

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *LOW BACK PAIN* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PEGAWAI NEGERI SIPIL DI KANTOR BALAI PELESTARIAN NILAI BUDAYA MANADO

Feiby Kristanti Sukotjo Putri

Mulyadi

Jill Lolong

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran

Universitas Sam Ratulangi Manado

Email: sukotjofeiby@yahoo.com

Abstract: *Low Back Pain (LBP) or lower back pain is a musculoskeletal disorder that is caused by the activity of the body that are less good. LBP is one of the grievances felt by most office workers and will increase at the age of 50. The purpose of this study was to determine the effect of health education about low back pain on knowledge level of civil servants. The methods in this study using Pre experimental design with one group pretest and post test design, performed by pre-test by filling out a questionnaire, then performed through the health education by leaflets, and then the post-test by filling out a questionnaire. Test analysis using non-parametric Wilcoxon test with a significance level of 95%. The samples in this study were the civil servants of 38 employees using the Total Sampling. The results of this study using Wilcoxon Test, with $P = 0.000$ indicates that there is a significant difference in the knowledge of low back pain before and after health education. Advice, health education about occupational disease more often carried out in order to add insight to employees in an effort to the understanding of the prevention of disease, especially low back pain.*

Keywords: *low back pain, knowledge, health education, civil servants*

Abstrak: *Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. LBP adalah salah satu keluhan yang dirasakan oleh sebagian besar pekerja kantoran yang akan meningkat pada usia 50 tahun. Tujuan penelitian* mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *low back pain* terhadap tingkat pengetahuan PNS. **Metode penelitian** menggunakan desain *Pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest and post test design*, dilakukan pre test mengisi kuesioner, selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan melalui media *leaflet*, setelah itu dilakukakan post test mengisi kuesioner. Uji analisis menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Test* dengan tingkat kemaknaan 95%. **Sampel** dalam penelitian ini adalah PNS sebanyak 38 pegawai dengan menggunakan *Total Sampling*, **Hasil penelitian** *Uji wilcoxon Test*, dengan $P = 0,000$ menunjukkan, bahwa terdapat perbedaan bermakna mengenai pengetahuan tentang *low back pain* sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. **Saran** pendidikan kesehatan tentang penyakit akibat kerja lebih sering dilaksanakan agar dapat menambah wawasan bagi pegawai dalam upaya pemahaman tentang pencegahan tentang penyakit terutama *low back pain*.

Kata Kunci: *low back pain, pengetahuan, pendidikan kesehatan, PNS*

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. LBP adalah salah satu keluhan yang dirasakan oleh sebagian besar pekerja, biasanya mulai dirasakan pada usia 25 tahun, dan meningkat pada usia 50 tahun (Yunus, 2008).

Survei yang pernah dilakukan pada 1.000 pekerja kantor berusia 18 atau lebih di seluruh Amerika Serikat, 2 dari 3 pekerja kantor merasa sakit dan nyeri pada tubuhnya dalam 6 bulan terakhir. *American Osteopathic Association* (AOA) dalam survei menunjukkan, bahwa dalam 30 hari terakhir sekitar 62% responden merasakan nyeri di punggung bawah, 53% di leher, 38% di bahu, 33% di pergelangan tangan, dan 31% di punggung bagian atas (*American Osteopathic Association*, 2013).

Data *World Health Organization* (WHO), nyeri pinggang bawah adalah ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh pegawai kantoran. Selain LBP, keluhan lainnya antara lain kelelahan pada mata, nyeri dan pegal pada bahu, dan nyeri pada pergelangan tangan. Pegawai kantoran memiliki resiko terkena LBP karena 6 jam waktu bekerja, melakukan beberapa aktivitas perkantoran antara lain menggunakan komputer di sebagian besar waktu kerjanya, memasukan data, mengangkat telepon untuk mendukung pekerjaannya. Aktivitas kerja tersebut mengharuskan pegawai kantoran untuk duduk dalam waktu yang lama dan mempertahankan posisinya (Sakinah, 2013).

Penelitian di Spanyol oleh Fernandez et al (2009) pada orang dewasa diperoleh prevalensi LBP adalah 19,9%. LBP lebih banyak terjadi pada perempuan (67,5%) daripada laki-laki (33,5%).

Penderita LBP dari kelompok 31-50 tahun 1,5 kali lebih banyak dibandingkan dengan kelompok umur 16-30 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh kelompok studi nyeri Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI) pada 14 rumah sakit pendidikan di Indonesia, pada bulan Mei tahun 2002 menunjukkan bahwa jumlah penderita nyeri sebanyak 4.456 orang (25% dari total kunjungan), dimana 1.589 orang (35,86%) penderita nyeri punggung bawah (PERDOSSI, 2002).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 742 orang sampel yang berobat di poliklinik Neurologi RSCM selama bulan Mei 2002, diketahui bahwa dari 742 orang sampel pengunjung poliklinik nyeri tersebut ditemukan 116 orang penderita LBP dengan persentase 15,6%. Dari jumlah ini 76 diantaranya mewakili kelompok jenis kelamin wanita 65,5% dan penderita pria 40 orang (34,5%). Dari penderita LBP ternyata kelompok umur 41-60 tahun menduduki presentase paling tinggi disbanding kelompok umur lainnya (Purba, J.S, 2006).

