



**Program Studi Fisioterapi
Fakultas Vokasi
Universitas Kristen Indonesia**

EDUKASI DAN PELATIHAN TEKNIK PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU RUMAH TANGGA



Lisnaini, S.Ft., M.K.M
Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed
Citra Puspa Juwita, MKM
Yolanda Firmawaty, S.Ft., M.Erg

EDUKASI DAN PELATIHAN TEKNIK PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU RUMAH TANGGA

Oleh:

Lisnaini, S.Ft., M.K.M

Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed

Citra Puspa Juwita, MKM

Yolanda Firmawaty, S.Ft., M.Erg

Untuk informasi lebih lanjut, silakan
menghubungi

Fakultas Vokasi, Program Studi Fisioterapi

Universitas Kristen Indonesia

Jl Mayjen Sutoyo, No 2, Cawang, Jakarta, 13630,
Indonesia

Telepon: 021-8092425

Situs: www.vokasi.uki.ac.id

Edisi pertama, 2023;..

Editor: Lucky Anggiat, STr.Ft., M.Physio

ISBN: 978-623-8012-46-6

Model dalam buku: Yolanda Firmawaty

Penerbit: UKI Press

Hak cipta dilindungi undang-undang

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas kesempatan dan kemampuan yang diberikan kepada tim penyusun Edukasi dan Pelatihan Teknik Pencegahan Nyeri punggung bawah Pada Ibu Rumah Tangga ini. Buku Edukasi dan Pelatihan Teknik Pencegahan Nyeri punggung bawah Pada Ibu Rumah Tangga ini disusun dengan bahasa dan gambar yang mudah dimengerti para ibu, agar dapat dilaksanakan dengan mudah demi kesehatan ibu. Buku ini menyajikan cara memperbaiki kebiasaan ibu rumah tangga yang menyebabkan sakit punggung bawah, serta cara latihan sederhana yang dapat dilakukan baik untuk mengobati nyeri punggung bawah maupun pencegahannya.

Ucapan terimakasih kami sampaikan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan dan penyelesaian buku panduan ini.

Jakarta, 2022

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Prakata	2
Daftar Isi	3
Daftar Gambar	4
Pendahuluan	5
Tentang Nyeri Punggung Bawah (NPB)	10
Nyeri Punggung Bawah lebih dominan dirasakan Oleh Ibu Rumah Tangga	11
Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah.....	13
Penyebab Nyeri Punggung Bawah (NPB).....	14
Penyebab lain yang dapat memicu munculnya Nyeri punggung bawah (NPB)	15
Faktor-faktor Resiko Nyeri Punggung Bawah	17
Cara mengatasi Nyeri Punggung Bawah (NPB)	19
Posisi Tubuh Dan Posisi Ergonomi Pencegahan Nyeri punggung bawah.....	21
Latihan Fisik atau Gerakan Sederhana Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah.....	39
Tindak Lanjut Dapat Diberikan Jika:	47
Penutup	48
Daftar Pustaka	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Posisi Tubuh	21
Gambar 2 Posisi Ergonomi Saat Memasak	23
Gambar 3 Posisi Ergonomi Saat Mencuci Piring	24
Gambar 4 Posisi Ergonomi Saat Mencuci Baju	24
Gambar 5 Posisi Ergonomi Saat Menyapu	26
Gambar 6 Posisi Ergonomi Saat Mengepel Lantai	27
Gambar 7 Posisi Ergonomi Saat Membersihkan, Merapikan, dan Mengganti Seprai Kasur	28
Gambar 8 Posisi Ergonomi Saat Menyetrika Baju	29
Gambar 9 Posisi Ergonomi Saat Mengasuh Anak	30
Gambar 10 Posisi Ergonomi 1 Saat Mengangkat Barang	31
Gambar 11 Posisi Ergonomi 2 Saat Mengangkat Barang	32
Gambar 12 Posisi Ergonomi Saat Duduk di Kursi	34
Gambar 13 Tahapan Posisi yang Benar Saat Bangun Tidur ..	38
Gambar 14 Posisi Abdominal Bracing	39
Gambar 15 Gerakan Mengencangkan Otot-otot Perut	40
Gambar 16 Gerakan Menguatkan Otot-otot Pinggang	41
Gambar 17 Gerakan Menguatkan Otot-otot Pinggang	42
Gambar 18 Gerakan Penguatan Otot Perut dan Punggung	43
Gambar 19 Gerakan Cat Stretches	44
Gambar 20 Posisi Berdiri Pinggang Melenting ke Belakang .	45
Gambar 21 Gerakan Two-Knee Twist	46

Pendahuluan

Kesehatan fisik ibu merupakan hal penting yang sering kali luput dari perhatian karena faktor kesibukannya mengurus berbagai aktivitas rumah tangga. Kesehatan ibu juga merupakan tolak ukur meningkatnya kualitas hidup keluarga. Kualitas hidup dalam keluarga dapat meningkat jika kesehatan fisik ibu dapat terpenuhi dengan pemberian edukasi dan latihan fisik atau olahraga.

