

## LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



### SOSIALISASI PENATALAKSANAAN NYERI PINGGANG PADA NELAYAN MELALUI PENDEKATAN LOW BACK EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN PRODUKTIVITAS PADA NELAYANAN DI DESA TIBANG

#### TIM PENGUSUL

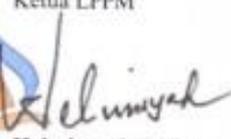
<b>Ketua</b> NIDN	: Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep 1309028903
<b>Anggota (Dosen)</b> NIDN	: Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb 1306079601
<b>Anggota (Dosen)</b> NIDN	: Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep 1313059002
<b>Anggota (Mahasiswa)</b> NIM	: Ulmi Tarina 2212210022
<b>Anggota (Mahasiswa)</b> NIM	: Alfida Yanti 2312210023

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2024

**HALAMAN PENGESAHAN PENBAGDIAN**

1. Judul	Sosialisasi Penatalaksanaan Nyeri Pinggang pada Nelayan melalui Pendekatan Low Back Exercise untuk Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas Pada Nelayanan di Desa Tibang
2. Ketua Penelitian a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep : 1309028903 : Universitas Bina Bangsa Getsempenagt :
3. Nama Anggota Penelitian	: Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb (1306079601) : Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep (1313059002) : Ulmi Tarina (2212210022) : Alfida Yanti (2312210023)
4. Waktu Pelaksanaan	: 07 Agustus/d 28 September 2024
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Perguruan Tinggi c) Mandiri	: Rp. - : Rp. 10. 000,000 : Rp. -
Jumlah	: Rp. 10. 000,000

Mengetahui,  
Ketua LPPM



**Helminsyah, M.Pd**  
NIDN. 1320108501

Banda Aceh, 1 Oktober 2024

Ketua Tim Pengusul,



**Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN. 1309028903

Menyetujui,  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



**Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si**  
NIDN. 0117126801

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ii
RINGKASAN.....	1
BAB. 1. IDENTIFIKASI MASALAH MITRA.....	3
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET SASARAN .....	4
BAB 3. METODE PELAKSANAAN .....	12
BAB 4. PENUTUP .....	14
4.1. Kesimpulan .....	14
4.2. Saran .....	14
Daftar Pustaka.....	15
Lampiran	

## RINGKASAN

Nelayan merupakan kelompok pekerja yang memiliki risiko tinggi mengalami nyeri pinggang akibat aktivitas fisik yang berat, posisi tubuh yang kurang ergonomis, serta paparan getaran dan cuaca ekstrem selama bekerja. Aktivitas seperti mengangkat beban berat, membungkuk dalam waktu lama, dan duduk dalam posisi tidak nyaman di perahu dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal, terutama di bagian punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan nelayan, tetapi juga dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup mereka.

Nyeri pinggang yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang menghambat kemampuan nelayan dalam menjalankan pekerjaannya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk mengelola dan mencegah nyeri pinggang, salah satunya melalui latihan fisik yang tepat, seperti *Low Back Exercise* (LBE). LBE merupakan serangkaian gerakan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot punggung, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi ketegangan dan nyeri pada area pinggang.

Sosialisasi mengenai penatalaksanaan nyeri pinggang melalui pendekatan *Low Back Exercise* menjadi penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran nelayan terhadap pentingnya menjaga kesehatan tulang belakang. Dengan memberikan edukasi yang tepat, diharapkan nelayan dapat menerapkan latihan ini dalam kehidupan sehari-hari guna mengurangi keluhan nyeri pinggang, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempertahankan produktivitas kerja mereka.

Melalui kegiatan ini, diharapkan nelayan dapat memperoleh manfaat jangka panjang, baik dalam aspek kesehatan maupun ekonomi, dengan tetap dapat bekerja secara optimal tanpa terganggu oleh masalah nyeri pinggang yang berulang.

## **BAB 1. IDENTIFIKASI MASALAH MITRA**

Di Desa Tibang, mayoritas nelayan mengalami keluhan nyeri pinggang yang disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain:

1. Postur Kerja yang Tidak Ergonomis – Aktivitas menangkap ikan sering kali memerlukan posisi membungkuk dalam waktu lama dan mengangkat beban berat, yang meningkatkan tekanan pada tulang belakang.
2. Minimnya Kesadaran akan Pencegahan Nyeri Pinggang – Sebagian besar nelayan tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara mencegah dan menangani nyeri pinggang, sehingga keluhan mereka sering kali diabaikan atau hanya diatasi dengan pengobatan sementara.
3. Kurangnya Akses terhadap Program Latihan Fisik – Tidak adanya program edukasi dan latihan fisik yang terstruktur, seperti *Low Back Exercise*, membuat nelayan kesulitan dalam menjaga kebugaran punggung mereka.
4. Tingkat Beban Kerja yang Tinggi – Pekerjaan sebagai nelayan mengharuskan mereka bekerja dalam durasi panjang dengan intensitas tinggi, yang memperburuk kondisi nyeri pinggang jika tidak diimbangi dengan penanganan yang tepat.
5. Dengan memahami masalah ini, diperlukan intervensi yang sistematis melalui sosialisasi dan pelatihan *Low Back Exercise* agar nelayan di Desa Tibang dapat menjaga kesehatan tulang belakang mereka dan tetap produktif dalam bekerja

