

## Efektivitas Sosialisasi *Low Back Pain* Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Risiko *Low Back Pain* pada Kelompok Tani Mulyo Kecamatan Matesih

Nabylla Sharfina Sekar Nurriwanti<sup>1</sup>, Rizqy Kartika Sari<sup>2</sup>,  
Jordan Syah Gustav<sup>3</sup>, Zainun Akbar Lathif<sup>4</sup>, Jasmine Dwi  
Anggreany<sup>5</sup>, Khairunnisa Aurel Widiya Haryanto<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Sebelas Maret, Indonesia.

Jl. Kolonel Sutarto 150 K, Jebres, Surakarta, Indonesia.

Email: [nabyllasharfina@staff.uns.ac.id](mailto:nabyllasharfina@staff.uns.ac.id)<sup>1</sup>, [rizqykartikasari@staff.uns.ac.id](mailto:rizqykartikasari@staff.uns.ac.id)<sup>2</sup>, [jordansyahgustav@staff.uns.ac.id](mailto:jordansyahgustav@staff.uns.ac.id)<sup>3</sup>, [akbarzainun@student.uns.ac.id](mailto:akbarzainun@student.uns.ac.id)<sup>4</sup>, [dwianggreanyjasmine@student.uns.ac.id](mailto:dwianggreanyjasmine@student.uns.ac.id)<sup>5</sup>, [annis.bpp99@student.uns.ac.id](mailto:annis.bpp99@student.uns.ac.id)<sup>6</sup>

**Abstract.** Indonesia is a country where the majority of its population works as farmers. One of the occupational health risks that can affect farmers is low back pain. An initial study, based on health data from the Matesih Health Center, found that many farmers in the area under the Matesih Health Center's jurisdiction reported complaints of low back pain. Therefore, efforts need to be made to reduce the risk of low back pain. The Mulyo Farmers' Group is one of the farmer associations in Gugur Village, Matesih District. Socialization is one of the efforts that can be made to increase knowledge about low back pain among the Mulyo Farmers' Group. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 48 members of the Mulyo Farmers' Group, selected using simple random sampling. The statistical test used was the Wilcoxon Signed-Rank Test. The research activities included a pre-test, socialization about low back pain, and a post-test. The results showed that there was a significant difference in the level of knowledge before and after the socialization about low back pain in the Mulyo Farmers' Group.

**Keywords:** Farmers, Knowledge, Socialization, Low Back Pain.

**Abstrak.** Indonesia merupakan negara dengan mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani. Salah satu risiko penyakit akibat kerja yang dapat terjadi pada pekerjaan petani adalah gangguan kesehatan *low back pain*. Studi awal ditemukan berdasarkan data kesehatan dari Puskesmas Matesih bahwa banyak petani di bawah wilayah kerja Puskesmas Matesih memiliki keluhan *low back pain*. Sehingga, perlu dilakukan upaya untuk mengurangi risiko *low back pain*. Kelompok Tani Mulyo merupakan salah satu perkumpulan petani di Dusun Gugur Kecamatan Matesih. Sosialisasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan *low back pain* pada Kelompok Tani Mulyo. Penelitian ini merupakan *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 48 anggota Kelompok Tani Mulyo dengan menggunakan *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon Signed-Rank Test*. Kegiatan penelitian yang dilakukan yaitu *pre test*, sosialisasi *low back pain*, dan *post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi *low back pain* pada Kelompok Tani Mulyo.

**Kata kunci:** Petani, Pengetahuan, Sosialisasi, Low Back Pain.

### 1. LATAR BELAKANG

Indonesia di kenal dengan negara agraris dengan sekitar 60% penduduknya bekerja di sektor pertanian. Sebagian besar kegiatan pertanian di Indonesia masih menggunakan metode manual atau tradisional seperti kegiatan mencangkul, menanam, membersihkan gulma, memberikan pupuk, dan memamen. Aktivitas pertanian dengan menggunakan metode tradisional ini membutuhkan waktu yang lama dan tenaga besar sehingga sering kali dapat menyebabkan terjadinya kelelahan fisik yang berpotensi menimbulkan permasalahan kesehatan bagi petani dalam waktu jangka pendek maupun jangka panjang (Restuputri *et al.*

