



CHIROPRACTIC MENURUNKAN *LOW BACK PAIN* PADA KELOMPOK PENJAHIT KONVEKSI

Zulham Efendi¹, Ises Reni ^{2*}, Yulia Fitri³, Dedi Adha⁴, Afrizal⁵

^{1,2}. Program Studi SI Keperawatan
STIKes Mercubaktijaya

Email korespondensi: Isesreni@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) merupakan masalah muskuloskeletal, di Indonesia 11,9% penduduk didiagnosis sebagai penyakit muskuloskeletal. Nyeri Punggung Bawah di Indonesia merupakan masalah kesehatan nyata. Di Amerika Serikat, Nyeri Punggung Bawah merupakan penyebab terbanyak karyawan tidak masuk kerja dan menduduki urutan kedua setelah infeksi pernapasan atas. Sebagai contoh pekerjaan yang menyebabkan gangguan muskuloskeletal adalah menjahit. Di Indonesia menjahit merupakan pekerjaan yang ditekuni baik individu maupun usaha konveksi. Dalam melakukan pekerjaan, pekerja beresiko mendapatkan kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Hal ini dapat terjadi karena pekerja sering mengalami posisi duduk lama yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis. Terapi komplementer *Chiropractic* adalah terapi yang efektif dalam menurunkan *nyeri low back pain*. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh *Chiropractic* terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain* pada kelompok penjahit konveksi di Lubuk Buaya Kota Padang. Penelitian menggunakan rancangan *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one-Group Pre-Post test design* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2023 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dengan jumlah sampel 13 orang. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh *chiropractic* terhadap penurunan nyeri *low back pain* pada kelompok penjahit konveksi di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya kota padang ($p < 0,05$). Penelitian ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer bagi penderita *low back pain* yang dapat akan digunakan oleh masyarakat.

Kata Kunci : *Low Back Pain*, *Chiropractic*

ABSTRACT

(Low Back Pain) is a musculoskeletal problem, in Indonesia 11.9% of the population is diagnosed as a musculoskeletal disease. Nyeri Punggung Bawah in Indonesia is a real health problem. In the United States, Nyeri Punggung Bawah is the most common cause of employee absence from work and is second only to upper respiratory infections. An example of a job that causes musculoskeletal disorders is sewing. In Indonesia, sewing is a job pursued by both individuals and convection businesses. In carrying out work, workers are at risk of getting accidents or work-related illnesses. This can happen because workers often experience inappropriate sitting positions for a long time, resulting in stiff posture and static muscle load. Chiropractic complementary therapy is an effective therapy in reducing low back pain. The aim of this research is to determine the effect of Chiropractic on reducing Low Back Pain in the convection tailor group in Lubuk Buaya, Padang City. The research used a pre-experimental design with a one-Group Pre-Post test design approach with a purposive sampling technique. The research was conducted in November 2023 in the working area of the Lubuk Buaya Health Center, Padang City, with a sample size of 13 people. The results of the analysis showed that there was an influence of chiropractic on reducing low back pain in the convection tailor group in the working area of the Lubuk crocodile health center, Padang city ($p < 0.05$). This research can be used as a complementary therapy for sufferers of low back pain that can be used by the public.

Keywords: Low Back Pain, Chiropractic

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bagian bawah (*low back pain*) merupakan kondisi punggung yang tidak mengenakkan (adanya rasa nyeri dan tegang) dan disertai dengan adanya keterbatasan aktivitas dan nyeri apabila melakukan suatu pergerakan. Banyak kejadian *low back pain* yang terjadi akibat adanya gangguan musculoskeletal akibat ergonomis yang salah dan beratnya aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Gangguan musculoskeletal seperti nyeri punggung bagian bawah pada umumnya terjadi akibat adanya kontraksi otot yang berlebihan karena beratnya beban kerja serta durasi kerja yang panjang (Tunjung, 2019).

Nyeri Punggung Bawah merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat. Hampir 70-80% penduduk di negara maju pernah mengalami *low back pain*, Setiap tahun 15-45% orang dewasa menderita *low back pain*, dan diantara 20 penderita harus dirawat di rumah sakit karena serangan akut. *Low back pain* sering terjadi pada usia 35-45 tahun dan hampir 80% penduduk di negara-negara industri pernah mengalaminya. Di Amerika Serikat, prevalensinya dalam satu tahun berkisar antara 15-20%, sedangkan insidensi berdasarkan kunjungan pasien baru ke dokter sebanyak 14,3% (Tunjung, 2019).

