

Edukasi Latihan Stretching Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Guru SD 01 Maguan Kabupaten Malang

Izme Angraeny¹, Safun Rahmanto²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Izme Angraeny

E-mail: izme14@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Nyeri Punggung Bawah (LBP) adalah gangguan pada musculoskeletal yang ditandai dengan adanya rasa nyeri pada punggung bagian bawah. Sekitar 50-80% pekerja di seluruh dunia mengalami Low Back Pain. Faktor resiko terjadinya low back pain yaitu usia, masa kerja, dan postur tubuh. Umumnya pada guru memiliki gangguan nyeri punggung bagian bawah karena kebiasaan duduk yang terlalu lama dan akan timbul nyeri, maka dari itu dibutuhkan peregangan untuk mengurangi nyeri dan mencegah nyeri. Latihan juga peregangan untuk mencegah kemunduran massa otot. Metode: penyuluhan ini dilakukan untuk mencegah atau mengurangi nyeri punggung bagian bawah yang terjadi pada guru dengan menggunakan media poster agar memudahkan guru memahami materi yang disampaikan dan juga mencontohkan beberapa latihan yang dapat dilakukan di rumah. Hasil dari penyuluhan ini didapatkan 17 guru yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah. Kesimpulan: guru di SDN 01 Maguan berjalan secara kondusif dan lancar, dan dari hasil evaluasi para audiens memiliki wawasan baru mengenai materi yang disampaikan dan mengaplikasikan latihan yang sudah di contohkan.

Kata kunci - guru, nyeri punggung bawah, peregangan

Abstract

Background: Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal disorder characterized by pain in the lower back. Around 50-80% of workers worldwide experience Low Back Pain. Risk factors for low back pain are age, length of service, and posture. Generally, teachers have lower back pain due to the habit of sitting too long and pain will arise, therefore stretching is needed to reduce pain and prevent pain. Exercise and stretching to prevent muscle mass decline. Method: This counseling is carried out to prevent or reduce lower back pain that occurs in teachers by using poster media to make it easier for teachers to understand the material presented and also to exemplify some exercises that can be done at home. The results of this counseling obtained 17 teachers who had complaints of lower back pain. Conclusion: teachers at SDN 01 Maguan run conductively and smoothly, and from the evaluation results the audience has new insights into the material presented and applies the exercises that have been exemplified.

Keywords- teacher, low back pain, stretching

PENDAHULUAN

Guru merupakan peran penting dalam mendidik anak-anak. Mereka tidak hanya bertanggung jawab mengenai pemahaman namun juga untuk mempersiapkan kehidupan kerja dan pendidikan lanjut. Guru berbagi beban dan tanggung jawab dengan orang tua, yaitu sebagai sumber informasi utama dan nilai moral bagi anak (Mesaria, S., & Jaiswal, 2015).

Selain mengajar, guru juga mempunyai tugas tambahan yaitu seperti membuat materi, mengevaluasi pekerjaan siswa, dan juga sering kali terlibat dalam kegiatan yang ada di sekolah. Berbagai aktivitas itulah yang berdampak pada kesehatan fisik mereka (Prieto-González, P., Šutvajová, M., Lesňáková, A., Bartík, P., Buřáková, K., & Friediger, 2021). Nyeri punggung bawah diperkirakan sering terjadi pada guru di berbagai jenjang pendidikan (Andini, W., Ichsan, C., & Susanto, A. J, 2025).

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain (LBP)* adalah suatu keadaan dengan rasa tidak nyaman atau nyeri pada bagian daerah lumbalis kelima dan sarkalis (Wahab, A, 2019). Nyeri Punggung Bawah (*LBP*) adalah gangguan pada muskuloskeletal yang ditandai dengan adanya rasa nyeri pada punggung bagian bawah. Faktor resiko terjadinya nyeri punggung bawah antara lain usia, jenis kelamin, masa kerja, dan indeks massa tubuh. Posisi kerja yang statis dan durasi duduk yang cukup lama memungkinkan seorang guru berisiko memiliki keluhan nyeri punggung bagian bawah (Royhan, A., & Zen, I, 2023).