2021). Salah satu penyakit yang sering di alami oleh petani adalah *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bagian bawah. Pekerjaan pertanian mempunyai tingkat ketegangan yang tinggi serta melibatkan banyak gerakan pengulangan yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit akibat kerja salah satunya gangguan muskuloskeletal yaitu *low back pain* (Nugraha *et al.* 2023). Para pekerja sektor informal yang dalam hal ini termasuk petani, sering kali kurang menyadari risiko kesehatan yang mereka hadapi dalam pekerjaan sehari-hari (Tarwaka, 2008). *Low back pain* menjadi salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan terutama pada pekerjaan yang melakukan tindakan fisik tertentu seperti mengangkat, menarik, mendorong, dan mempertahankan beban (Vera *et al.* 2022). Penyebab spesifik tentang nyeri punggung bagian bawah jarang diketahui oleh sebab itu sebagian besar nyeri punggung bagian bawah di sebut dengan non-spesifik (Murti, 2022).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yaitu dengan survei mawas diri serta penilaian identifikasi bahaya dan penilaian risiko yang dilakukan pada Kelompok Tani Mulyo di Dusun Gugur Kecamatan Matesih Kabupaten Karanganyar, ditemukan bahwa anggota Kelompok Tani Mulyo belum sepenuhnya menyadari tentang risiko kesehatan pada pekerjaan mereka. Hal ini diperkuat dengan data dari Puskesmas Matesih bahwa banyak petani yang mengeluhkan gangguan kesehatan *low back pain* atau nyeri punggung bagian bawah. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai risiko *low back pain* pada Kelompok Tani Mulyo adalah dengan melakukan sosialisasi. Sosialisasi merupakan proses interaksi sosial yang menyebabkan seorang individu dapat mengenal cara berpikir dan bertingkah laku sehingga membuatnya dapat berperan serta dalam kehidupan masyarakatnya (Syarif, 2007). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas sosialisasi *low back pain* untuk meningkatkan pengetahuan risiko *low back pain* pada Kelompok Tani Mulyo, Dusun Gugur, Kecamatan Matesih.

## 2. KAJIAN TEORITIS

*Low back pain* atau nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terasa di daerah punggung bawah mulai dari bawah tulang rusuk atau pinggang nyeri radikular dan keduanya sering disertai dengan nyeri dari tungga hingga kaki (Sinaga, 2020). *Low back pain* merupakan salah satu dampak negatif dari postur tubuh statis dalam jangka waktu yang lama dan dapat mengurangi produktivitas kerja (Malonda *et al.* 2016). *Low back pain* dapat mengakibatkan penurunan massa otot, perubahan postur tubuh, dan penurunan kekuatan otot (Pristianto *et al.* 2021) Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *low back pain* yaitu di antaranya adalah ketegangan otot, kebiasaan duduk, bururja membungkuk dalam waktu yang relatif

lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang tidak normal serta adanya penyakit tertentu seperti penyakit degeneratif (Rachmat *et al.* 2019). Gejala *low back pain* dapat meliputi sakit pada punggung bagian bawah, kekakuan punggung bagian bawah, rasa baal atau mati rasa pada punggung bagian bawah, otot punggung bagian bawah terasa melemah, serta rasa kesemutan pada punggung bagian bawah (Sejati, 2019).

Klasifikasi *low back pain* menurut Atika (2021), berdasarkan perjalanan kliniknya terbagi menjadi dua jenis yaitu nyeri punggung akut yang terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu dan ditandai dengan rasa nyeri yang menyerang secara tiba-tiba dan dapat hilang atau sembuh dan nyeri punggung bawah kronis yang dapat terjadi dalam waktu lebih dari tiga bulan dan dapat berulang atau kambuh kembali. Sektor pertanian merupakan salah satu sektor yang memiliki pekerjaan repetisi dan berlangsung dalam waktu yang lama. Pertanian merupakan suatu pekerjaan yang membutuhkan banyak tenaga di antaranya aktivitas seperti membajak, mencangkul, menanam, memupuk, serta memanen dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada setiap aktivitasnya (Wibowo, 2014). Dalam studi yang dilakukan oleh Kee *et al.*, tahun 2019, mengemukakan bahwa tingkat nyeri muskuloskeletal pada petani korea yaitu sebesar 97,2% dimana *low back pain* berkontribusi sebesar 58,7% (Nugraha *et al.* 2023).