Pada tahun 2018 di Indonesia, tenaga kesehatan pernah mendiagnosis sebanyak 11,9% kasus penyakit musculoskeletal sedangkan kasus yang terdiagnosis menurut gejala yang muncul sebesar 24,7%. Persentase penderita nyeri punggung bawah di Indonesia diperkirakan antara 7,6%-37% pada tahun 2018. Pada tahun yang sama didapatkan sekitar 26,74% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun keatas dan bekerja yang mengeluh mengalami nyeri di daerah punggung bawah. Hal ini diakibatkan karena seiring bertambahnya usia maka kekuatan otot akan mengalami penurunan sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan (Kumbea et al., 2021).

Pasien yang mengalami penyakit kronis seringkali mencari pengobatan komplementer dan alternatif (*complementary and alternative medicine*), baik sebagai pengobatan tambahan ataupun pengganti pengobatan konvensional. Salah satu penatalaksanaan nyeri punggung bawah adalah *chiropractic*. Lebih dari 50% penduduk Amerika Serikat mencari perawatan

dari chiropractor dan 30% pasien dengan nyeri tulang belakang mendapat perawatan *chiropractic*. *Chiropractic* adalah perawatan kesehatan yang berkaitan dengan diagnosa, perawatan dan pencegahan penyakit-penyakit pada sistem neuromuskuloskeletal dan dampak dari penyakit-penyakit ini terhadap kesehatan secara umum. Terdapat penekanan pada teknik-teknik manual, termasuk penyesuaian dan/atau manipulasi sendi, dengan fokus khusus pada subluksasi (Wulandari, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi terhadap pekerja konveksi tas Buyung Lubuk buaya yang dilakukan, dari 16 pekerja terdapat 14 pekerja yang merasakan pegal-pegal dan nyeri pada bagian leher, pundak, pinggang, punggung, tangan dan kaki. Aktivitas secara terus-menerus dalam jangka waktu bertahun-tahun tentunya dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh maka kemampuan tubuh akan menurun dan dapat menyebabkan rasa pegal dan keluhan *Low Back Pain* (nyeri punggung bawah) atau Nyeri Punggung Bawah (Ashar et al., 2022)

Berdasarkan hasil survei wawancara adanya keluhan terhadap Nyeri Punggung Bawah dan gambaran mengenai *low back pain*. Hasil wawancara lanjut dengan pengelola konveksi tas Buyung Lubuk Buaya Padang diketahui bahwa metode terapi *chiropractic* belum pernah diterapkan ke pekerja. Terapi *Chiropractic* ini dapat dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan skala nyeri pada kelompok penjahit konveksi di Lubuk Buaya Kota Padang. Berdasarkan fenomena ini maka diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Chiropractic* terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain* pada kelompok penjahit konveksi di Lubuk Buaya Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one-Group Pre-Post test design*. Penelitian ini dilakukan di Konveksi Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, yang dilakukan pada bulan Juli – Desember 2023 dengan besar sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 13 orang penjahit konveksi yang mengalami *low back pain*. Peneliti menggunakan instrumen NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengukur skala nyeri pre dan post setelah intervensi *chiropractic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Pengukuran	n	Mean	+ SD	Minimal
Sebelum	13	4.15	+ 0.98	3 - 6
Sesudah	13	2.15	+ 1.06	1 - 4

Tabel 1 menunjukkan rerata skor nyeri sebelum diberikan intervensi terapi chiropractic adalah 4.15 dan rerata skor nyeri sesudah diberikan intervensi adalah 2.15. *Low back pain* (nyeri punggung bawah) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat. Aktivitas yang terlalu menggunakan gerak kedepan maupun membungkuk, mengangkat beban berat secara tidak tepat, maupun bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama merupakan faktor yang dapat menyebabkan nyeri nyeri punggung bawah. *Chiropractic* adalah perawatan kesehatan yang berkaitan dengan diagnosa, perawatan dan pencegahan penyakit-penyakit pada sistem neuromuskuloskeletal dan dampak dari penyakit-penyakit ini terhadap kesehatan secara umum. fokus khusus pada subluksasi (Wulandari, 2020).

Tabel 2. Perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi chiropractic adalah 2.00 pada 13 orang klien *low back pain*. Berdasarkan uji statistic *t-dependent (paired t test)* didapatkan nilai p value = 0,000 ($p < 0.05$), artinya terapi *chiropractic* berpengaruh terhadap skor nyeri pada klien *low back pain*. Berdasarkan hasil ini disimpulkan, terapi *chiropractic* efektif dalam membantu menurunkan nyeri klien *low back pain*.

