

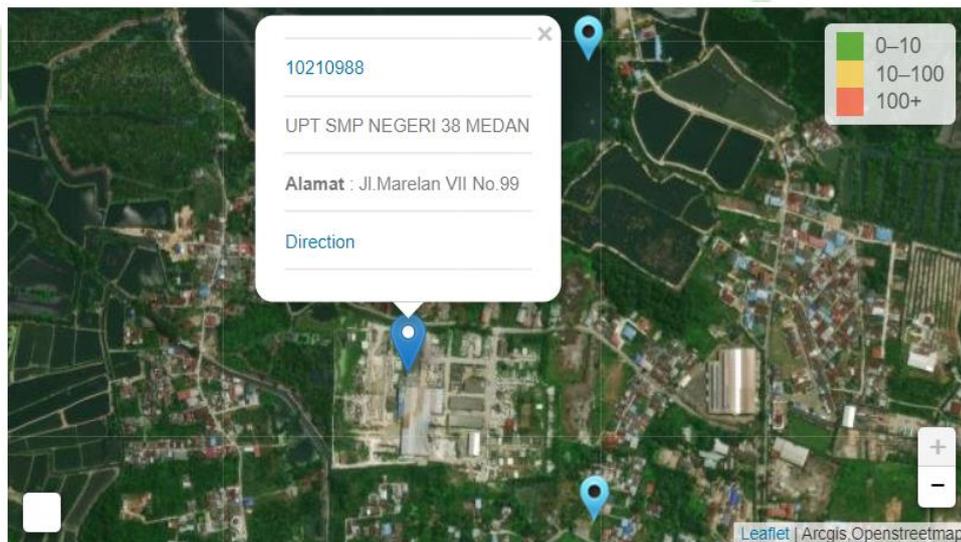
## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan

Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan sekolah merupakan salah satu sekolah pemerintah yang alamatnya Jalan Marelan VII No.99 Medan, yang terletak di Kelurahan Terjun, Kecamatan Medan Marelan, Kota Medan. Berikut ini adalah lokasi sekolah dilihat dari *map*.



**Gambar 4.1.1** *Googlemap* SMPN 38 Medan

Sumber:

<https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/c0a123da-2ef5-e011-98d1-13420325dc63>

Letak sekolah ini pada dasarnya kurang strategis, karena tidak dilalui oleh kendaraan umum, tetapi Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan berhasil menjadi salah satu sekolah favorit. Hal ini dibuktikan dari banyaknya jumlah siswa yaitu 1.008 siswa yang terbagi menjadi 33 rombongan belajar atau kelas.

Sekolah dan kepemilikan tanah ini dibangun pada tahun 1993 dan mulai beroperasi pada tahun 1994. Bangunan ini memiliki status kepemilikan pemerintah dengan luas 7.072 m<sup>2</sup>, dengan total luas 4.712 m<sup>2</sup>. Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan menerima akreditasi A.

#### 4.1.2 Karakteristik Informan

Informan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 6 orang yang merupakan guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan yang mengalami *Nyeri punggung belakang* (LBP). Peneliti melakukan wawancara menyeluruh (*in-depth Interview*) dengan menggunakan panduan wawancara yang bertujuan untuk memperjelas dan memperkuat data yang diperoleh di lapangan.

Karakteristik informan beragam dan memiliki banyak segi, termasuk jenis kelamin, usia, lama bekerja, riwayat pekerjaan. Dengan memahami dan mempertimbangkan secara cermat karakteristik-karakteristik ini, peneliti secara efektif menggunakan pengalaman informan untuk mengetahui keluhan *nyeri punggung belakang* (LBP).

Berikut ini adalah karakteristik informan pada penelitian ini.

**Tabel 4.1** Karakteristik Informan

No	Jenis Kelamin	Usia	Lama Bekerja	Riwayat Kesehatan
1	Perempuan	56 Tahun	31 Tahun	Nyeri Punggung, Asam Urat, Tensi Darah dan Kolesterol
2	Laki-laki	57 Tahun	24 Tahun	Nyeri Punggung, Diabetes dan Kolesterol
3	Laki-laki	56 Tahun	27 Tahun	Nyeri Punggung
4	Perempuan	53 Tahun	20 Tahun	Nyeri Punggung dan diabetes
5	Laki-laki	56 Tahun	29 Tahun	Nyeri Punggung
6	Perempuan	52 Tahun	30 Tahun	Nyeri Punggung

*Sumber: diolah oleh Peneliti (2024)*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa seluruh informan mengalami keluhan *Low Back Pain* (LBP). Usia informan bervariasi yang terdiri dari 3 orang informan berusia 56 tahun, 1 orang informan berusia 57 tahun, 1 orang informan berusia 52 tahun, dan 1 orang informan berusia 53 tahun.

Masa kerja informan terdiri dari 1 orang informan telah bekerja selama 31 tahun, 1 orang informan telah bekerja selama 24 tahun, 1 orang informan telah bekerja selama 27 tahun, 1 orang informan telah bekerja selama 29 tahun, 1 orang informan telah bekerja selama 20 tahun dan 1 orang informan telah bekerja selama 30 tahun.

Keseluruhan informan mengalami *Low Back Pain* (LBP) dan sebahagian informan juga memiliki riwayat kesehatan dengan mengidap penyakit asam urat, tensi darah, kolesterol dan diabetes.

