

Received: 22 December 2021 :: Accepted: 31 December 2021 :: Published: 31 December 2021

## **EDUKASI TERKAIT FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TIMBULNYA NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN WORK FROM HOME DIMASA PANDEMI COVID-19**

**Siti Sarah Bintang<sup>1\*</sup>, Isidorus Jehaman<sup>1</sup>, Sabirin Berampu<sup>1</sup>, Akhsan<sup>1</sup>, Miftahul Zannah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Fisioterapi, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [sarahbintang228@gmail.com](mailto:sarahbintang228@gmail.com)

DOI 10.35451/jpk.v1i2.931

### **Abstrak**

*Work form home (WFH) ternyata berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Gangguan musculoskeletal yang ditandai dengan nyeri kronis umum. Work form home (WFH) ternyata berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Gangguan musculoskeletal yang ditandai dengan neyri kronis umum. Berdasarkan studi epidemiologi dan faktor pekerjaan dapat meningkatkan risiko gangguan musculoskeletal. Berdasarkan studi epidemiologi dan faktor pekerjaan dapat meningkatkan risiko gangguan musculoskeletal. Adapun persentasi gangguan muskuloskeletal yang terjadi selama WFH adalah 63,1%, dengan rincian sebagai berikut 36,5% adalah kelelahan, 24,9% adalah nyeri otot (leher, punggung atas dan punggung bawah). Pelaksanaan kegiatan PkM pada karyawan swasta yang sedang melaksanakan Work From Home, dilaksanakan melalui pemberitahuan via internet dengan mengisi google form dengan jumlah sampel sebanyak 30 pekerja yang berada di rumah (work from home) pada masa pandemi COVID 19. Hasil menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri punggung bawah pada karyawan menunjukkan angka nyeri ringan sebesar 58% dan nyeri sedang sebesar 41,9%. Terdapat peningkatan pengetahuan Terkait Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Work From Home Dimasa Pandemi Covid-19.*

**Kata kunci:** *work from home; low back pain; covid-19*

### **Abstract**

*Abstract Work form home (WFH) has the potential to cause musculoskeletal disorders. Musculoskeletal disorders characterized by generalized chronic pain. Work form home (WFH) has the potential to cause musculoskeletal disorders. Musculoskeletal disorders characterized by generalized chronic pain. Based on epidemiological studies and occupational factors can increase the risk of musculoskeletal disorders. Based on epidemiological studies and occupational factors can increase the risk of musculoskeletal disorders. The percentage of musculoskeletal disorders that occur during WFH is 63.1%, with the following details 36.5% are fatigue, 24.9% are muscle pain (neck, upper back and lower back).The implementation of PkM activities for private employees who are carrying out Work From Home, is carried out through notifications via the internet by filling out a google form with a sample of 30 workers who are at home (work from home) during the COVID 19 pandemic. The results show that the distribution of back pain frequency lower in employees showed a mild pain rate of 58% and moderate pain of 41.9%. There is an increase in knowledge regarding the factors that influence the occurrence of lower back pain in employees working from home during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** *work from home; low back pain; covid-19*

## 1. Pendahuluan

*Corona Virus Disease* (COVID-19) adalah penyakit menular disebabkan oleh sindrom pernafasan akut. Penelitian menunjukkan tingkat keparahan Covid-19 dikaitkan dengan status kesehatan individu sebelum dan setelah mengalami infeksi (X Yang, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan infeksi virus Covid-19 dikonfirmasi menimbulkan ancaman besar terhadap kesehatan fisik dan mental manusia dan berdampak pada kehidupan sehari-hari dengan implikasi psikososial (Zhou, 2020).

Salah satu poin penting yang terjadi selama pandemi adalah pengurangan interaksi sosial dan masalah ekonomi yang berdampak negatif pada fisik, mental dan kesehatan. Pengurangan penyebaran dan penularan ini dilakukan oleh banyak negara termasuk fasilitas publik harus ditutup, hal ini merupakan rekomendasi dari WHO (L Hawryluck, 2004).