Berbagai kegiatan rumah tangga yang biasa dilakukan oleh ibu misalnya menyetrika baju, memasak, mencuci piring, mencuci baju, mengepel, mengasuh anak dan lain sebagainya dimana kegiatan-kegiatan ini cukup banyak menyita waktu dan tenaga ditambah lagi posisi badan yang kelelahan karena selalu dilakukan berulang-ulang setiap harinya sehingga dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah (NPB).

Nyeri pinggang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi dan menghambat dalam melakukan aktivitas lainnya. Beberapa survei membuktikan adanya peningkatan angka kejadian nyeri

otot, tulang dan sendi (nyeri muskuloskeletal) pada ibu maupun asisten rumah tangga dalam melakukan pekerjaan rumah tangga.

Nyeri muskuloskeletal ini merupakan gangguan yang yang menyerang bagian otot-otot skeletal, ligamen, saraf, sendi dan tendon, serta tulang belakang dari yang sangat ringan sampai yang berat. Gangguan pada sistem muskuloskeletal ini dapat menimbulkan berbagai keluhan mulai dari nyeri dan rasa kaku pada otot pinggang yang menyebabkan ibu sulit untuk bergerak.

Nyeri pinggang bagian bawah ini termasuk masalah kesehatan yang sangat nyata terjadi pada manusia nomor setelah penyakit influenza. Yonasha, (2012) menyatakan sekitar 65-80% manusia akan mengalami nyeri punggung bawah dalam suatu waktu selama masa hidupnya. Nyeri punggung bawah termasuk penyebab nomor dua selain Influenza yang mengakibatkan kehilangan waktu aktivitas kerja (Wheeler, 2008). Berdasarkan data, ada sekitar 80% populasi orang dewasa seluruh dunia sekurang-kurangnya satu kali selama hidupnya pernah mengalami nyeri punggung bawah.

Prevalensi NPB lebih tinggi terjadi pada kaum wanita di bandingkan kaum laki-laki hal ini di karenakan sifat fisiologi otot pada wanita lebih lemah yang dapat menyebabkan resiko keluhan pada otot rangka juga misalnya pada saat menstruasi nyeri punggung bawah sangat dominan. Nyeri yang berkepanjangan yang dialami wanita dapat di sebabkan oleh faktor psikologis, biologis dan sosiokultur. Prevalensi NPB ini akan meningkat seiring pertambahan usia dan mendekati puncak dasawarna ke enam

Di Indonesia di perkirakan sekitar 40% penduduk Jawa Tengah yang berusia 65 keatas pernah mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Insiden didapat berdasarkan jumlah kunjungan pasien ke rumah sakit di Indonesia bekisar 3-17%, di Jakarta, Semarang dan Yogyakarta terdapat insiden sekitar 5,4 – 5,8% di dominasi pada usia 45-65 tahun (Riskesdas, 2018).

Pada masa kehamilan dan persalinan, terjadi perubahan hormonal yang mendorong terjadinya perubahan fisik, termasuk perubahan muskuloskeletal. Perubahan muskuloskeletal tersebut memang ditujukan

untuk memfasilitasi kebutuhan pertumbuhan janin dan kebutuhan persalinan.

Kebanyakan ibu sesudah melahirkan terjadi kegemukan karena perekonomian, lingkungan disekitar, sosial serta faktor reproduksi. Beberapa hal yang menyebabkan obesitas pada ibu sesudah melahirkan yaitu berubahnya fisiologi, misalnya pada masa kehamilan atau menyusui (Anggiat, 2019). Sebagai akibatnya ibu mengalami kerugian biomekanika yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan fisik, termasuk kelemahan otot, sakit pinggang, dan kelelahan fisik. Hal ini seringkali tidak terkoreksi setelah anak lahir, karena ibu sebagai pengasuh utama anak menghabiskan perhatiannya fokus kepada anak, sehingga mengabaikan kesehatannya sendiri.

Kesehatan fisik ibu merupakan hal penting yang sering kali luput dari perhatian karena kesibukannya mengurus aktivitas rumah tangga. Kesehatan ibu juga merupakan tolak ukur meningkatnya kualitas hidup keluarga. Kualitas hidup dalam keluarga dapat meningkat jika kesehatan fisik ibu terpenuhi dengan pemberian edukasi dan latihan fisik.

Latihan-latihan ringan yang sederhana, dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, dan mungkin melibatkan anak, dapat membantu ibu mengembalikan kekuatan otot dan meningkatkan kenyamanan ibu. Beberapa penelitian yang menyatakan bahwa besarnya manfaat dan dampak olah raga serta latihan fisik dalam meningkatkan kesehatan bagi tubuh. Latihan fisik sangat penting bagi kesehatan karena menurunkan semua resiko kematian (Brad, J. S. dan Bret, M., 2013).

Tentang Nyeri Punggung Bawah (NPB)

Nyeri punggung bawah merupakan sindrom klinik yang biasanya di tandai dengan gejala utamanya nyeri atau perasaan yang tidak enak di daerah pinggang bagian bawah (Anggiat, 2019). Nyeri pinggang bagian bawah ini termasuk masalah kesehatan yang sangat nyata terjadi pada manusia nomor dua setelah penyakit influenza. Nyeri punggung bawah ini dapat terjadi secara tiba-tiba ataupun perlahan baik yang ringan maupun yang berat. Sekitar 85% bersifat tidak spesifik yang di akibatkan oleh adanya cedera ligamen, ketegangan dan keletihan pada otot, sedangkan yang bersifat spesifik karena adanya patah tulang belakang, tumor dan infeksi (Anggiat, 2020). Selain itu kelebihan berat badan juga dapat meningkatkan tekanan pada diskus dan struktur tulang belakang terutama bagian pinggang sehingga terjadi hernia dan menimbulkan nyeri hebat. Gaya hidup dan posisi kerja juga merupakan faktor besar timbulnya nyeri pada pingga bawah.

