29. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.254>
- Tiasna, R. K., & Wahyuningsih, A. S. (2023). Keluhan low back pain pada pekerja di sentra pembuatan garam. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 19–31. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.59877>
- Wahid, M. A., Rahmanto, S., & Ayu Saputri, P. H. (2023). Penyuluhan fisioterapi komunitas dalam meningkatkan pengetahuan tentang low back pain pada posyandu lansia di Desa Wonokerso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300–306. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i3.3271>
- Waryana. (2019). Promosi kesehatan: Penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat. Nuha Medika.
- Wijayanti, N., & Yusup, M. (2024). Pencegahan dan penanganan keluhan low back pain (LBP) pada pekerja sektor industri perajin tas dan bambu di Padukuhan Bojong, Kabupaten Bantul. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 185–190.
- Yang, F.-F., Kejadian, M., Back, L., Dan, P., Penanganannya, U., Ningsih, R. W., & Hakim, A. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian low back pain dan upaya penanganan pada pasien Ashuma Terapi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 75–84.
- Yuliana, M., & Hartini, E. (2024). Meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan: Teori dan praktik di lapangan. Gramedia.