*Work from home* (WFH) merupakan langkah strategis yang diambil oleh pemerintah untuk mencegah wabah virus corona yang makin meluas. Rekomendasi WFH bagi perusahaan menuai pro dan kontra. Masyarakat harus menciptakan sistem kerja yang efektif dari rumah baik dari segi tempat, waktu dan aplikasi yang mendukung tercapainya sistem kerja yang baik. Hal ini dikarenakan kebutuhan hidup terkait pelayanan, kebutuhan bahan pokok yang harus dipenuhi (MD Guerrero, 2020).

*Work form home* (WFH) ternyata berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Gangguan musculoskeletal yang ditandai dengan nyeri kronis umum. Berdasarkan studi epidemiologi dan faktor pekerjaan dapat meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal. Beban kerja fisik atau kekuatan, pengulangan, postur canggung, dan senioritas di tempat kerja merupakan faktor yang paling sering ditemukan dalam studi. Adapun persentasi gangguan muskuloskeletal yang terjadi selama WFH adalah 63,1%, dengan rincian sebagai berikut 36,5% adalah kelelahan, 24,9% adalah nyeri

otot (leher, punggung atas dan punggung bawah) (Celik. S, 2018).

Nyeri punggung bawah berhubungan dengan sikap kerja dan lama kerja. Duduk di meja untuk waktu yang lama, kursi hanya menopang pinggang dan lengan, jarak antara mouse dan keyboard agak jauh, kepala miring posisi yang tidak baik, tidak melakukan latihan dalam kehidupan sehari-hari, dan stress di tempat kerja yang menjadi pemicu nyeri punggung bawah (Malchaire, J, 2001).

Nyeri punggung bawah disebabkan gangguan aliran darah ke otot (iskemia), bersama dengan edema dan akumulasi metabolisme yang memicu terjadinya spasme otot. Kurangnya istirahat, bekerja dibawah tekanan, kurangnya dukungan social mengarah langsung stress yang meningkat sehingga menyebabkan ketegangan otot (Feng, Q, 2016).

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan teknik ceramah dengan memberikan edukasi tentang Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Work From Home* Dimasa Pandemi Covid-19. Media yang digunakan pada teknik ceramah melalui virtual zoom.

Sasaran pada kegiatan ini yaitu karyawan *Work From Home* di masa pandemi di bulan November 2021 yang berlangsung selama 2 hari. Hari pertama fokus kegiatan PKM pada kegiatan penyuluhan/ pemberian edukasi. Sebelum pemberian penyuluhan/ edukasi, para pekerja diminta untuk mengisi kuesioner (pre test) melalui google form yang berisi pertanyaan tentang nyeri punggung bawah. Hari ke dua fokus kegiatan berfokus pada implementasi faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Work From Home*, dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner (post test) melalui google form kepada karyawan untuk menilai kegiatan yang telah dilakukan.

Received: 22 December 2021 :: Accepted: 31 December 2021 :: Published: 31 December 2021

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PkM pada karyawan swasta yang sedang melaksanakan *Work From Home*, dilaksanakan melalui pemberitahuan *via internet* dengan mengisi *google form* dengan jumlah sampel sebanyak 30 pekerja yang berada di rumah (*work from home*) pada masa pandemi COVID 19. Penelitian ini dilakukan dengan mengisi *form online* menggunakan kuesioner yang telah di *upload* dalam bentuk *link*. Karyawan yang mengikuti kegiatan PkM ini sangat senang dan antusias. Mereka merasakan manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan. Secara rinci, hasil dari kegiatan PkM yang telah dilaksanakan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Pada Karyawan *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid-19

Sikap Kerja	n	Persentase
Tidak Ergonomis	12	40%
Ergonomis	18	60%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 2. Distribusi Distribusi Frekuensi Lama Kerja Pada Karyawan *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid-19

Lama Kerja	n	%
Tidak memenuhi syarat (>8jam/hari)	18	60%
Memenuhi syarat (< 8 jam/hari)	12	40%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Work From Home* Di Masa Pandemi Covid-19

Nyeri	n	%
Nyeri ringan	18	58,1
Nyeri sedang	13	41,9
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri punggung bawah pada karyawan menunjukkan angka nyeri ringan sebesar 58% dan nyeri sedang sebesar 41,9%.