Menurut *International Association for study of Pain*, menyatakan bahwa nyeri merupakan sensori yang bersifat subjektif serta pengalaman emosional yang tidak

menyenangkan karena adanya kerusakan jaringan potensial dan aktual, sehingga nyeri merupakan faktor penting yang dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mewujudkan aktualisasinya (Sullivan & Ballantyne, 2018).

Di Indonesia nyeri pinggang merupakan hal yang dapat mengganggu kehidupan suatu keluarga karena pada umumnya seorang ibu akan lebih banyak berperan dalam rumah tangga. Mobilitas ibu akan terhambat baik aktivitas di dalam maupun di luar rumah. Permasalahan nyeri punggung bawah yang dirasakan tidak hanya mencakup nyeri saja namun merambah pada banyak aspek yaitu peningkatan biaya kesehatan dan pemborosan ekonomi (Anggiat, 2019).

Nyeri Punggung Bawah lebih dominan dirasakan Oleh Ibu Rumah Tangga

Tingginya angka kejadian nyeri pinggang pada ibu rumah tangga karena adanya gangguan gerakan tubuh yang berulang dengan posisi yang tidak ergonomis saat melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, mengepel, mengasuh anak, dan lain

sebagainya. Selain itu ada beberapa faktor resiko juga yang dapat meningkatkan jumlah angka kejadian seperti faktor usia, jenis kelamin dan jenis pekerjaan, berat badan, serta gaya hidup, dan faktor psikologis. Waktu yang digunakan dalam mengerjakan pekerjaan dan jumlah pekerjaan juga dapat memberikan efek besar terhadap nyeri yang di rasakan ibu rumah tangga.

Resiko pekerjaan rumah tangga yang dapat menimbulkan nyeri otot, tulang dan sendi antara lain:

1. Sering menggendong anak terutama dengan berat anak >10 kg memungkinkan timbulnya nyeri punggung bawah.
2. Gerakan menyapu, mengepel, dan membersihkan kamar dapat menyebabkan timbulnya nyeri padapinggang karena banyak membungkuk, dan nyeri pada ekstremitas bawah jika ditambah dengan banyak berjongkok.
3. Memasak dan mencuci peralatan memasak dan makan dapat menimbulkan nyeri pada pinggang bawah dan pergelangan tangan karena berdiri dalam waktu yang lama dan gerakan yang berulang.
4. Nyeri punggung bawah biasa terjadi apabila berdiri

terlalu lama saat menyiapkan makanan, mencuci peralatan memasak dan peralatan makan, dan saat menggendong anak.

Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah yang di rasakan berbeda-beda setiap orang tergantung pada penyebab yang mendasarinya, berikut gejala umum yang biasanya muncul:

1. Adanya rasa nyeri punggung seperti ditusuk dan kesetrum oleh listrik
2. Munculnya rasa pegal di area punggung bawah
3. Rasa nyeri menjalar dari punggung bawah kebelakang paha bahkan ke kaki, menyengat, membakar, ketusuk seperti di setrum sampai mati rasa atau kesemutan
4. Otot tegang, pegal otot punggung bawah, pinggul dan panggul
5. Nyeri meningkat pada posisi duduk dan berjalan namun akan membaik saat posisi berdiri atau berbaring
6. Kesulitan saat berdiri tegak, dari berdiri ke duduk dan berjalan atau saat mengangkat barang.

7. Nyeri akan muncul kembali dan semakin berat saat ayau seteleah mengangkat benda yang berat
8. Nyeri muncul dapat di sertai oleh ketegangan pada otot

Penyebab Nyeri punggung bawah (NPB)

Nyeri biasanya di rasakan beberapa hari sampai beberapa minggu dapat di sebabkan oleh cedera karena terbentur atau jatuh, mengangkat beban berlebihan dengan posisi yang salah, pergerakan tubuh berlebihan dan lain sebagainya. Penyebab lain adalah:

1. Kekakuan otot dan sendi akibat jarang berolahraga
2. Berkurangnya elastisitas fungsi organ akibat bertambahnya usia
3. Adanya penjepitan atau penekanan syaraf
4. Adanya pergeseran tulang akibat beberapa penyakit seperti penyempitan sendi (*spondylioathritis*), radang sendi (*arthritis*), tulang keropos (*osteoporosis*)
5. Adanya tumor atau penyakit batu ginjal
6. Pertambahan berat badan yang drastis
7. Postur tubuh yang salah atau jelek dari waktu ke

waktu

8. Gerakan yang tiba-tiba saat melakukan aktivitas

Penyebab Lain Yang Dapat Memicu Munculnya Nyeri punggung bawah (NPB):

1. Masa Kehamilan

Nyeri punggung bawah muncul biasanya pada kehamilan trimester ketiga dikarenakan semakin besarnya tekanan pada perut akibat bertambahnya ukuran dan berat janin yang di kandung membuat tekanan pada pinggang sehingga pinggang harus bekerja ekstra menopang dan menyokong berat badan tersebut.

