

COUNSELING AND PHYSIOTHERAPY EXERCISES TO PREVENT BACK PAIN IN OFFICE WORKERS

PENYULUHAN DAN LATIHAN FISIOTERAPI UNTUK MENCEGAH NYERI PUNGGUNG PADA PEKERJA KANTORAN

Alfitri Yana Yunita¹⁾, Rezki Amalia Nurshal²⁾, Sherly Mutiara³⁾

¹²³⁾Universitas Awal Bros

e-mail : alfitriyana90@gmail.com

ABSTRACT

Back pain is one of the most common musculoskeletal disorders faced by office workers, primarily caused by poor ergonomic posture and prolonged sitting. This community service project aimed to enhance the knowledge and skills of office workers in preventing back pain through counseling and simple physiotherapy exercises. The intervention included interactive lectures, demonstrations of stretching and muscle-strengthening exercises, and Q&A sessions. Results showed a significant improvement in participants' understanding of proper posture and their ability to perform exercises independently. Following the program, 85% of participants reported feeling more comfortable during work, and 65% experienced a reduction in back pain. The program was well-received and is expected to help reduce the incidence of back pain, improve productivity, and promote a healthy workplace culture. The company also expressed interest in incorporating these practices into regular employee training. This project highlights the importance of ergonomic education and physical activity in preventing musculoskeletal disorders and improving employee well-being in the workplace.

Keywords: *Preventive Exercise, Back Pain, Office Workers*

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh pekerja kantoran, terutama akibat postur tubuh yang buruk dan duduk dalam waktu lama. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pekerja kantoran dalam mencegah nyeri punggung melalui penyuluhan dan latihan fisioterapi sederhana. Kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, demonstrasi latihan peregangan dan penguatan otot, serta sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai postur tubuh yang benar dan kemampuan mereka untuk melakukan latihan secara mandiri. Setelah mengikuti program ini, 85% peserta merasa lebih nyaman selama bekerja dan 65% mengalami penurunan nyeri punggung. Program ini diterima dengan baik dan diharapkan dapat membantu mengurangi angka kejadian nyeri punggung, meningkatkan produktivitas, serta mempromosikan budaya kerja yang sehat. Perusahaan juga menyatakan minat untuk memasukkan praktik ini ke dalam pelatihan rutin karyawan. Program ini menunjukkan pentingnya edukasi ergonomi dan aktivitas fisik dalam mencegah gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan kesejahteraan karyawan di tempat kerja.

Kata Kunci : Latihan Pencegahan, Nyeri Punggung, Pekerja Kantoran

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dihadapi oleh pekerja kantoran di seluruh dunia. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh postur tubuh yang

kurang ergonomis, duduk terlalu lama dalam posisi yang statis, serta kurangnya aktivitas fisik yang memadai selama jam kerja (1). Pekerja kantoran sering kali terjebak dalam rutinitas kerja yang padat dan mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan tulang belakang serta otot-otot penopangnya. Seiring berjalannya waktu, postur duduk yang tidak tepat dan kurangnya peregangan dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal yang serius, termasuk nyeri punggung bawah (low back pain).

Menurut World Health Organization (WHO), gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyebab utama hilangnya hari kerja dan penurunan produktivitas global (2). Di Indonesia, fenomena ini semakin nyata seiring bertambahnya jumlah tenaga kerja di sektor formal, terutama di lingkungan perkantoran. Hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa lebih dari 40% pekerja formal mengeluhkan nyeri punggung sebagai salah satu gangguan fisik utama yang mereka alami selama bekerja (3).

Permasalahan nyeri punggung tidak hanya berdampak pada aspek fisik pekerja, namun juga berpengaruh pada aspek psikologis dan sosial. Pekerja yang mengalami nyeri punggung cenderung mengalami penurunan konsentrasi, stres, bahkan absen kerja, yang pada akhirnya memengaruhi produktivitas dan kualitas hasil kerja mereka (4). Kondisi ini tentu menjadi tantangan bagi perusahaan dan organisasi dalam menjaga kinerja dan kesehatan sumber daya manusianya.

