

# Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Tentang *Low Back Pain* Pada Kelompok Pekerja Hotel di Hotel Ascent Premiere Kota Malang

Vasya Mutia Salwa<sup>a</sup>, Safun Rahmanto<sup>a</sup>, Rakhmad Rosadi<sup>a</sup>, Indah Ningtiyas Hidayanti<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Jawa Timur, 65113, Indonesia

<sup>b</sup>Puskesmas Ciptomulyo, Malang, Jawa Timur, 65148, Indonesia

## Abstract

*Musculoskeletal disorders (MSDs) are one of the most serious health risks related to work. Industrial workers such as hotel workers are at risk of experiencing musculoskeletal disorders such as LBP. Preliminary studies conducted at the Ascent Premiere Hotel in Malang City found that workers had LBP complaints. So this counseling activity aims to provide education to hotel workers about LBP and how to do exercise therapy independently at home to reduce perceived complaints. This community service activity was carried out using a method in the form of health education regarding LBP to hotel workers using power point media and leaflets. After delivering the material, a demonstration of exercise therapy was carried out with the workers and a question and answer discussion session. This counseling activity runs smoothly and can increase the knowledge of hotel workers about LBP.*

## Abstrak

*Musculoskeletal disorder (MSDs) merupakan salah satu risiko kesehatan paling serius yang berkaitan dengan pekerjaan. Pekerja industri seperti pekerja hotel memiliki resiko mengalami kejadian *musculoskeletal disorder* seperti *Low Back Pain* (LBP). Studi pendahuluan yang dilakukan di Hotel Ascent Premiere Kota Malang didapatkan adanya keluhan LBP pada pekerja. Sehingga kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pekerja hotel mengenai LBP dan bagaimana cara melakukan terapi latihan secara mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode berupa penyuluhan kesehatan mengenai LBP kepada pekerja hotel dengan menggunakan media *power point* serta *leaflet*. Setelah penyampaian materi, dilakukan peragaan terapi latihan bersama para pekerja dan sesi diskusi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan pengetahuan pekerja hotel mengenai LBP.*

*Keywords:* Low Back Pain, Pekerja Hotel, Physiotherapy

## 1. Pendahuluan

*Musculoskeletal disorder (MSDs) merupakan salah satu risiko kesehatan paling serius yang berkaitan dengan pekerjaan. Data statistik yang ditunjukkan oleh *Health and Safety Executive (HSE)* di Inggris mengenai gangguan *musculoskeletal* terkait pekerjaan, pada tahun 2018-2019 terdapat adanya 498.000 pekerja yang menderita gangguan *musculoskeletal* terkait pekerjaan baik yang baru diderita maupun sudah lama dengan persentase 40% pada area punggung (*Health and Safety Executive*, 2019). Jika terjadi suatu ketidakseimbangan antara stasiun kerja dengan pekerja, maka hal ini akan berdampak pada munculnya keluhan atau gangguan pada sistem *musculoskeletal* yang meliputi sendi serta otot akibat posisi tubuh yang tidak ergonomis. Posisi inilah yang dapat menyebabkan adanya keluhan yang biasa disebut dengan *musculoskeletal disorders* (Tjahayuningtyas, 2019). *MSDs* dapat menyebabkan kerugian pada pekerja seperti adanya pembatasan fungsional, degenerasi dini tulang dan tulang rawan hingga kerugian oleh perusahaan dalam pengeluaran biaya pengobatan dan menurunnya produktivitas kerja (Danida *et al.*, 2020).*

\*Corresponding author:

E-mail address: vasyamutia19@gmail.com



MSDs merupakan suatu keluhan atau gangguan yang muncul dan dirasakan oleh seseorang dengan gejala ringan hingga terasa sangat nyeri pada bagian *musculoskeletal* yang meliputi sendi, saraf, otot maupun tulang akibat pekerjaannya yang tidak ergonomis (Tjahayuningtyas, 2019). Pekerjaan seperti *housekeeping* merupakan salah satu pekerjaan yang berisiko tinggi untuk mengalami keluhan LBP Non-Spesifik. Hal ini terjadi karena sikap kerja yang dilakukan akan rentan membebani area punggung bawah. Sikap kerja yang dimaksud seperti membungkuk, memutar, memuntir, mengangkat ataupun mengangkut barang. Apabila sikap kerja ini dilakukan secara berulang dan dalam waktu yang cukup lama maka akan dapat meningkatkan resiko terjadinya LBP Non-Spesifik (Widipratama *et al.*, 2019). Pada sebuah survei di India didapatkan hasil sebesar 45% dari 1183 pekerja hotel mengalami gangguan pada otot seperti nyeri punggung, nyeri pada tungkai, nyeri sendi serta nyeri leher (Gawde, 2018). Pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja hotel seperti berdiri atau berjalan, membersihkan lantai serta kaca, membungkuk, jongkok, berlutut dan memutar badan untuk membersihkan tempat tidur, toilet, tempat sampah dan sebagainya hingga pengangkatan barang yang dilakukan secara manual memiliki resiko terhadap bahaya ergonomi (Danida *et al.*, 2020). Pekerjaan yang mengharuskan pekerjaannya untuk melakukan posisi kerja yang tidak ergonomis akan membuat para pekerja cepat mengalami kelelahan dan secara tidak langsung hal ini akan membuat pekerja menerima beban tambahan untuk menyelesaikan pekerjaannya (Tjahayuningtyas, 2019).

LBP merupakan salah satu *musculoskeletal disorder* terkait pekerjaan yang sering terjadi. LBP didefinisikan sebagai suatu gejala nyeri berupa nyeri lokal maupun radikuler yang dirasakan pada punggung bagian bawah dan dapat menjalar dari bokong hingga ke arah tungkai (Sujono *et al.*, 2018). Semakin lama masa kerja seseorang atau semakin lama ia terpapar faktor risiko maka semakin besar pula risiko untuk mengalami LBP dikarenakan kondisi nyeri punggung termasuk penyakit nyeri kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan menimbulkan manifestasi klinis. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami LBP yaitu usia, jenis kelamin, Indeks Masa Tubuh (IMT), lama kerja, posisi kerja, masa kerja, repetisi, beban kerja, merokok, stress, aktivitas fisik, dan riwayat penyakit yang diderita. Dalam hal ini, posisi kerja paling banyak mempengaruhi pekerja terhadap kejadian LBP (Sahara & Pristya, 2020). Pada suatu penelitian mengenai hubungan postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal* pada pekerja hotel didapatkan hasil bahwa 57,1% mayoritas pekerja mengalami keluhan *musculoskeletal* (Danida *et al.*, 2020).

Gerakan kerja yang dilakukan dengan pola sama dan frekuensi gerakan yang sering dilakukan akan mendorong terjadinya *fatigue* atau ketegangan otot tendon. Keluhan otot terjadi karena otot menerima tekanan akibat beban yang terus menerus tanpa adanya waktu untuk relaksasi (Sahara & Pristya, 2020). Seseorang dengan kondisi LBP memiliki *core stability* yang buruk, postur *lumbopelvic* yang berubah, adanya ketidakseimbangan otot serta gerakan yang salah (Colgrove *et al.*, 2019). Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh fisioterapis pada kondisi LBP yang terjadi pada kelompok pekerja hotel adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai penanganan LBP melalui terapi latihan. Program terapi latihan yang diberikan berbasis *home program* sehingga dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan menggabungkan gerakan yoga dan latihan *William Fleksi*.