2. Duduk Lama

Duduk lama akan membuat punggung dan pinggang menjadi kaku, dan akan mempengaruhi postur tubuh menjadi salah dan jika itu sudah menjadi kebiasaan maka akan menekan atau membebani satu sisi tubuh sehingga muncul rasa pegal bahkan nyeri pada pinggang bawah.

3. Olahraga yang Berlebihan

Olahraga yang berlebihan selain dapat menyebabkan

resiko cedera, otot-otot menjadi tegang menekan saraf skiatik sehingga menimbulkan rasa nyeri menjalar ke pinggang

4. Cara mengangkat barang yang salah

Ketika mengangkat sesuatu baik yang berat maupun tidak terlalu berat dengan teknik yang salah, dapat menyebabkan sakit punggung bawah. Umumnya disebabkan otot yang tidak siap dan terlalu terulur berlebihan.

5. Sindrom Pramenstruasi (PMS)

Ini adalah penyebab yang paling umum dan sering terjadi pada seorang wanita yang sedang mengalami PMS, hal ini di sebabkan karena adanya perubahan hormon progtaglandin sehingga membuat otot rahim berkontraksi saat mengeluarkan darah dari dalam rahim dan memicu muncul nyeri atau sakit pada pinggang bagian bawah.

6. Dismenore

Nyeri atau kram perut yang di rasakan saat beberapa hari sebelum atau saat menstruasi berlangsung merupakan penyeban dari nyeri punggung bawah pada wanita. Hal-hal yang dapat manjadi atau

meningkatkan resiko munculnya dismenore adalah mengidap penyakit radang panggul, merupakan perokok aktif, usia di bawah 20 tahun, dan anggota keluarganya ada yang memiliki riwayat dismenore.

Faktor-Faktor Resiko Nyeri punggung bawah

Ada beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan munculnya nyeri pinggan bawah antara lain:

1. Faktor Usia

Biasanya nyeri punggung bawah ini di derita oleh orang yang berusia lanjut karena adanya penurunan elastisitas fungsi organ-organ tubuh. Pada anak-anak dan remaja dapat di sebabkan karena posisi aktivitas seperti posisi duduk di depan komputer atau laptop, posisi membawa tas sekolah. Pada usia sekitar 30-35 tahun biasanya disebabkan karena adanya perubahan postur tubuh yang diakibatkan oleh penambahan berat badan (obesitas), jarang olahraga, sering mengangkat beban berlebihan, sedang hamil, perokok, dan penggunaan sepatu hak tinggi.

2. Berat Badan

Kelebihan berat badan mengakibatkan fisik

seseorang yang sering merasa terganggu dalam pergerakannya, tidak leluasa, dan tidak nyaman sedangkan dari segi psikologis kelebihan berat badan berdampak buruk bagi psikologis seseorang, misalnya timbul rasa tidak percaya diri karena tampilan/bentuk tubuhnya masih kurang sempurna serta tidak bisa menarik perhatian bagi lawan jenis mereka (Manaua, 2009). Selain itu dapat menimbulkan nyeri punggung bawah akibat dari meningkatnya beban sendi untuk menumpuh dan meningkatnya beban pada lumbal karena bertambahnya tekanan beban di area perut.

3. Jenis Kelamin.

Adanya siklus menstruasi dan menopause pada wanita yang melibatkan kerja hormon, sehingga menyebabkan berkurangnya elastisitas otot serta menurunnya kepadatan tulang. Selain itu pada sebagian ibu rumah tangga juga lebih sering melakukan pekerjaan rumah dan sebagai pekerja kantor sering melakukan aktivitasnya dengan posisi tubuh salah yang dapat memicu keluhan nyeri punggung bawah.

4. Pekerjaan

Jenis pekerjaan, lokasi, dan cara melakukannya juga merupakan faktor terbesar terjadinya nyeri punggung bawah. Pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang kali serta melibatkan kerja fisik yang berat dan cara mengangkat barang dengan sikap dan posisi tubuh selama bekerja dapat membuat kerja otot yang statis dan bergetar dapat meningkatkan resiko keluhan NPB.

Cara Mengatasi Nyeri Punggung Bawah (NPB)

Untuk mencegah dan mengatasi keluhan nyeri punggung bawah yaitu dengan:

1. Berolahraga dengan rutin agar otot-otot perut dan pinggang menjadi kuat seperti berenang, jalan kaki, jogging, yoga, dan pilates.
2. Menjaga sikap tubuh tetap tegak saat duduk, berdiri, dan berjalan sehingga tekanan pada otot dan tulang belakang dapat berkurang.
3. Mengurangi berat badan agar tidak berlebihan sehingga tekanan pada otot-otot punggung dan

tulang belakang juga dapat berkurang.