Meski begitu, pencegahan nyeri punggung sebenarnya dapat dilakukan dengan pendekatan yang sederhana namun konsisten. Beberapa studi menunjukkan bahwa edukasi ergonomi dan latihan fisik ringan seperti peregangan serta penguatan otot inti dapat memberikan hasil signifikan dalam menurunkan angka keluhan nyeri punggung (5,6). Edukasi ergonomi bertujuan untuk membentuk kesadaran pekerja tentang pentingnya posisi duduk yang benar, penggunaan peralatan kerja yang sesuai, serta pentingnya istirahat aktif. Sementara itu, latihan fisioterapi ringan berperan dalam menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot, terutama otot punggung, bahu, dan perut yang menjadi penopang utama tubuh.

Namun dalam praktiknya, masih banyak pekerja kantoran yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menerapkan prinsip-prinsip ergonomi dan latihan fisik secara mandiri. Banyak dari mereka yang menganggap bahwa nyeri punggung merupakan bagian yang "normal" dari kehidupan kerja, sehingga tidak mencoba mencari solusi preventif. Hal ini menjadi celah atau gap penting yang perlu diisi melalui program-program pengabdian masyarakat yang bersifat edukatif dan aplikatif.

Analisis situasi menunjukkan bahwa sebagian besar perusahaan belum memiliki program kesehatan kerja yang berfokus pada pencegahan nyeri punggung secara spesifik. Perhatian perusahaan umumnya lebih tertuju pada pemenuhan target kerja dibandingkan pada aspek kesehatan karyawan. Padahal, investasi dalam kesehatan kerja, terutama yang bersifat preventif seperti edukasi ergonomi dan latihan fisik, terbukti mampu mengurangi biaya kesehatan jangka panjang dan meningkatkan retensi tenaga kerja (7).

Situasi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja kantoran di wilayah urban, termasuk di Kota Pekanbaru, menjalani pola kerja yang monoton dengan aktivitas fisik yang sangat minim. Mereka duduk di depan komputer selama 6 hingga 8 jam sehari, dengan jeda istirahat yang sangat terbatas. Meja dan kursi kerja yang digunakan sering kali tidak disesuaikan dengan postur tubuh pekerja, sehingga meningkatkan risiko ketegangan otot dan nyeri punggung. Di sisi lain, pekerja juga jarang mendapatkan informasi atau pelatihan mengenai cara-cara menjaga kesehatan tubuh selama bekerja.

Melihat kondisi tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pekerja kantoran dalam mencegah nyeri punggung melalui pendekatan edukasi ergonomi dan latihan fisioterapi sederhana. Program ini disusun secara sistematis, dimulai dari pemberian edukasi tentang

pentingnya postur tubuh yang benar saat bekerja, hingga praktik langsung latihan peregangan dan penguatan otot yang bisa dilakukan di lingkungan kerja tanpa alat khusus.

Kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan sehat di kalangan pekerja kantor, meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan postur, serta mengurangi ketergantungan terhadap obat pereda nyeri atau tindakan medis yang invasif. Dengan pendekatan edukatif yang interaktif, pekerja akan lebih memahami konsep ergonomi dan lebih termotivasi untuk menerapkannya dalam keseharian.

Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mengedukasi manajemen perusahaan tentang pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan karyawan. Perusahaan diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam menyediakan fasilitas ergonomis, mendukung pelaksanaan latihan fisik rutin, serta mendorong budaya kerja yang sehat dan berkelanjutan.

Dengan adanya intervensi ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka kejadian nyeri punggung di kalangan pekerja kantor, serta meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas kerja mereka secara keseluruhan. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model awal untuk implementasi program kesehatan kerja berbasis komunitas di tempat-tempat kerja lainnya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan aplikatif, yang menggabungkan metode edukatif dan praktik langsung untuk mendorong perubahan perilaku dalam menjaga kesehatan postur tubuh di lingkungan kerja. Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah di salah satu kantor perusahaan swasta di Kota Pekanbaru, yang dipilih berdasarkan tingkat keluhan nyeri punggung yang cukup tinggi di kalangan karyawannya menurut data internal perusahaan.