Yoga merupakan salah satu intervensi manajemen diri yang aman bagi penderita LBP. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa program yoga dapat mengurangi rasa nyeri pada seseorang dengan keluhan LBP. Gerakan-gerakan yoga dilakukan melalui pendekatan holistik untuk orang dengan berbagai disfungsi fisik karena menggabungkan kesadaran tubuh, aktivitas pernapasan, postur tubuh serta meditasi yang memiliki manfaat tambahan pada biopsikososial (Colgrove *et al.*, 2019). Latihan lainnya yang dapat dilakukan yaitu *William Fleksi*. Latihan ini dirancang untuk mengurangi nyeri punggung bawah dengan memperkuat otot serta meregangkan kelompok *ekstensor*. Prinsip dari latihan *william fleksi* yaitu memperbaiki postur tubuh, mengurangi hiperlordosis lumbal serta mengurangi ketegangan otot melalui efek relaksasi (Amila *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2022 kepada kelompok pekerja di hotel Ascent Premiere Kota Malang. Berdasarkan diskusi tanya jawab didapatkan hasil terdapat adanya pekerja yang mengeluhkan nyeri pada punggung bawah atau disebut *Low Back Pain* (LBP). Selain itu, pekerja juga belum mengetahui apa yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai penanganan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pekerja hotel mengenai LBP dan cara melakukan latihan mandiri dengan metode yoga serta *William Fleksi* di rumah untuk mengurangi keluhan yang dirasakan para pekerja. Target khusus yang dicapai yakni agar pelaku pekerja mengetahui bahwa melakukan latihan sangat penting untuk meningkatkan produktivitas kerja dan mengurangi keluhan serta memberikan pemahaman mengenai keluhan yang diderita.

## 2. Metode Pelaksanaan

### **Kerangka Kerja Pengabdian**

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai nyeri punggung bawah atau disebut *Low Back Pain* (LBP) kepada pekerja hotel. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media berupa *power point* dan *leaflet* agar mempermudah kelompok pekerja memahami penjelasan yang diberikan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, penyuluhan dilakukan dengan memberikan pengetahuan serta wawasan mengenai *Low Back Pain* yang mencakup definisi, faktor risiko, pencegahan, ergonomis duduk yang benar, penanganan, manfaat serta cara melakukan latihan. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan mempraktikkan gerakan terapi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pekerja di rumah untuk mengurangi keluhan atau gejala yang dirasakan. Kegiatan pengabdian ini berupa



Gambar 1. Alur Tahapan Pengabdian

### **Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan**

Target sasaran pada kegiatan penyuluhan ini yaitu pekerja di Hotel Ascent Premier yang mencakup *housekeeping*, HRD, resepsionis, porter, *supervisor*, dan *room service*. Kegiatan penyuluhan dilakukan di *hall room* Hotel Ascent Premier, Jl. Kolonel Sugiono No.6, Ciptomulyo, Kec. Sukun, Kota Malang pada tanggal 3 November 2022 pukul 8.00 – selesai.



Gambar 2. Lokasi Hotel Ascent Premier Kota Malang berdasar Google Map

### **Pelaksanaan**

Kegiatan fisioterapi komunitas pada kelompok pekerja di Hotel Ascent Premiere Kota Malang dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) berupa definisi, faktor risiko, pencegahan, ergonomis duduk yang benar, penanganan, manfaat, cara melakukan latihan serta peragaan latihan yang dapat dilakukan di rumah. Media promosi berupa *power point* serta *leaflet* yang diberikan kepada semua peserta penyuluhan. Setelah penyampaian materi dilakukan sesi diskusi tanya jawab agar peserta lebih bisa memahami mengenai *Low Back Pain* serta penanganannya yang tepat.