Berdasarkan penelitian bahwa lama dan sikap duduk merupakan faktor resiko terjadinya LBP. Duduk lama merupakan salah satu penyebab tersering timbulnya LBP dengan angka kejadian pada orang dewasa 39,7%-60%. Duduk lama mengakibatkan ketegangan dan keregangan ligamentum dan otot tulang belakang sehingga mengakibatkan LBP. LBP berkaitan dengan duduk selama lebih dari 4 jam. Selain lamanya duduk, sikap duduk turut mempengaruhi resiko LBP (Samara, 2004).

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya untuk memperoleh data awal didapat, bahwa jumlah pegawai di kantor tersebut berjumlah 38 orang yang rentang

usianya berkisar antara 27-58 tahun dengan waktu bekerja 8 jam perhari duduk di depan meja kerja. Dan berdasarkan wawancara singkat dengan 10 orang pegawai di kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya Manado didapat bahwa, 8 diantaranya mengeluhkan nyeri pada punggung bagian bawah yang sering timbul saat bekerja dengan posisi duduk yang lama dan mereka tidak tahu apa yang menyebabkan LBP, dan tidak paham dengan bahaya dan resiko akibat LBP.

Latar belakang diatas mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh pendidikan kesehatan tentang *low back pain* terhadap tingkat pengetahuan pegawai negeri sipil".

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah Pra-eksperimental dengan Desain *one group pre-post test* yakni suatu rancangan penelitian dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. penelitian ini dilaksanakan di Kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya pada tanggal 16 Juli 2014. Pada populasi 38 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner dan *leaflet*. Kuesioner pengetahuan tentang *low back pain* yang diberikan menggunakan 14 soal yang berisi 1 soal fungsi tulang belakang, 2 soal pengertian LBP, 2 soal klasifikasi LBP, 3 soal penyebab LBP, 1 soal gejala LBP, 3 soal pencegahan LBP, 2 soal pengobatan LBP yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Pengukuran pengetahuan menggunakan model skala *Guttman* dengan dua alternaif jawaban B (benar) dan S (salah). Skor yang diberikan 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Dengan criteria objektif: berpengetahuan baik jika

responden menjawab 8-14 soal dan berpengetahuan kurang jika responden menjawab 0-7 soal.

Pengumpulan data yang dilakukan melalui tahapan : setelah proposal disetujui, peneliti mengajukan surat permohonan izin ke pihak Kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya untuk melakukan penelitian. Setelah disetujui, peneliti menemui calon responden untuk memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian. Calon responden diberikan *Informed Consent* dan lebar kuesioner serta menandatangani lembar persetujuan tersebut.

Kuesioner yang telah diisi dikumpulkan kepada peneliti dan dilakukan pengecekan kembali untuk kemudian dilakukan pengolahan data. Kemudian respondem diberikan dalam hal ini pendidikan kesehatan tentang LBP. Dalam pemberian perlakuan, peneliti menggunakan *leaflet* sebagai alat bantu. Selanjutnya responden kembali diberikan kuesioner dalam hal ini post test. Setelah semua data lengkap peneliti menghadap kepala kantor untuk melapor bahwa penelitian telah selesai.

Prosedur pengolahan data yang dilakukan melalui tahap editing, koding, skoring dan tabulating dan data dianalisis melalui prosedur analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	n	%
≤ 30	3	7,9
31-40	6	15,8
41-50	19	50,0
> 50	10	26,3
Jumlah	38	100,00

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	16	42,1
Perempuan	22	57,9
Jumlah	38	100,00

Data primer, 2014

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Pre test	n	%
Baik	17	44,7
Kurang	21	55,3
Jumlah	38	100,00

Data primer, 2014

Tabel 4. Distribusi frekuensi pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Post test	n	%
Baik	36	94,7
Kurang	2	5,3
Jumlah	38	100,00

Data primer, 2014

Tabel 5. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

PenKes	Baik	Kurang	Mean	SD
Sebelum	17	21	7,42	1,222
Sesudah	2	36	10,11	1,269

Data Primer, 2014

Analisa Bivariat

Tabel 6. Analisis pendidikan kesehatan tentang *low back pain* terhadap tingkat pengetahuan

PenKes	n	Mean Rank	P Value
Sesudah	38	0,00	0,000
Sebelum		18,50	

Data primer, 2014

B. Pembahasan

Analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi pengetahuan PNS tentang *low back pain*, dengan nilai $P=0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi pengetahuan PNS tentang *low back pain* di Kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya Manado. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa pengaruh pendidikan kesehatan tentang *low back pain* terhadap tingkat pengetahuan pegawai negeri sipil di Kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya Manado di terima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang LBP terhadap tingkat pengetahuan PNS. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, dimana skor rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 7,42 meningkat menjadi 10,11 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori menurut WHO yang dikutip dalam Notoatmodjo bahwa salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan pemberian informasi yang dapat dilakukan dengan penyuluhan.