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dimulai dengan koordinasi bersama manajemen perusahaan untuk memperoleh izin pelaksanaan program serta melakukan identifikasi kebutuhan kesehatan karyawan. Tim pengabdian juga melakukan survei awal kepada 40 karyawan menggunakan kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang ergonomi dan keluhan nyeri punggung yang mereka alami. Informasi ini dijadikan dasar dalam menyusun materi penyuluhan dan bentuk latihan yang sesuai.

Selain itu, tim juga menyiapkan materi visual seperti modul presentasi, infografis postur kerja, serta video singkat mengenai latihan peregangan yang dapat dilakukan di ruang kerja. Materi tersebut disusun secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua sesi utama yang masing-masing berlangsung selama 90 menit. Setiap sesi melibatkan 20 peserta agar interaksi berjalan optimal.

a. Penyuluhan Ergonomi

- Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif yang menjelaskan tentang:
- Pentingnya menjaga postur tubuh selama bekerja,
- Prinsip-prinsip dasar ergonomi di tempat kerja (ketinggian meja-kursi, posisi layar komputer, dll),
- Efek negatif dari duduk terlalu lama,
- Teknik sederhana untuk mengatur posisi kerja yang ergonomis.

Dalam sesi ini, peserta didorong untuk bertanya dan berbagi pengalaman mengenai keluhan yang mereka alami selama bekerja.

b. Latihan Fisioterapi

Setelah sesi penyuluhan, peserta langsung diajak untuk mempraktikkan gerakan-gerakan peregangan dan penguatan otot inti yang sederhana namun efektif. Latihan meliputi:

- Peregangan leher, bahu, dan punggung bagian bawah,
- Latihan pernapasan dalam untuk relaksasi otot,
- Latihan isometrik ringan untuk memperkuat otot perut dan punggung.

Latihan ini dipandu oleh fisioterapis berlisensi yang menjelaskan tujuan dan manfaat dari setiap gerakan. Peserta juga diberikan lembar panduan bergambar agar dapat melanjutkan latihan secara mandiri setelah kegiatan.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pasca-program untuk menilai perubahan pemahaman peserta serta pengurangan keluhan nyeri punggung yang dirasakan setelah dua minggu mengikuti latihan rutin. Selain itu, dilakukan diskusi kelompok kecil untuk mendapatkan masukan mengenai kebermanfaatan program serta saran untuk perbaikan kegiatan ke depan.

Sebagai tindak lanjut, perusahaan diberikan saran untuk membentuk tim kecil yang bertugas mengingatkan dan mengoordinasi pelaksanaan latihan fisik sederhana setiap pagi atau sebelum jam istirahat kerja. Tim pengabdian juga memberikan materi dalam bentuk digital agar bisa diakses oleh seluruh karyawan secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi ergonomi dan latihan fisioterapi sederhana berlangsung dengan lancar dan mendapat respons yang sangat positif dari peserta. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua sesi, yang masing-masing terdiri dari penyuluhan teori dan praktik langsung, dengan total peserta sebanyak 40 orang pekerja kantoran dari sebuah perusahaan swasta di Kota Pekanbaru.

Peningkatan Pengetahuan Tentang Ergonomi

Hasil dari evaluasi awal menunjukkan bahwa sebelum program dilakukan, sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep ergonomi dan risiko nyeri punggung akibat postur kerja yang salah. Sekitar 70% peserta mengaku belum pernah mendapatkan edukasi tentang posisi duduk yang benar dan pentingnya penyesuaian meja dan kursi kerja.

Namun, setelah mengikuti sesi penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang pentingnya postur tubuh yang ergonomis. Para peserta mampu mengidentifikasi postur duduk yang salah dan memberikan contoh postur yang benar, termasuk posisi kaki, punggung, dan leher saat bekerja di depan komputer. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi ergonomi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran pekerja terhadap risiko musculoskeletal disorders (MSDs) [1].

Selain itu, penggunaan media visual seperti infografis dan video latihan terbukti sangat membantu dalam menyampaikan materi. Para peserta menunjukkan ketertarikan dan partisipasi aktif selama penyuluhan. Penyampaian materi yang bersifat partisipatif—melalui tanya jawab dan studi kasus ringan—juga memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman pribadi mengenai keluhan nyeri punggung yang mereka alami.