4. Menghindari stres.
5. Berhenti dari kebiasaan merokok, karena rokok dapat menghambat aliran darah pada tulang belakang dan memperlambat penyembuhan nyeri pada punggung.
6. Jika nyeri masih terasa dapat di berikan kompres air dingin selama 15-20 menit, lalu jika nyeri sudah berkurang dapat dilanjutkan dengan menggunakan air hangat.
7. Posisikan kaki sedikit lebih tinggi saat tiduran agar tekanan pada punggung berkurang.
8. Jika nyeri muncul maka hindari mengangkat benda berat.
9. Jika keluhan masih berlanjut dapat mendatangi klinik Fisioterapi untuk mendapatkan intervensi elektrofisis, manual maupun latihan fisik sehingga kekuatan dan fleksibilitas otot-otot punggung meningkat.

Posisi Tubuh Dan Posisi Ergonomi Pencegahan Nyeri punggung bawah

Posisi tubuh yang benar bisa dilakukan saat ingin melakukan berbagai aktivitas di rumah untuk mencegah munculnya keluhan nyeri pada pinggang bawah adalah sebagai berikut:

1. Postur Tubuh



Gambar 1 Posisi Tubuh

Hal yang sangat memicu munculnya nyeri pinggang adalah habitual atau kebiasaan seperti posisi tubuh (Postur Tubuh). Salah dalam posisi berdiri sangatlah

fatal sehingga dapat terjadi resiko timbulnya keluhan nyeri pinggang. Posisi tubuh yang normal adalah di mana posisi tubuh lurus dan satu garis dari kepala sampai ke kaki.

Bentuk tubuh yang terlalu membungkuk atau Kifosis dan terlalu tegak atau Lordosis, akan sangat membebani tulang belakang sehingga dapat memicu timbulnya nyeri punggung, leher, bahu, pinggang, panggul bahkan sampai ke lutut dan kaki.

Postur tubuh yang terlalu membungkuk (kifosis) atau bahkan terlalu tegak (hiperlordosis) justru sangat membebani tulang belakang dan memicu timbulnya nyeri pinggang, punggung, leher, bahu panggul, hingga lutut dan kaki.

2. Posisi ergonomi saat aktivitas memasak dan mencuci piring dan mencuci baju



Gambar 2 Posisi Ergonomi Saat Memasak



Gambar 3 Posisi Ergonomi Saat Mencuci Piring



Gambar 4 Posisi Ergonomi Saat Mencuci Baju

- a. Tempat mencuci dan memasak letaknya rendah, maka gunakan kursi sebagai tempat duduk agar terhindar dari posisi membungkuk karena hal tersebut dapat membuat kerja otot menjadi lelah, pegal, dan kelamaan akan menimbulkan rasa nyeri di bagian pinggang
- b. Tempat mencuci dan memasak letaknya tinggi, maka aktivitas dapat dilakukan dalam posisi berdiri
- c. Aktivitas yang berlangsung lama dapat disanggah dengan kursi seperti pada gambar sehingga badan juga tidak terlalu condong kedepan dan pinggang pun tetap pada posisi tegak, kerja otot pun tidak berlebihan

3. Posisi Ergonomi Saat Aktivitas Menyapu dan Mengepel



Gambar 5 Posisi Ergonomi Saat Menyapu



Gambar 6 Posisi Ergonomi Saat Mengepel Lantai

Pada aktivitas ini disarankan dilakukan dalam posisi berdiri dengan meletakkan salah satu kaki di depan dan satu kaki lagi dibelakangnya, dapat dilakukan bergantian antara kaki kanan dan kiri agar kerja otot pinggang dapat ringan dan terhindar dari rasa lelah dan tegang. Gunakan sapu atau alat pel yang tidak berat dan tinggi gagang sesuai dengan tinggi tubuh, tidak terlalu pendek atau terlalu tinggi.

5. Posisi Ergonomi Saat Melakukan Aktivitas Membersihkan, Merapikan, Dan Mengganti Seprai Kasur



Gambar 7 Posisi Ergonomi Saat Membersihkan, Merapikan, dan Mengganti Seprai Kasur

Aktivitas merapikan dan membersihkan seprai merupakan aktivitas rutin yang di lakukan setiap hari baik waktu menjelang maupun bangun tidur setiap harinya, maka untuk menghindari kelelahan, pegal

bahkan nyeri pada pinggang aktivitas ini dapat dilakukan dengan posisi berlutut karena pada posisi ini membuat pinggang tetap tegak dan otot-otot pinggang atau punggung tidak bekerja berlebihan.

6. Posisi Menyetrika Baju



Gambar 8 Posisi Ergonomi Saat Menyetrika Baju

Pada kegiatan menyetrika baju disarankan menggunakan meja dan bangku dengan tinggi yang sesuai. Aktivitas menyetrika dapat dilakukan dalam posisi berdiri ataupun duduk, namun lebih baik dilakukan secara bergantian, karena hal ini dapat

membuat tekanan pinggang dan tulang belakang menjadi rendah sehingga tidak menyebabkan otot-otot menjadi cepat lelah dan pegal. Pastikan posisi tulang punggung tetap lurus dan tegak dan hindari posisi membungkuk.

7. Posisi Ergonomi Saat Aktivitas Mengasuh Anak



Gambar 9 Posisi Ergonomi Saat Mengasuh Anak

Pada aktivitas menjaga atau mengasuh anak seperti contohnya mendorong *stroller* dilakukan dengan posisi

berdiri seperti pada gambar, pastikan tulang punggung tegak dan posisi tubuh lurus tidak membungkuk agar pinggang dan tulang punggung dapat tetap tegak dan rileks.