## **BAB 2. SOLUSI DAN TARGET SASARAN DAN METODE**

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, beberapa solusi yang dapat diterapkan adalah:

### **A. Solusi**

1. Sosialisasi dan Edukasi tentang Kesehatan Tulang Belakang – Memberikan pemahaman kepada nelayan tentang pentingnya postur kerja yang ergonomis dan cara pencegahan nyeri pinggang.
2. Pelatihan *Low Back Exercise* – Mengajarkan latihan fisik sederhana yang dapat membantu memperkuat otot punggung dan meningkatkan fleksibilitas.
3. Pendampingan dan Monitoring – Melakukan evaluasi berkala terhadap nelayan yang mengikuti program ini guna memastikan efektivitas latihan dan kepatuhan mereka dalam menerapkannya.

### **B. Target Sasaran**

Kegiatan ini ditujukan kepada:

1. Nelayan di Desa Tibang – Sebagai kelompok utama yang mengalami masalah nyeri pinggang akibat pekerjaan mereka.
2. Keluarga Nelayan – Agar dapat memberikan dukungan dan pemahaman kepada anggota keluarga yang bekerja sebagai nelayan.
3. Kelompok dan Organisasi Nelayan – Sebagai mitra dalam penyebaran informasi dan implementasi program ini secara berkelanjutan.

### **C. Metode**

1. Pendekatan Partisipatif – Melibatkan nelayan secara aktif dalam sesi edukasi dan latihan fisik agar mereka lebih termotivasi untuk menerapkannya.
2. Demonstrasi dan Praktek Langsung – Mengadakan sesi pelatihan dengan instruktur kesehatan yang akan membimbing nelayan dalam melakukan *Low Back Exercise*.
3. Pendampingan dan Evaluasi – Melakukan pemantauan secara berkala untuk menilai perkembangan peserta serta memberikan bimbingan tambahan jika diperlukan.
4. Kolaborasi dengan Pihak Terkait – Bekerja sama dengan tenaga medis, akademisi, serta instansi terkait guna memperluas cakupan dan efektivitas program ini.

## **BAB 4**

### **PENUTUP**

#### **4.1. Kesimpulan**

Sosialisasi penatalaksanaan nyeri pinggang melalui *Low Back Exercise* merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas nelayan di Desa Tibang. Nyeri pinggang yang banyak dialami nelayan disebabkan oleh faktor ergonomi yang buruk, kurangnya kesadaran akan pencegahan, serta keterbatasan akses terhadap program latihan fisik. Melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan yang terstruktur, nelayan dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan tulang belakang, sehingga mereka dapat bekerja dengan lebih nyaman dan optimal.

#### **4.2 Saran**

1. Penguatan Program Pelatihan – Pelaksanaan pelatihan *Low Back Exercise* harus dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar hasilnya lebih optimal.
2. Peningkatan Kesadaran dan Edukasi – Dibutuhkan lebih banyak sosialisasi mengenai kesehatan tulang belakang untuk menanamkan pemahaman kepada nelayan dan keluarganya.
3. Kerja Sama dengan Pihak Terkait – Kolaborasi dengan pemerintah, tenaga medis, dan organisasi nelayan dapat meningkatkan efektivitas program dan memperluas cakupan manfaatnya.
4. Evaluasi dan Pengembangan Program – Diperlukan monitoring berkala untuk mengevaluasi dampak program serta melakukan perbaikan dan pengembangan sesuai kebutuhan nelayan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini. (2015). Risk Faktor of Low Back Pain in Workers. *Jurnal Majority*, 4(1). Andira, E. (2019). Hubungan Durasi Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Driver Taxi Online Di Kota Makassar. Universitas Makasar. Ardi, S. Z., Indriastika, L., & Hidayah, Q. (2021).
- Hubungan Antara Masa Kerja Dan Sikap Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Buruh Gendong Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta Relationship. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(2). [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Duniakesmas/Index](http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index) Arif, I. (2018).
- Asuhan Keperawatan Pada Tn. I Dengan Low Back Pain Di Ruang Rawat Inap Ambun Suri Lantai 3 Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang. Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416. Astuti, S. J., & Koesyanto, H. (2016).
- Pengaruh Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 1–9. [Https://Doi.Org/10.15294/Miki.V4i2.5232](https://doi.org/10.15294/miki.v4i2.5232) Bilondatu, F. (2018).
- Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Pt. Terminal Petikemas Makassar. In Universitas Hasanuddin Makassar. Harwanti, S., & Cahyo, P. J. N. (2018).
- Pengaruh Latihan Peregangan (William Flexion Exercise) Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Pekerja Batik Tulis Di Desa Papringan Kecamatan Banyumas. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Papers*, November, 12–18.