Posisi duduk yang kurang ergonomis dapat memberikan tekanan yang berlebih pada otot bagian punggung, bahu, dan leher dan menyebabkan terjadinya ketegangan otot (Fatmawati & Khotimah, 2015). Postur duduk yang tidak baik akan berdampak pada rasa nyeri yang berkepanjangan karena terjadinya ketegangan otot atau tekanan yang berlebihan (Cahyaningrum, G., Naheria, N., Cahyono, D., & Fauzi, M. S, 2025). Penanganan nyeri punggung bawah dengan *self stretching* menjadi salah satu penanganan awal pada kondisi nyeri punggung bawah atau nyeri leher (Gwanda et al, 2015). Selain itu, *self-management exercise* juga menjadi standar penanganan nyeri yang mana latihannya adalah *active-stretching*, sehingga orang yang mengalami nyeri dapat melakukan secara mandiri (Bardin et al, 2017).

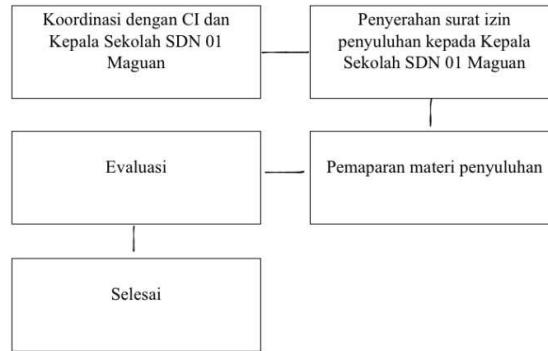
Stretching atau peregangan merupakan latihan untuk mencegah kemunduran pada masa otot. Latihan-latihan peregangan dibagi menjadi dua yaitu statis dan dinamis, dengan kedua latihan peregangan tersebut dapat meningkatkan fleksibilitas (Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H, 2015).

METODE

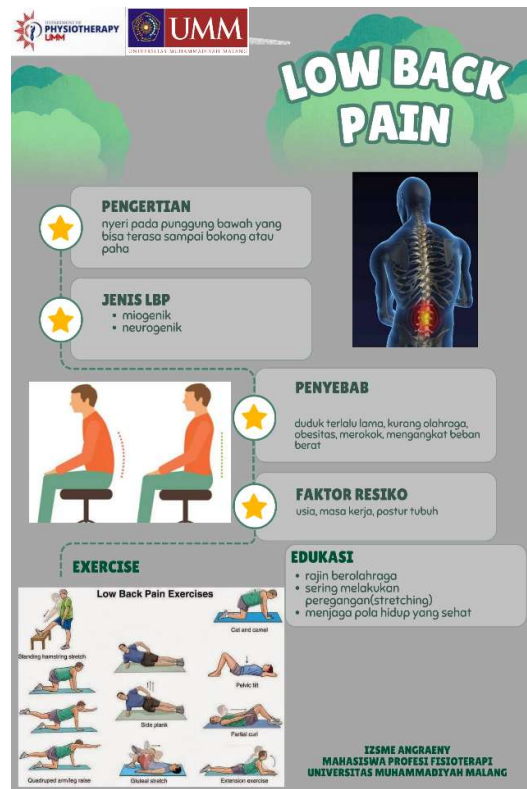
Kegiatan penyuluhan dilakukan di SDN 01 Maguan, Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65164 (Gambar 1) pada tanggal 10 maret 2025. Penyuluhan ini memiliki sasaran yaitu pada guru guru yang kurang memperhatikan sikap ergonomi pada saat mengajar yang terlalu sering dalam posisi duduk yang berjumlah sekitar 20 guru. Sebelum melakukan penyuluhan ada beberapa tahapan yang dilakukan ditunjukkan pada Gambar 2. Untuk pencegahan terjadinya nyeri pada punggung bawah akibat terlalu lama duduk dengan menggunakan media poster (Gambar 3).