8. Posisi Ergonomi Saat Aktivitas Mengangkat Barang



Gambar 10 Posisi Ergonomi 1 Saat Mengangkat Barang



Gambar 11 Posisi Ergonomi 2 Saat Mengangkat Barang

Pada aktivitas ini harus diperhatikan dengan seksama karena melibatkan banyak posisi badan dan gerakan. Ada tahap-tahapan yang harus diikuti agar kerja otot pinggang tidak terbebani. Pertama jika barang berada di atas lantai yang rendah maka posisikan salah satu kaki berlutut (kaki kiri) dan kaki yang satunya (kaki kanan) dalam posisi seperti jongkok, kemudian ambil dan angkat barang mendekati dada lalu saat akan berdiri tumpuhkan beban pada kaki yang jongkok (kaki kanan) dengan posisi barang tetap dekat dada.

Jadi intinya untuk menghindari terjadinya sakit pinggang bawah maka aktivitas rutin ibu rumah tangga apapun yang kita lakukan sehari – hari baik di rumah maupun di luar rumah, hindari posisi yang membungkuk dalam waktu yang lama dan terus menerus, karena dengan posisi kerja yang salah dan berulang dapat membuat pembebanan kerja otot pada pinggang, punggung, dan tulang belakang menjadi berlebihan dan postur tubuh buruk. Selain posisi aktivitas yang benar tambahkan olahraga atau aktivitas fisik yang cukup agar tetap kuat dan siap melakukan kegiatan rutin rumah tangga.

9. Posisi Ergonomi Saat Duduk di Kursi



Gambar 12 Posisi Ergonomi Saat Duduk di Kursi

Pada aktivitas yang banyak dilakukan dalam posisi duduk, bentuk kursi yang paling tepat di gunakan adalah yang memiliki sandaran sebagai penopang dan mengikuti lengkung tulang belakang yang normal, lebar tempat duduk harus melebihi lebar pinggul, panjang tempat duduk harus lebih pendek dari tekuk lutut dan kursi yang simetris atau stabil (berkaki 4). Tidak di sarankan duduk dengan posisi membungkuk ataupun bersandar hanya pada bagian atas kursi karna akan menyebabkan

kelelahan dan kelainan pada tulang belakang. Pastikan duduk dengan punggung yang lurus dan bahu ke belakang.

Penggunaan kursi yang terlalu empuk juga merupakan pemicu munculnya nyeri punggung bawah karena akan membebani tulang belakang apalagi jika di lakukan dalam jangka waktu yang lama.

Apabila aktivitas dilakukan dalam jangka waktu yang lama tetap usahakan agar sesekali merubah posisi duduk dan berdiri bergantian agar tekanan pada tulang pinggang dan punggung tidak terlalu berat sehingga dapat menghindari adanya nyeri pada pinggang dan punggung.

10. Posisi Yang Benar Bangun Tidur







Gambar 13 Tahapan Posisi yang Benar Saat Bangun Tidur

Kebiasaan posisi tidur yang benar adalah hal yang sangat penting agar tidak memicu munculnya nyeri punggung bawah, posisi yang salah jika bangun dari posisi terlentang langsung ke posisi duduk karna jika dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan cedera pada persendian tulang belakang terutama di daerah pinggang. Untuk mencegah terjadinya hal tersebut maka ada beberapa posisi bangun tidur yang dapat dilakukan seperti pada gambar 13, yaitu: Saat bangun tidur posisikan badan

miring terlebih dahulu dari posisi tidur terlentang kemudian tekuk lutut, sanggah badan menggunakan lengan lalu bantu dorong tubuh menggunakan tangan untuk bangun sampai tubuh terangkat ke posisi duduk.

Latihan Fisik atau Gerakan Sederhana Untuk Mengatasi Nyeri punggung bawah

Pada umumnya nyeri punggung bawah yang sifatnya ringan dapat sembuh dengan sendiri selama beberapa hari jika melakukan aktivitas dengan posisi yang benar, namun keluhan tersebut dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik atau gerakan-gerakan sederhana seperti di bawah ini:

1. Posisi Abdominal Bracing



Gambar 14 Posisi Abdominal Bracing

Posisi terlentang, tekuk kedua lutut dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai atau matras, kencangkan otot-otot perut, ratakan punggung pada matras, tahan beberapa detik kemudian rileks. Ulangi 3-4 kali

2. Gerakan Mengencangkan Otot-Otot Perut



Gambar 15 Gerakan Mengencangkan Otot-otot Perut

Posisi berbaring, kedua tangan di samping badan, tekuk kedua lutut lalu angkat tubuh keatas, tarik nafas dalam-dalam, tahan beberapa detik kemudian hembuskan perlahan. Ulangi 3-4 kali atau sampai merasa lebih nyaman.

3. Gerakan Memperkuat Otot-Otot Pinggang



Gambar 16 Gerakan Memperkuat Otot-otot Pinggang

Posisi berbaring, letakkan kedua lengan di samping badan, perlahan tarik salah satu lutut hingga ke dada sampai terasa ada tarikan ringan di daerah pinggang lalu tahan kemudian luruskan lutut secara perlahan kemudian lakukan untuk kaki yang satunya. Ulangi 3-4 kali.