Respons Positif terhadap Praktik Latihan Fisioterapi

Dalam sesi praktik latihan, peserta diajak untuk melakukan peregangan dan penguatan otot secara langsung. Sebagian besar peserta mengikuti gerakan dengan antusias dan menyatakan bahwa latihan tersebut mudah dilakukan, bahkan di sela-sela pekerjaan mereka. Beberapa gerakan favorit peserta meliputi peregangan leher ke samping, back extension ringan, serta latihan isometrik perut dan punggung.

Latihan yang diperkenalkan disusun untuk bisa dilakukan tanpa alat bantu khusus dan tidak memerlukan banyak ruang. Ini sesuai dengan rekomendasi beberapa studi yang menunjukkan bahwa latihan ringan yang dilakukan secara konsisten di tempat kerja dapat menurunkan intensitas dan frekuensi nyeri punggung bawah [2]. Salah satu studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis latihan ringan selama 2–3 minggu dapat menurunkan keluhan nyeri punggung pada pekerja hingga 40% [3].

Evaluasi Pasca-Kegiatan

Setelah dua minggu program berjalan, dilakukan evaluasi melalui pengisian kuesioner yang sama dengan survei awal. Hasilnya menunjukkan penurunan keluhan nyeri punggung pada mayoritas peserta. Sebanyak 85% peserta menyatakan merasa lebih nyaman selama bekerja dan mulai menyadari pentingnya memperbaiki posisi duduk dan melakukan peregangan rutin. Sementara itu, sekitar 65% peserta melaporkan penurunan nyeri punggung ringan hingga sedang yang sebelumnya mereka alami secara berkala.

Peserta juga menyampaikan bahwa mereka merasa lebih segar dan fokus setelah melakukan latihan, terutama jika dilakukan sebelum memulai pekerjaan atau saat istirahat siang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Kwon et al. (2020) yang menyatakan bahwa latihan peregangan di tempat kerja dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan stres kerja [4].

Masukan dari Peserta dan Perusahaan

Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan juga diskusi kelompok kecil untuk mendapatkan masukan kualitatif dari peserta. Beberapa peserta menyarankan agar latihan dilakukan secara rutin dalam bentuk kegiatan bersama atau "stretching time" setiap pagi atau sore. Mereka juga berharap perusahaan dapat menyediakan sarana penunjang seperti poster gerakan di setiap ruangan atau video tutorial yang bisa diakses kapan saja.

Pihak manajemen perusahaan pun memberikan apresiasi terhadap kegiatan ini dan menyatakan ketertarikan untuk mengintegrasikan materi ergonomi dan latihan fisik ke dalam program pelatihan rutin karyawan. Hal ini merupakan langkah strategis yang dapat menciptakan budaya kerja sehat secara berkelanjutan. Perusahaan juga mempertimbangkan untuk melakukan evaluasi ergonomi pada peralatan kantor mereka, termasuk mengganti kursi kerja lama dengan model yang lebih ergonomis, sesuai dengan anjuran dari World Health Organization (WHO) dalam promosi kesehatan kerja [5].

Diskusi dan Implikasi

Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dibarengi dengan praktik langsung memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan pengurangan keluhan nyeri punggung pada pekerja kantoran. Efektivitas program juga ditunjang oleh kemudahan penerapan latihan di lingkungan kerja, serta dukungan dari manajemen perusahaan.

Kegiatan ini tidak hanya menargetkan pengurangan keluhan nyeri secara fisik, tetapi juga menekankan pentingnya budaya kesehatan kerja yang berorientasi pada pencegahan. Ini selaras dengan pendekatan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan kerja, sebagaimana dijelaskan dalam kebijakan occupational health oleh International Labour Organization (ILO) [6].

Lebih lanjut, keberhasilan program ini menunjukkan bahwa perusahaan memiliki peran sentral dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan jangka panjang. Selain edukasi dan latihan,

perubahan desain ruang kerja serta fleksibilitas waktu istirahat juga merupakan bagian penting dari strategi pencegahan nyeri punggung kronis [7].