## DOKUMENTASI KEGIATAN





**SURAT TUGAS**

No. 0356 /131013/L2/PI/VIII/2024

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Jabatan	Keterangan
1.	Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep	1309028903	Dosen	Ketua
2.	Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb	1306079601	Dosen	Anggota
3.	Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep	1313059002	Dosen	Anggota
4.	Ulmi Tarina	2212210022	Mahasiswa	Anggota
5.	Alfida Yanti	2312210023	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Judul **“Sosialisasi Penatalaksanaan Nyeri Pinggang pada Nelayan melalui Pendekatan Low Back Exercise untuk Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas Pada Nelayanan di Desa Tibang”**. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : 07 Agustus s/d 28 September 2024

Tempat : Desa Tibang

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 5 Agustus 2024  
Rektor UBBG,

**Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si**  
NIDN/ 0117126801



KESEPAHAMAN BERSAMA  
(MEMORANDUM OF UNDERSTANDING)



ANTARA

UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
(UBBG)

DENGAN

GAMPONG TIBANG, SYIAH KUALA BANDA ACEH

NOMOR: 0897/131013/KS/XII/2023

NOMOR: 500/893/2023

TENTANG

PENGUATAN PENYELENGGARAAN TRIDARMA PERGURUAN TINGGI DAN  
PENGEMBANGAN KELEMBAGAAN

Pada hari ini, senin tanggal empat bulan desember tahun 2023, bertempat di Universitas Bina Bangsa Getsempena, kami yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si,  
NIDN : 0117126801

: Rektor UBBG Banda Aceh, dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, selanjutnya disebut  
**PIHAK KESATU.**

2. Nama : Baharuddin Hanafiah  
NIP :-

: Kepala Gampong Tibang, Syiah Kuala Banda Aceh, dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama, Gampong Tibang, selanjutnya disebut  
**PIHAK KEDUA.**

**PIHAK KESATU** dan **PIHAK KEDUA** secara bersama-sama disebut **PARA PIHAK** berkomitmen dan melakukan kesepakatan bersama atas prinsip kemitraan dan saling memberikan manfaat dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

**PASAL 1**  
**MAKSUD DAN TUJUAN**

1. Maksud dari kesepakatan bersama ini adalah menyelenggarakan program kegiatan bersama dalam upaya mengembangkan potensi dari **PARA PIHAK.**
2. Kesepakatan bersama ini bertujuan untuk meningkatkan sinergi atas potensi sumber daya yang dimiliki **PARA PIHAK** untuk mewujudkan visi dan misi **PARA PIHAK.**

**PASAL 2**  
**RUANG LINGKUP**

Ruang lingkup Kesepakatan bersama ini meliputi:

1. Penempatan Mahasiswa PBL Desa
2. Pengajaran,
3. Penelitian,

4. Pengabdian kepada masyarakat;
5. Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia;
6. Program Kebijakan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka
7. Kewirausahaan
8. Bidang lain yang disepakati PARA PIHAK

**PASAL 3  
JANGKA WAKTU**

Kesepahaman bersama ini berlaku selama 5 (lima) tahun, terhitung sejak tanggal penandatanganan dan dapat diperpanjang sesuai dengan kesepakatan PARA PIHAK.

**PASAL 4  
PEMBIAYAAN**

Biaya yang timbul akibat pelaksanaan kesepahaman bersama ini akan ditetapkan oleh PARA PIHAK sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan dituangkan dalam Perjanjian Kerja Sama.

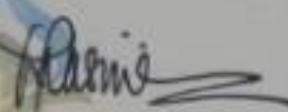
**PASAL 5  
KEADAAN KAHAR**

Apabila terjadi keadaan memaksa (kahar) akibat bencana alam seperti banjir, tanah longsor, angin puting beliung, kebakaran hutan, gempa bumi, huru-hara, gunung meletus, perang dan /atau akibat adanya kebijakan Pemerintah yang di luar kemampuan serta dapat mengganggu kelancaran pelaksanaan kesepahaman bersama ini, maka PARA PIHAK akan melakukan musyawarah yang selanjutnya dituangkan dalam Keputusan Bersama dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesepahaman bersama ini,

**PASAL 7  
PENUTUP**

Kesepahaman Bersama ini dibuat rangkap 2 (dua), bermaterai cukup dan ditandatangani oleh PARA PIHAK, masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

**PIHAK KESATU  
REKTOR  
UNIVERSITAS  
SABINA BANGSA GETSEMPENA**

  
Dr. Lili Rasmini, S.Si, M.Si  
UBBG

**PIHAK KEDUA  
KEPALA  
GAMPONG TIBANG, ENDAH KUALA  
BANDAR NEGERI GAMPONG**

  
Baharudin, Husein