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Komunitas pada Kelompok Pekerja di Hotel Ascent Premiere

### 3. Hasil

Kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan *Low Back Pain* (LBP) di Hotel Ascent Premier Kota Malang berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari pekerja hotel yang berjumlah 25 orang. Pengabdian ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan berupa tanya jawab kepada para pekerja mengenai keluhan terkait *musculoskeletal disorder* yang dirasakan oleh pekerja. Kemudian melalui persetujuan *Clinical Educator* (CE) kami mempersiapkan materi yang akan disampaikan melalui media *power point* serta *leaflet*. Para peserta antusias untuk mengikuti kegiatan penyuluhan karena belum mengetahui tentang LBP sebelumnya serta bagaimana penanganan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Pemaparan materi terkait LBP meliputi definisi, faktor risiko, pencegahan, ergonomis duduk yang benar, penanganan, manfaat, cara melakukan latihan serta latihan yang dapat dilakukan di rumah. Peragaan latihan dilakukan bersama para peserta dan diakhiri dengan diskusi tanya jawab. Terapi latihan berbasis *home program* berupa gerakan yoga yang meliputi *child's pose*, *cobra pose*, *supine pigeon* serta *cat & cow*. Selain itu, program terapi latihan *William Fleksi* berupa *single knee to chest* dan *double knee to chest*.

Tabel 1. Deskripsi Terapi Latihan

Gerakan Terapi Latihan	Deskripsi
Child's Pose	Posisi awal berlutut dengan jari-jari kaki saling bersentuhan, regangkan kedua lutut selebar pinggul dan letakkan telapak tangan di atas paha. Sambal buang nafas lakukan gerakan tubuh condong ke depan sambil meluruskan tangan ke depan. Posisi bokong harus bertumpu pada kaki dan badan diantara kedua lutut. Sentuhkan kening ke lantai jika bisa, posisi tangan harus lurus ke depan dengan telapak tangan menyentuh lantai (Barnes, 2022).
Cobra Pose	Posisi awal berbaring tengkurap dengan menyatukan kedua kaki, namun seseorang dengan riwayat nyeri punggung dapat membuat jarak 1-2 kaki. Kemudian letakkan telapak tangan di samping bahu dengan kepala masih bersandar di lantai. Sambil menarik napas, luruskan kedua lengan serta angkat kepala dan dada ke arah atas. Pertahankan posisi selama 10 hingga 60 detik dengan menarik dan menghembuskan napas secara teratur. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 sampai 5 kali (Dr. Gangwal et al., 2019).
Supine pigeon pose	Posisi awal berbaring di lantai menghadap ke atas. Tempatkan pergelangan kaki kanan di ujung paha yang berlawanan. Angkat lutut kiri ke arah dada dengan cara meraih kaki kiri dengan kedua tangan dan memegang tulang kering. Tarik tungkai kiri dengan lembut ke arah tubuh, jaga agar kaki kanan tetap tertekuk dan kaki kiri tetap rileks. Tahan beberapa hitungan lalu ulangi pada tungkai yang lainnya (Burch, 2021).

Cat & Cow	Posisi awal berlutut di lantai dengan kedua tangan berada di depan tubuh. Pergelangan tangan harus sejajar di bawah bahu serta lutut sejajar dengan pinggul. Tarik napas kemudian tekuk punggung bawah dan panggul, angkat kepala serta dada ke atas dan gerakan ini disebut “cow”. Kemudian buang napas dan bawa perut ke dalam, secara lembut membulatkan punggung ke arah langit-langit dan turunkan kepala dan panggul seperti kucing atau “cat”. Tarik napas dan kembali ke pose cow lalu ulangi beberapa kali (Barnes, 2022).
Single Knee to Chest	Berbaring terlentang dengan satu lutut ditekuk dan kaki lainnya rata di lantai. Tarik perlahan lutut ke arah dada dan tahan selama 5 hingga 10 detik. Turunkan lutut dan ulangi dengan lutut lainnya (Amila et al., 2020).
Double Knee to Chest	Gerakan dimulai dengan menarik kedua lutut ke arah dada. Setelah menarik kedua lutut ke dada tahan selama 5 hingga 10 detik (Amila et al., 2020).