4. Gerakan Memperkuat Otot-Otot Pinggang



Gambar 17 Gerakan Memperkuat Otot-otot Pinggang

Posisi berbaring pastikan seluruh permukaan punggung lurus dan menempel di matt. Tekuk kedua lutut lalu tarik ke arah dada sambil menarik nafas, kemudian lakukan gerakan memeluk kedua lutut dorong ke arah dada sambil menghembuskan nafas. Ulangi 3-4 kali.

5. Gerakan Penguatan Otot Perut dan Punggung



Gambar 18 Gerakan Penguatan Otot Perut dan Punggung

Posisi badan seperti merangkak, tundukkan kepala, tarik otot perut kedalam tahan beberapa detik kemudian kembali pada posisi semula, ulangi sampai 2-3 kali.

6. Gerakan Cat Stretches



Gambar 19 Gerakan Cat Stretches

Posisikan tubuh seperti merangkak, kemudian angkat perlahan lengan kanan dan tungkai kiri keatas sampai ada rasa tertarik pada bagian tulang belakang, lalu turunkan kaki perlahan. Lakukan bergantian pada sisi tangan dan tungkai lainnya. Ulangi 3-4 kali

7. Posisi Berdiri Pinggang Melenting Ke Belakang



Gambar 20 Posisi Berdiri Pinggang Melenting ke Belakang

Posisi berdiri dengan kedua kaki membuka selebar panggung, lutut sedikit di tekuk lalu letakkan kedua tangan lekatan di pinggang, lakukan gerakan mendorong pinggang ke depan sampai punggung, leher dan kepala melengkung ke belakang sampai terasa ada tarikan, tahan lalu kembali rileks ulangi 2-3 kali sampai punggung merasa nyaman.

8. Gerakan Two-Knee Twist



Gambar 21 Gerakan Two-Knee Twist

Posisi berbaring telentang. Kemudian, tekuk kedua lutut ke arah dada dan rentangkan lengan membentuk huruf T. Setelah itu, gerakkan lutut yang masih melipat ke sebelah kanan dan pastikan perut ke atas tetap pada posisi semula. Ulangi gerakan ke arah kiri. Tahan posisi ini selama 1-2 menit pada setiap sisinya.

Tindak Lanjut Dapat Diberikan Jika:

1. Nyeri terjadi pada ibu yang berusia 50 tahun keatas
2. Nyeri semakin berat dan memburuk terutama pada malam hari
3. Nyeri di sertai rasa kesemutan, baal atau seperti di tusuk-tusuk
4. Nyeri terjadi di area bekas kecelakaan atau operasi
5. Adanya benjolan dan berdenyut di area sekitar nyeri
6. Adanya bengkak, panas, dan merah di area sekitar nyeri dan meluas
7. Nyeri di sertai, mual, pusing, dan pingsan atau penurunan kesadaran
8. Memiliki riwayat penyakit auto imun, seperti keganasan dan *rheumatoid arthristis*
9. Demam dan adanya penurun berat badan drastis

Penutup

Melakukan aktivitas sehari-hari dengan cara yang benar dan tepat dapat mencegah terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu rumah tangga. Teratur melakukan latihan fisik dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot punggung. Pencegahan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kekuatan otot-otot punggung pada ibu rumah tangga akan mengurangi kejadian nyeri punggung bawah.

Berdasarkan peran dan fungsi dari fisioterapi yaitu dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot dan memperbaiki posisi sikap tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maka disarankan jika terjadi masalah pada pinggang dan lainnya dapat datang ke fisioterapi untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiat, L. (2020). A brief review in non-specific low back pain: Evaluation and physiotherapy intervention. *International Journal of Medical and Exercise Science*, 6(3), 760-769
- Anggiat L, Wan HCH, Baait SN. 2018. The Effectiveness of PNF and McKenzie Method in Quality of Life on Non Specific LBP. *KPJ Medical Journal* 7(1):14-25
- Anggiat L. 2019. Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Disabilitas Akibat Low Back Pain Pada Wanita Potpartum 17-26 Minggu. *Pro-Life*. 6(3):224-236
- Albar, Z. (2000). Sistematis pendekatan pada nyeri pinggang. *Cermin Dunia Kedokteran No, 12*, 14-19.
- Alfons, O. L., Goni, S. Y., & Pongoh, H. (2017). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Status Sosial Keluarga Di Kelurahan Karombasan Selatan Kota Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(2).
- Atlas SJ, Deyo RA. Evaluating and Managing Acute Low Back Pain in the Primary Care Setting: *J Gen Intern Med*; 2001; 16; p 120-31
- Andini, F. (2015). Risk factors of low back pain in workers. *Jurnal Majority*, 4(1).