Oleh karena itu, pengetahuan yang telah diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan maka didapat, bahwa sebagian besar pertanyaan mengalami peningkatan skor setelah diberikan perlakuan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andy Juliyana, 2009 di Sumatera Barat pada 164 responden didapat bahwa terjadi peningkatan jumlah responden yang tergolong berpengetahuan baik sebesar 73,2% setelah mengikuti pendidikan kesehatan, penurunan jumlah responden yang berpengetahuan sedang

sebesar 71,4% dan penurunan sebesar 1,8% pada kelompok responden berpengetahuan buruk.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Amin Zuhri di Semarang pada tahun 2009 pada 150 responden, menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah cukup (82,4%), sedangkan tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar adalah baik (96,9%). Terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Tahirudin pada tahun 2008 pada 54 responden didapat bahwa sebelum diberi pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 48.1% setelah diberi pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan responden meningkat menjadi sebesar 87.0%.

Didukung pendapat dari Wood dalam Maulana, pendidikan kesehatan sebagai sekumpulan pengalaman yang mendukung kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang berhubungan dengan kesehatan individu, masyarakat, dan ras. Tetapi di samping itu banyak sekali hal yang berpengaruh dalam suksesnya pelaksanaan pendidikan kesehatan tersebut, antara lain fasilitas yang tidak memadai sehingga pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan tidak maksimal.

Menurut Taylor, pendidikan kesehatan berusaha membantu individu mengontrol kesehatannya sendiri dengan memengaruhi dan menguatkan keputusan atau tindakan sesuai dengan nilai dan tujuan mereka sendiri (Suliha, 2002).

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang, masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan

secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan.

KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan tentang *low back pain* pada PNS sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden berpengetahuan kurang.
2. Tingkat pengetahuan tentang *low back pain* pada PNS sesudah di berikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden berpengetahuan baik.
3. Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *low back pain* terhadap tingkat pengetahuan PNS.

SARAN

1. Bagi kantor diharapkan agar berkoordinasi dengan dinas kesehatan atau puskesmas setempat untuk melaksanakan pendidikan tentang kesehatan lebih sering agar dapat menambah wawasan bagi pegawai kantor dan upaya pemahaman tentang pencegahan perilaku tentang penyakit terutama penyakit akibat kerja.
2. Bagi Peneliti disarankan dapat membuat penelitian yang topiknya tentang *low back pain* seperti faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *low back pain*, pengaruh posisi tubuh dengan *low back pain*, posisi kerja dan *low back pain*, agar bisa membandingkan hasil penelitian.
3. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi penelitian khususnya tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan sehingga dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan mahasiswa dalam penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Osteopathic Association. (2013). *AOA Clinical Practice Guidelines for Osteopathic Manipulative Treatment (OMT) for patients with Low back pain*. <http://www.osteopathic.org/ins/aoa-guidelines-for-omt-for-patients-with-low-back-pain.pdf> (diakses pada 24 Maret 2014)
- Fernandez, C. 2009. *Prevalence of neck and low back pain in community-Dwelling adults in spain:A Population-Based National study*. http://journals.lww.com/spinejournal/fulltext/2011/0210/prevalence_of_neck_and_low_back_pain_in.21.aspx (diakses pada 6 Juli 2014)
- Ginting. 2010. **Karakteristik penderita nyeri punggung bawah yang dirawat inap di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2004-2009**. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/30756/5> (diakses pada 6 Juli 2014)
- Harsono. 2007. **Kapita Selekta Neurologi**. Yogyakarta : Gadjah Mada University
- Kelompok Studi Nyeri PERDOSSI. (2007). **Nyeri neuropatik di daerah punggung bawah (low back pain) : penuntun penatalaksanaan nyeri punggung bawah**. Yogyakarta : PERDOSSI
- Notoatmodjo, S. (2007). **Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni**. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. (2010). **Metodologi Penelitian**. Jakarta : Rineke Cipta
- Sakinah. (2013). **Jurnal faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja batu bata di kelurahan Lawawoi kabupaten Sidrap**. <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/6701> (diakses 24 Maret 2014)
- Samara, Diana. (2004). **Jurnal lama dan sikap duduk sebagai faktor resiko terjadinya nyeri pinggang bawah**. Jakarta : Universitas Trisakti.
- Sri Maliawan (2009). **Diagnosis dan tatalaksana kegawat daruratan tulang belakang**. Denpasar : Sagung Seto.
- Purba, J.S (2006). **Nyeri punggung bawah : studi epidemiologi, patofisiologi dan penanggulangan**. www.ojs.lib.unair.ac.id/2567 (diakses pada 6 Juli 2014)
- Wirawan, R. B. (2004).**Diagnosis dan Manajemen Nyeri pinggang bawah**. Kumpulan makalah symposium. Jogjakarta : Towards Mechanism Base Treatment.
- Yunus, M (2008). **Jurnal Hubungan antara posisi duduk dan masa duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pemecah batu granat**. Universitas Diponegoro. <http://www.fkm.undip.ac.id/> (diakses pada 24 maret 2014).