Gambar 1.
Lokasi Penyuluhan



Gambar 2.
Tahapan Kegiatan



Gambar 3.
Media

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilakukan pada Guru SDN 01 Maguan tentang Low Back Pain atau Nyeri Punggung Bawah berjalan sangat kondusif dan edukatif karena menambah wawasan dan pengetahuan tentang latihan latihan yang dapat mencegah atau mengurangi nyeri pada punggung bagian bawah. Terdapat 17 Guru yang mengikuti kegiatan penyuluhan dan kebanyakan yang mengalami keluhan adalah Guru yang berjenis kelamin perempuan. Wawasan baru yang didapatkan yaitu pengetahuan mengenai latihan atau stretching yang dapat dilakukan di rumah, durasi latihan, waktu yang tepat untuk melakukan latihan, dan untuk memperbaiki postur tubuh. Pada saat pemaparan materi guru-guru sangat antusias dan memperhatikan dengan seksama yang mana saat pemaparan materi selesai guru-guru aktif bertanya (Gambar 4). Manfaat dari latihan atau stretching untuk mengurangi rasa nyeri, memperbaiki postur tubuh, fleksibilitas otot tetap terjaga.



Gambar 4.
Pemaparan Materi Kepada Audiens

Tabel 1.
Pengetahuan Mengenai Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengetahuan Tentang Nyeri Punggung Bawah	50%	100%
Penyebab Terjadinya Nyeri Punggung Bawah	35%	100%
Teknik Latihan Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah	30%	100%

KESIMPULAN

Dari kegiatan penyuluhan kepada guru di SDN 01 Maguan, yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan lancar dan hampir semua audiens yang ada di SDN 01 Maguan bertambah wawasannya mengenai materi yang telah disampaikan. Audiens juga dapat mempraktikkan latihan latihan yang sudah di ajarkan saat pemaparan materi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterimakasih kepada Clinical instructor dan clinical educator yang telah memberikan kritik, saran dan support kepada saya. Dan saya berterimakasih kepada staff guru yang

ada di SDN 01 Maguan yang berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi audiens saya. Dan terimakasih juga untuk teman saya yang membantu saya untuk memberikan semangat kepada saya sehingga penyuluhan ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, W., Ichsan, C., & Susanto, A. J. (2025). Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Guru Sma Melalui Edukasi Peregangan Otot Di Tempat Kerja. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 176-182.
- Bardin L, D., King P., Maher C, D. 2017. Diagnostic triage for low back pain : apractical approach for primary care. *The Medical Journal Australia* 206.doi: 10.5694/mja16.00828
- Cahyaningrum, G., Naheria, N., Cahyono, D., & Fauzi, M. S. (2025). Upaya Pencegahan Nyeri Punggung dan Kelainan Tulang Belakang Melalui Edukasi Posisi Duduk Ergonomis. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 3277-3283.
- Fatmawati, V. & Khotimah, S. (2015). Hubungan Antara Lama Duduk Dan Sikap Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Kayu Di Desa Wisata Kreet Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 105-111.
- Gawda P, Dmoszyńska-Graniczka M, Pawlak H, Cybulski M, Kielbus M, Majcher P, Buczaj A, Buczaj M. 2015. Evaluation of influence of stretching therapy and ergonomic factors on postural control in patients with chronic nonspecific low back pain. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 22(1): 142–146. doi:10.5604/12321966.1141384
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh latihan peregangan terhadap fleksibilitas lansia. *eBiomedik*, 3(1).
- Mesaria, S., & Jaiswal, P. (2015). Occupational stress among teachers working in government and private schools: An empirical study. *Journal of Management Research*, 7(1), 40–52.
- Prieto-González, P., Šutvajová, M., Lesňáková, A., Bartík, P., Buřáková, K., & Friediger, T. (2021). Back pain prevalence, intensity, and associated risk factors among female teachers in Slovakia during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *In Healthcare*, 99(7), 860.
- Royhan, A., & Zen, I. (2023). Hubungan Jenis Kelamin, Usia, Durasi Duduk dan Posisi duduk Pada Pembelajaran Luring Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Guru SMP Di Kabupaten Bogor. *Junior Medical Journal*, 2(4), 525-530.
- Wahab, A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada nelayan di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*, 11(1), 35-40.