Pengetahuan adalah hasil tahu pada seseorang mengenai suatu objek melalui indra yang dimiliki (Notoatmodjo, 2010). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu umur, pendidikan, pengalaman pribadi, melalui jalan pikiran, pekerjaan, dan sumber informasi (Hidayah dan Kawuryan, 2022). Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan adalah dengan melakukan kegiatan sosialisasi. Kegiatan sosialisasi *low back pain* yang dilakukan oleh Maryatun *et al.* (2022), mengemukakan bahwa sosialisasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan *low back pain* pada masyarakat Desa Jetis Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan sosialisasi *low back pain* yang dilakukan Salsabila *et al.* (2024) pada pekerja Toko Bangunan Sumber Lancar Jombang, juga mengemukakan hasil bahwa kegiatan sosialisasi efektif dalam mengurangi keluhan *low back pain*.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh petani yang tergabung dalam Kelompok Tani Mulyo Dusun Gugur, Desa Koripan, Kecamatan Matesih,

Kabupaten Karanganyar, Jawa Timur, Indonesia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Analisis data penelitian ini menggunakan SPSS. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji ini digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas atau berskala ordinal. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner dan observasi.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan kegiatan yaitu melakukan sosialisasi pada petani yang tergabung di Kelompok Tani Mulyo, Dusun Gugur, Kecamatan Matesih. Proses pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan memberikan *pre test* kepada Kelompok Tani Mulyo sebelum dilakukan sosialisasi, selanjutnya dilakukan sosialisasi mengenai risiko *low back pain* pada petani, dan di akhiri dengan memberikan *post test*. Kegiatan penelitian di lakukan pada tanggal 18 Oktober 2024. Lokasi penelitian dilakukan di Gedung Pertemuan Dusun Gugur, Desa Koripan, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar. Media yang digunakan pada penelitian ini yaitu *leaflet* mengenai risiko *low back pain*, kuesioner *pre test* dan *post test*, dan *power point*. Kegiatan sosialisasi meliputi penyampaian informasi mengenai risiko *low back pain*, demonstrasi teknik yang tepat untuk mengangkat beban berat, dan pembagian *leaflet* terkait dengan materi yang disosialisasikan.

**Tabel 1**  
**Hasil Rata-Rata Nilai Pre Test dan Post Test dan Uji Statistik Wilcoxon**

Rata-Rata Nilai		P- Value
Pre Test	55,4	,000
Post Test	70,4	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil rata-rata dari nilai *pre test* dan *post test*, dapat di simpulkan bahwa terjadi kenaikan pada nilai rata-rata Kelompok Tani Mulyo, dimana pada *pre test* rata-rata nilai Kelompok Tani Mulyo adalah 55,4 dan meningkat pada *post test* dengan rata-rata nilai Kelompok Tani Mulyo yaitu 70,4. Dari hasil uji statistik Wilcoxon yang dilakukan, di simpulkan bawah *p value* yaitu 0,000 atau  $< 0,05$  sehingga terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah di adakannya sosialisasi *low back pain* pada Kelompok Tani Mulyo.

Pada Dusun gugur dimana tempat penelitian dilaksanakan, mayoritas warga bermata pecaharian sebagai petani, baik sebagai pemilik lahan, penggarap, maupun buruh tani. Para petani di Dusun Gugur tergabung pada sebuah kelompok tani yang dinamakan Kelompok Tani

Mulyo. Kegiatan pertanian yang dilakukan yaitu persemaian tanah manual, penanaman bibit padi, pemupukan, penyiangan, penyemprotan pestisida, pemanenan, pemangkasan padi menggunakan sabit, pemisahan padi, dan pengangkatan hasil panen menuju truk. Kegiatan pertanian dilaksanakan mulai pukul 07.00 hingga pukul 11.00 dan dilanjutkan kembali pada pukul 13.00 hingga 16.00.

Kegiatan pertanian yang dilakukan oleh Kelompok Tani Mulyo rata-rata merupakan kegiatan pengulangan atau repetisi dengan postur kerja membungkuk dalam jangka waktu yang lama. Hal tersebut tentu saja dapat mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan *low back pain*. Oleh sebab itu, perlu adanya tindakan atau upaya untuk menanggulangi hal tersebut sehingga harapannya akan berkurangnya keluhan *low back pain* yang dirasakan oleh para petani. Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan petani terkait dengan *low back pain* melalui kegiatan sosialisasi. Penelitian yang dilakukan oleh Rasmi *et al.* (2023), mengemukakan bahwa terdapat hubungan upaya promosi kesehatan yang dalam hal ini adalah sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan *low back pain*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zainovita *et al.* (2024), menjelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan *low back pain* petani di Desa Pelemgadung setelah diberikan sosialisasi mengenai *low back pain*. Sejalan dengan penelitian ini, sosialisasi *low back pain* juga dilakukan oleh Anulus *et al.* (2023), yang mengemukakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan *low back pain* setelah dilakukan kegiatan sosialisasi. Berdasarkan penelitian ini dan penelitian terdahulu, sosialisasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan risiko *low back pain* pada Kelompok Tani Mulyo.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan sosialisai *low back pain* yang dilakukan pada Kelompok Tani Mulyo berjalan efektif dengan hasil temuan yaitu adanya peningkatan pengetahuan anggota Kelompok Tani Mulyo mengenai risiko *low back pain* yang dapat dilihat dari perbedaan pengetahuan signifikan ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) anggota Kelompok Tani Mulyo sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi. Oleh sebab itu agar pengetahuan mengenai *low back pain* dapat dipertahankan dan terus meningkat, maka Puskesmas Matesih selaku Puskesmas yang membina Kelompok Tani mulyo dapat berperan aktif dalam memantau dan mengevaluasi kegiatan pertanian pada Kelompok Tani Mulyo secara berkala dan melakukan perbaikan berkelanjutan pasca kegiatan sosialisasi *low back pain* dilaksanakan.