- Bryndal A, Majchrzycki M, Grochulska A, Glowinski S, Seremak-Mrozikiewicz A. Risk Factors Associated with Low Back Pain among A Group of 1510 Pregnant Women. *J Pers Med.* 2020 Jun 15;10(2):51. doi: 10.3390/jpm10020051. PMID: 32549306; PMCID: PMC7354496
- Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, C. P. (2020). Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Leher Dan Punggung Bawah Dengan Peregangan Mandiri Pada Pegawai Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang: Program Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1), 79-89.
- Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, C. P. (2019). Panduan Peregangan Mandiri Untuk Pencegahan dan Penanganan awal Nyeri Leher dan Punggung Bawah. UKI press.
- Braunwald, E. (2005). Heart failure and cor pulmonale. *HARRISONS PRINCIPLES OF INTERNAL MEDICINE*, 16(2), 1367.
- Benita Naude. (2008). Factors Associated with Low Back Pain in Hospital Employees. Available: <http://wiredspace.wits.ac.za/handle/10539/6949>.
- Brad, J. S. dan Bret, M. (2013). Exercise Technique: The Long-Lever Posterior-Tilt Plank. *Strength and Conditioning Journal*.0 (0).1-2.

- Goel S, Mani P, Divya M. Low back ache in workingwomen of reproductive age group. *Jurnal*. 2015;(7):33–6.
- Gupta G, Tiwari D. Prevalence of low back pain:Non-working women in Kanpur City, India. *JMusculoskelet Pain*. 2014; vol;no:hal
- Heuch, I., Heuch, I., Hagen, K. *et al.* Associations between the number of children, age at childbirths and prevalence of chronic low back pain: the Nord-Trøndelag Health Study. *BMC Public Health* **20**, 1556 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09480-0>
- Habib RR, Zein Kem Hojeij. Hard Work at Home : Musculoskeletal Pain Among Female Homemakers. *Journal Ergonomics*. 2010 : 201-211.
- Joshi S, Parikh S. 2016. Prevalence of Low Back Pain and Its Impact on Quality of Life in Post Partum Women. *International Journal of Recent Scientific Research*. 7(11):1432-1438
- Junaidi H. Ibu rumah tangga: stereotype perempuan pengangguran. *An Nisa'a: J Kajian, Gender Anak*. 2017;(12):76–8.
- Jones GT, Macfarlane GJ. Epidemiology of low back pain in children and adolescents: ARC Epidemiology Unit; 2005(1); 90.p 312-316

Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. Lembaga PenerbitBalitbangkes Jakarta.
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>

Kesehatan Masyarakat J, Koesyanto H, Ilmu Kesehatan Masyarakat J, IlmuKeolahragaan F, Negeri Semarang U. Kemas 9 (1) (2013) 9-14 Masa Kerja Dan SikapKerjaDuduk Terhadap Nyeri Punggung. 2013. Tersedia dari: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>

Kalra S, Bhatnagar B. Prevalence of Musculoskeletal Disorder among Housewives. International Research Journal of Engineering and Technology. 2017; Vol 4: 566-568.

Lisnaini, 2022. Effect of Plank Exercise on Diastasis Recti Abdominis Below Umbilicus in Postpartum Women. International Journal of Medical and Exercise Science. 8(1):1219-1227

Lisnaini, Baequni, Toha M. 2021. Pengaruh Plank Exercise Terhadap Diastasis Rektus Abdominis Atas Umbilicus Pada Ibu Post-Partum. Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan 5(1):1-11

Manuaba, I. A. C. (2009). Memahami Kesehatan reproduksi wanita ed 2. Egc.

- Mayrika PH, Yuliani S, Kurniawan B, eds. Beberapa Faktor yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong; Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia; 2009; 4(1); p 61-67
- Mishra M, Srivatava AK, SrivatavaVK. Prevalence and Risk of Musculoskeletal Pain in Rural Homemakers on North India. Medical Journal of Dr.D.Y. Patil University. 2017; Vol 10: 138- 141.
- Parker MA, Millar LA, Dugan SA. (2008). Diastasis Rectus Abdominis and Lumbo-Pelvic Pain and Dysfunction–Are They Related? Journal of Women’s Health Physical Therapy, 32:1, Spring 2008
- Pope MH, Goh KL, Magnusson ML. Spine ergonomics.2002;(4 49–68
- Purnamasari H, Gunarso U, Rujito L. Overweight sebagai faktor resiko low back pain pada pasien poli saraf RSUD prof. Dr.Margono Soekarjo Purwokerto.Mandala Health. 2010 Jan;4(1):26–31
- Samara D, Basuki B, Jannis J. Duduk Statis sebagai Faktor Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Perempuan; Universa Medicina; 2005; 24(2); p 73-9
- Sullivan, M. D., & Ballantyne, J. (2018). Is There a Duty to Relieve Pain?. In *Developments in Neuroethics and Bioethics* (Vol. 1, pp. 11-23). Academic Press..

- Wheeler, A. (2008). Analysis of office workers who complain of low back pain.
- WángYXJ, WángJ, Káplár Z. Increased low back pain prevalence in females than in males after menopause age: evidences based on synthetic literature review. *Quant Imaging Med Surg*.2016;6(2):199–206.
- Widiyanti ECL, Basuki E, Jannis J. Hubungan Sikap Tubuh Saat Mengangkat dan Memindahkan Pasien pada perawat Perempuan dengan Nyeri Punggung Bawah; *Maj Kedokt Indo*; 2009; 59 (3); p107-112
- Yonansha, 2012. Gambaran Perubahan Keluhan Low Back Pain dan Tingkat Risiko Ergonomi dengan Alat Vacuum pada Pekerja Manual Handling PT AII.

ISBN 978-623-8012-46-6



9 786238 012466