Tindak Lanjut

Sebagai bentuk keberlanjutan program, tim pengabdian menyerahkan modul digital kepada perusahaan, yang berisi panduan latihan harian, poster ergonomi, serta tautan video yang bisa diakses kapan saja oleh karyawan. Selain itu, perusahaan disarankan untuk menunjuk "agen perubahan" di tiap divisi untuk menjadi pengingat sekaligus penggerak pelaksanaan latihan rutin.

Tim juga mendorong agar evaluasi nyeri punggung dimasukkan ke dalam pemeriksaan kesehatan rutin perusahaan setiap 6 bulan sekali, agar dapat memantau efektivitas program secara jangka panjang.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi ergonomi dengan latihan fisioterapi sederhana terbukti efektif dalam mengatasi masalah nyeri punggung pada pekerja kantoran. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya postur tubuh yang benar serta memberikan alat praktis bagi pekerja untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Evaluasi pasca-program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta dan penurunan keluhan nyeri punggung yang dirasakan. Selain meningkatkan kesejahteraan fisik pekerja, program ini juga berkontribusi pada terciptanya budaya kerja yang sehat di perusahaan. Respons positif dari peserta dan manajemen perusahaan menunjukkan bahwa program serupa sebaiknya diterapkan secara rutin untuk menjaga lingkungan kerja yang sehat dan produktif. Dampak jangka panjang dari program ini diharapkan dapat menurunkan biaya kesehatan dan meningkatkan retensi karyawan. Program ini juga menegaskan pentingnya penerapan ergonomi di tempat kerja serta latihan fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan pekerja kantoran secara keseluruhan.

SARAN

Perusahaan sebaiknya menerapkan program penyuluhan dan latihan fisik secara berkala untuk mendukung pekerja dalam menjaga postur tubuh yang baik. Investasi dalam peralatan ergonomis, seperti kursi dan meja yang dapat disesuaikan, juga penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Meluncurkan kampanye kesadaran tentang kesehatan postur dan aktivitas fisik, serta melakukan monitoring kesehatan secara berkala, dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi keluhan nyeri punggung. Selain itu, perusahaan dapat mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik di luar jam kerja dan memberikan pelatihan kepada manajer untuk mendukung tim mereka. Fleksibilitas waktu kerja untuk istirahat dan penyediaan sumber daya tambahan, seperti video tutorial, juga sangat dianjurkan. Dengan langkah-langkah ini, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan meningkatkan kesejahteraan pekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program ini. Terima kasih kepada manajemen perusahaan yang telah mendukung inisiatif ini dan menyediakan sumber daya yang diperlukan. Kami juga menghargai partisipasi aktif dari seluruh pekerja yang telah mengikuti penyuluhan dan latihan fisik dengan antusiasme tinggi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tim penyuluh dan instruktur yang telah

memberikan pengetahuan dan keterampilan yang berharga. Semoga upaya kita bersama ini dapat terus meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

Smith J, Lee R, Chen Y. The Impact of Ergonomics and Exercise on Office Workers' Back Pain. *J Occup Health*. 2020;45(2):123–135.

Andersen LL, Zebis MK, Pedersen MT, Roessler KK, Andersen CH, Mortensen OS, et al. Effect of physical exercise interventions on musculoskeletal pain in all body regions among office workers: A one-year randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2012;13:122.

Shariat A, Cleland JA, Danaee M, Kargarfard M, Sangelaji B, Tamrin SB. Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers: a randomized controlled trial. *Braz J Phys Ther*. 2018;22(2):144–153.

Kwon JW, Son SM, Kim HJ. Effects of stretching and strengthening exercises on office workers' stress, musculoskeletal pain, and concentration. *J Phys Ther Sci*. 2020;32(8):518–524.

World Health Organization. *Workplace health promotion: Preventing musculoskeletal disorders*. Geneva: WHO; 2019.

International Labour Organization. *Guidelines on occupational safety and health management systems (ILO-OSH 2001)*. Geneva: ILO; 2001.

Buckle P, Devereux J. *Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities; 1999.