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan bersama para kelompok pekerja dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan meningkatkan pengetahuan para pekerja di Hotel Ascent Premiere Kota Malang. Hal itu dibuktikan dengan para pekerja dapat melakukan gerakan terapi latihan dengan benar saat diminta melakukannya secara mandiri. Kegiatan ini mencapai target tujuan pelaksanaan penyuluhan. Setelah dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan, maka perlu adanya masukan bagi pekerja untuk mengangkat barang dengan posisi ergonomis, melakukan stretching dengan rutin di sela aktivitas kerja, rutin berolahraga serta melakukan program terapi latihan yang telah disampaikan secara mandiri di rumah.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di Hotel Ascent Premiere Kota Malang mampu meningkatkan pengetahuan pada kelompok pekerja hotel mengenai *Low Back Pain* (LBP) mulai dari definisi, faktor risiko, pencegahan, hingga penanganan yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Penulis berharap kegiatan penyuluhan mengenai *musculoskeletal disorder* dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya pencegahan serta mengurangi keluhan yang ada baik pada kelompok pekerja hotel maupun kelompok pekerja lainnya.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Clinical Instructure dosen Prodi Profesi Fisioterapi yang telah membimbing kami dan Clinical Educator dari Puskesmas Ciptomulyo yang telah membantu dan memudahkan kami dalam upaya memberikan penyuluhan kepada kelompok pekerja hotel serta manager umum Hotel Ascent Premiere yang mendukung adanya kegiatan penyuluhan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amila, Syapitri, H., & Sembiring, E. (2020). The Effect of William Flexion Exercise on Reducing Pain Intensity For Elderly with Low Back Pain. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 28–36. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i1>
- Barnes, A. (2022). 7 Yoga Poses To Help Relieve Lower Back Pain. <https://www.insider.com/guides/health/treatments/yoga-for-lower-back-pain>
- Burch, K. (2021, September). *Why You Should Try Pigeon Pose If You Have Tight Hips or Low Back Pain*. <https://www.insider.com/guides/health/fitness/pigeon-pose>
- Colgrove, Y., Gravino-Dunn, N., Dinyer, S., Sis, E., Heier, A., & Sharma, N. (2019). Physical and physiological effects of yoga for an underserved population with chronic low back pain. *International Journal of Yoga*, 12(3), 252. [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_78\\_18](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_78_18)
- Danida, D. I., Nurriszka, R. H., & Iswanto, A. H. (2020). Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal pada Pekerja Hotel di Jakarta. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(2), 79–87. <http://e-journal.unair.ac.id/JPHRECODE>

- Dr. Gangwal, J., Dr. Kholiya, S., Dr. Bhatnagar, V., & Dr. Lahange, S. (2019). Importance of Bhujangasana in Daily Life. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 4(1), 646–651. [www.ijtsrd.com](http://www.ijtsrd.com)
- Gawde, N. C. (2018). A Study of Musculoskeletal Pain among Hotel Employees, India. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1 & 2), 44–51. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20012>
- Health and Safety Executive. (2019, October 30). *Work related musculoskeletal disorder statistics (WRMSDs) in Great Britain, 2019*. <http://www.hse.gov.uk/statistics/lfs/index.htm>
- Sahara, R., & Pristya, T. Y. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 92–99. <https://doi.org/10.33221/jikes.v19io3.585>
- Sujono, Raharjo, W., & Fitriangga, A. (2018). Hubungan antara Posisi Kerja terhadap Low Back Pain pada Pekerja Karet Bagian Produksi di PT. X Pontianak. *Jurnal Cerebellum*, 4(2).
- Tjahayuningtyas, A. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Informal. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v8i1.2019.1-10>
- Widipratama, I. P. R., Wibawa, A., & Primayanti, I. D. A. I. (2019). Perbandingan Prevalensi Low Back Pain Non-Spesifik Antara Karyawan Housekeeping Yang Menerapkan SMK3 Dibandingkan Dengan Yang Tidak Menerapkan SMK3. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(2), 44–48.