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan terkait PkM mengenai Edukasi Terkait Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada

Karyawan *Work From Home* Dimasa Pandemi Covid-19.

Dalam situasi yang serba kompetitif manusia dituntut untuk bekerja lebih aktif dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini menyebabkan adanya siklus kerja yang statis, bekerja yang membutuhkan keteraturan dalam jangka waktu yang lama seperti duduk di depan komputer berjam-jam. Selama seseorang itu bekerja, sering tidak memperhatikan posisi bagaimana dia bersikap kerja. Disamping itu sempitnya waktu menyebabkan jadwal untuk berolahraga tidak teratur bahkan tidak berolahraga sama sekali (Desmukh, 2020).

Edukasi terkait faktor yang timbulnya nyeri pada karyawan sangatlah penting. Hal ini dikarenakan persentasi kajadian nyeri punggung bawah pada karyawan pada saat pandemic yang mengharuskan karyawan melakukan *work from home*.

Edukasi dan latihan memberikan efek pengurangan nyeri yang lebih besar dalam penurunan angka nyeri pada masyarakat khususnya karyawan selama pandemi.

### 4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan Terkait Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Work From Home* Dimasa Pandemi Covid-19.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, dan semua pihak yang telah mendukung kegiatan PKM ini yang tidak dapat disebutkan.

### 6. Daftar Pustaka

- Bupa Australia. *Managing Back Pain: Get Back on Track*. Melbourne, Australia: Bupa Australia; 2014
- Deshmukh, T. S. K., & Phadke, S. D. (2020). *Impact of Work from Home (WFH) Related Behavioural, Psychological & Ergonomic Factors*

Received: 22 December 2021 :: Accepted: 31 December 2021 :: Published: 31 December 2021

- On Work Related Musculoskeletal Disorders In It Professionals During Covid 19 Pandemic And Need Of Guided Tele Physiotherapy: An Online Social Networking (Osn) Survey". International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR), 7(4), 383–397*
- Guerrero MD, Vanderloo LM, Rhodes RE, Faulkner G, Moore SA, Tremblay MS. Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *J Sport Health Sci.* 2020;9(4): 313–321.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.005>
- Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, et al. SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerg Infect Dis.* 2004;10(7):1206–1212.  
<https://doi.org/10.3201/eid1007.030703>
- J. Malchaire, N. Cock, and S. Vergracht, "Review of the factors associated with musculoskeletal problems in epidemiological studies," *Int. Arch. Occup. Environ. Health*, vol. 74, no. 2, pp. 79–90, 2001
- S. Celik, K. Celik, E. Dirimese, N. Tasdemir, T. Arik, and İb. Büyükkara, "Determination of pain in musculoskeletal system reported by office workers and the pain risk factors," *Int. J. Occup. Med. Environ. Health*, vol. 31, no. 1, pp. 91–111, 2018.
- Q. Feng, S. Liu, L. Yang, M. Xie, and Q. Zhang, "The prevalence of and risk factors associated with musculoskeletal disorders among sonographers in central China: A cross-sectional study," *PLoS One*, vol. 11, no. 10, pp. 1–18, 2016.
- Yang X, Yu Y, Xu J, et al. Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. *Lancet Respir Med.* 2020;8(5):475–481.  
[https://doi.org/10.1016/S22132600\(20\)30079-5](https://doi.org/10.1016/S22132600(20)30079-5)
- Zhou, F. et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet* 395,1054–1062 (2020)