## 6. DAFTAR REFERENSI

- Anulus, A., Pebrunto, H., Andriana, A., Rahadiani, D., & Setiarini, R. (2023). Sosialisasi pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah (low back pain) pada pedagang satai Bulayak di daerah wisata Suranadi. *02(02)*, 6–11.
- Atika, R. (2021). Risk factor of low back pain. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1 Oktober), 1601–1607.
- 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>
- Malonda, P. A. T. K., & Doda. (2016). Gambaran posisi kerja dan keluhan gangguan musculoskeletal pada petani padi di Desa Kiawa 1 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(4), 267–272.
- Maryatun, M., Mei Leni, A. S., Indarwati, I., & Kardi, I. S. (2022). Optimalisasi kader kesehatan melalui senam low back pain di era pandemi bagi masyarakat Desa Jetis Kabupaten Sukoharjo. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), 753–758. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2327>
- Murti, J. K. (2022). Pendekatan diagnosis nyeri punggung bawah pada petani. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, R. A., Widjaya, J. A. C., & Achsan, B. N. (2023). LBP analisis faktor risiko low back pain pada petani. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v4i1.132>
- Pristianto, A., Wardani, A. A., Ervianta, W., & Santoso, T. B. (2021). Efektivitas program aquatic exercise terhadap fleksibilitas lumbal pasien chronic low back pain. *FISIOMU: Physiotherapy Evidences*, 2(1), 7–14.
- Rachmat, U., Sambada, & Andyarini. (2019). Hubungan lama duduk dan sikap duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit rumahan di Kecamatan Tasikmadu. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 79–85.
- Rasmi, R. I., Zakaria, R., & Ariseasari, P. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian low back pain (LBP) pada petani di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kluet. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1716–1722.
- Restuputri, N., Nugraha, & Aprilia. (2021). Impact of e-procurement adoption on company performance: Evidence from Indonesian manufacturing industry. *Jurnal Logistics*, 5(1), 16.
- Salsabila, S., Sunaringsih, I. S., & Abidin, Z. M. (2024). Edukasi posisi kerja ergonomis untuk mengurangi keluhan low back pain pekerja toko bangunan Sumber Lancar Jombang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(3), 3777–3781.
- Sejati, S. (2019). Hubungan posisi duduk terhadap kejadian nyeri punggung pada pekerja di sentra industri tempe wilayah Kedungsari Kota Magelang. *Universitas*

*Muhammadiyah.*

- Sinaga. (2020). Hubungan postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada petugas pengangkut sampah Kota Medan. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
- Syarif, J. (2007). Sosialisasi nilai-nilai kultural dalam keluarga: Studi perbandingan sosial-budaya bangsa-bangsa. *E-Journal Undip*, 2(1), 1–10.
- Tarwaka. (2008). *Kesehatan dan keselamatan kerja: Manajemen dan implementasi K3 di tempat kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Vera, Y., Maryaningsih, M., & Hutagalung, A. B. (2022). Prevalensi dan karakteristik low back pain pada petani di Desa Raso Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah. *Physiomove Journal*, 24(1), 27–31.
- Wibowo, A. (2014). *Kesehatan masyarakat di Indonesia: Konsep, aplikasi, dan tantangan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Zainovita, E., Shidiq, R. R., Ramadhani, R. S. S., Sugiyarti, Z., Fadhilah, S., Septiara, R., Agnesia, D. P., Purnomo, H., Tomiana, T., Yugantara, I., Komala Sari, D. R., & Perdana, S. S. (2024). Manajemen edukasi dengan mengurangi nyeri pada kasus low back pain untuk meningkatkan produktivitas petani di Desa Pelemgadung, Sragen, Jawa Tengah. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(1), 61–66.