Berdasarkan hasil penelitian Navid, lelic dan Niazi (2019) terjadi penurunan skor nyeri setelah diberikan intervensi chiropractic / spinal manipulation ($p < 0.05$) pada klien *low back pain*. Tindakan ini dilakukan secara manual dengan cara memberi penekanan terkontrol dengan baik pada sendi tulang belakang (manipulasi tulang belakang)

menggunakan tangan atau alat bantu khusus. Tindakan ini dilakukan oleh *chiropractor*, perawat ataupun individu yang telah dilatih secara khusus mengenai terapi ini dan telah memiliki lisensi sebagai *chiropractor*. Karena, jika secara terampil dan benar maka akan aman dan efektif untuk mencegah masalah kesehatan terutama berkaitan dengan sistem musculoskeletal. Terapi ini dilakukan dengan frekuensi terapi adalah 4 kali selama periode waktu 1 minggu (Wulandari, 2020).

Chiropractic adalah perawatan kesehatan yang berkaitan dengan diagnosa, perawatan dan pencegahan penyakit-penyakit pada sistem neuromuskuloskeletal dan dampak dari penyakit penyakit ini terhadap kesehatan secara umum. Terdapat penekanan pada teknik-teknik manual, termasuk penyesuaian dan/atau manipulasi sendi, dengan fokus khusus pada subluksasi (Wulandari, 2020).

Pengaruh terapi chiropractic terhadap penurunan nyeri klien nyeri punggung bawah pain pada penelitian ini dilihat berdasarkan skor nyeri. Dimana skor nyeri pada klien nyeri punggung bawah pain diukur dengan metode NRS (*numeric rating scale*). Dimana NRS merupakan alat pengukuran nyeri dengan nilai 0 (tidak nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat). Pada penelitian ini terjadi penurunan skala nyeri dari skor 4,15 sebelum intervensi menjadi 2,15 setelah.

Variabel	Mean	SD	Mean difference	p
Skala nyeri				
Sebelum	4.15	0.98	2.00	0.000*
Sesudah	2.15	1.06		

KESIMPULAN

Rata-rata skor nyeri *low back pain* sebelum pemberian terapi chiropractic adalah 4.15., Rata-rata skor nyeri *low back pain* sebelum pemberian terapi chiropractic adalah 2.15 Terdapat pengaruh terapi chiropractic terhadap skor nyeri *low back pain* ($p < 0.05$).



DAFTAR PUSTAKA

- Ashar, F., Harahap, P. S., & Sugiarto, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Subjektif *Low Back Pain* pada Penjahit di Pasar Istana Anak-Anak Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi, Vol. 6 No.*, 65–70. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v7i1.20445>.
- Cahya S, A., Santoso, W. M., Husna, M., Munir, B., & Kurniawan, S. N. (2021). *LOW BACK PAIN. Journal Of Pain Headechae and Vertigo*.
- Kedra, A., MS, A. K.-G., & MS, D. S., PhD, P. K., & PhD, D. C. (2019). Prevalence Of Back Pain And The Knowledge Of Preventive Measures In A Cohort Of 11619 Polish School-Age Children And Youth—An Epidemiological Study. *Journal Of Medicine, 98(22)*, 21–26
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). *Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*.
- Nopiani, N. (2019). Implementasi Program Pembangunan Dibidang Kesehatan Dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, 8(3)*, pp, 130–134.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Tunjung. (2019). *Gambaran penderita NYERI PUNGGUNG BAWAH (Low Back Pain)*
- Wahab, A. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada nelayan di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran: Vol. 11 (1)*.
- Wijayanti, F. (2017). *Hubungan posisi duduk dan lama duduk terhadap kejadian Low Back Pain) pada penjahit konveksi di kelurahan way halim Bandar lampung*. Universitas Lampung.
- Wulandari, A. (2020). Terapi *chiropractic* (spinal manipulation) terhadap *low back pain*. *Jurnal Medika Utama, 02(01)*, 369–375
- Zuniawati, D. (2020). Analysis of Risk Factors that Influence the Lumbago Event in Hand-Rolled Clove Cigarette Workers at Margantara Jaya Cigarette Factories. *Journal for Quality in Public Health, 4 No 1*, 228–232. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.156>.
- Zuniawati, D. (2021). Analisis Faktor Resiko Pekerjaan dengan Kejadian *Low Back Pain* pada Supir Bus di Po Harapan Jaya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal, 11 No 3*, 561–568. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v11i3.1524>.