#### 4.1.3 Mengalami *Keluhan Nyeri punggung belakang* (LBP)

*Keluhan Nyeri punggung belakang* (LBP) guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan telah dialami oleh informan. Untuk mengetahui lebih mendalam tentang keluhan *Nyeri punggung belakang* (LBP), maka peneliti mengajukan pertanyaan:” Apakah bapak/ibu mengalami keluhan nyeri punggung?”.

**Tabel 4.2** Matriks Apakah Merasakan *Nyeri punggung belakang* (LBP)

No	Informasi
1	<i>Iya, saya mengalami keluhan nyeri punggung belakang, terutama 3 tahun yang lalu saat bekerja dengan posisi gantung, tundukkan badan. Seketika bisa sangat sulit untuk tegak dan sakit sekali di bagian belakang</i>
2	<i>Saya mengalami nyeri punggung..paling terasa kalau sudah kelamaan duduk..udah lama juga merasakan ini.</i>
3	<i>Ya, saya mengalami nyeri punggung...faktor usia kali</i>
4	<i>Kadang-kadang saya mengalami nyeri di punggung</i>
5	<i>Iya, seringlah...kalau sudah kebanyakan duduk sambil nulis itu, sakit kali dipunggung, mau tegak saja sakit, udah lama</i>
6	<i>Ya, mengalami baru baru ini..kira kira setahun belakangan ini</i>

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa secara keseluruhan, informan mengalami nyeri punggung dengan awal keluhan yang berbeda.

#### 4.1.4 Keluhan yang dialami Nyeri punggung belakang( (LBP)

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu bagaimana keluhan nyeri punggung belakang (*low back pain*). Adapun Matriks keluhan *Nyeri punggung belakang* (LBP) adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.3** Matriks keluhan Nyeri punggung belakang (LBP)

No	Informasi
1	<i>Tiba-tiba di bagian punggung ada rasa sakit untuk tegak kembali, akibatnya saya sering merasakan masuk angin di bagian kanan punggung</i>
2	<i>Kadang-kadang sakit, kadang-kadang hilang tidak, kalau lagi sakit, panas kali bagian punggung ini apa lagi yang sebelah kanan</i>
3	<i>Ketika nyeri, tidak nyaman saat duduk dan beraktifitas</i>
4	<i>Kadang-kadang sakit, kadang-kadang tidak. Kalau sudah nyeri terasa panas punggung semuanya.</i>
5	<i>Jika saat terlalu lama jongkok atau duduk..kadang-kadang terlalu lama tidur maka punggung terasa nyeri</i>
6	<i>Pegal dan terasa panas pada punggung</i>

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa keluhan nyeri punggung dirasakan secara tiba-tiba. Nyeri punggung ini sering terjadi ketika informan terlalu lama pada satu posisi dan mengubah posisi yang lain.

#### 4.1.5 Waktu Awal Keluhan Nyeri punggung belakang (LBP)

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu sejak kapan mengalami keluhan *Nyeri punggung belakang (low back pain)*. Adapun waktu keluhan *Nyeri punggung belakang (LBP)* adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.4** Matriks Waktu Awal Merasakan Nyeri pada *punggung belakang (LBP)*

No	Informasi
1	<i>Sejak tahun 2020</i>
2	<i>Baru beberapa bulan</i>
3	<i>Sejak usia 52 tahun</i>
4	<i>Baru 3 bulan ini</i>
5	<i>Sejak usia 50 tahun</i>
6	<i>Beberapa tahun belakangan ini</i>

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa 4 informan telah mengalami keluhan nyeri punggung dari 3-5 tahun dan 2 orang informan baru mengalami nyeri punggung beberapa bulan terakhir.

#### 4.1.6 Penyebab Keluhan Nyeri punggung belakang (LBP)

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu apa yang menyebabkan mengalami keluhan *Nyeri punggung belakang (low back pain)*. Adapun Matriks penyebab keluhan *Nyeri punggung belakang (LBP)* adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.5** Matriks Penyebab Nyeri pada punggung belakang (LBP)

No	Informasi
1	<i>Pada saat posisi berdiri sambil condong ke depan, saat mau tidur malam</i>
2	<i>Menurut dokter karena pengapuran tulang, kelebihan berat badan juga...menurut dokter saya mengalami peradangan pada sendi di tulang belakang.</i>
3	<i>Karena duduk ataupun tidur dengan posisi yang salah. Ditambah lagi osteoporosis karena usia sudah tua.</i>
4	<i>Tidak tau, tiba-tiba nyeri saja, saya obesitas juga... otot terasa tegang....kadang juga kayak keram rasanya..</i>
5	<i>Pada saat duduk terlalu lama, maka ketika berdiri terasa nyeri punggung, saya pernah peradangan pada sendi.ini sudah lama....dulu waktu masih remaja...</i>
6	<i>Pada saat mengangkat beban yang berat, jongkok dan berdiri....saya agak skoliosis ke kanan kalau sedang duduk...mungkin kebiasaan dari kecil dulu duduk agak miring kalau sedang menulis.</i>

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa keluhan penyebab nyeri punggung dirasakan pada saat posisi berdiri yang terlalu condong ke depan, duduk dengan posisi yang salah dalam waktu yang lama, mengangkat beban yang terlalu berat, posisi jongkok, bangkit dan tidur yang salah dan dapat juga disebabkan *osteoporosis*.

#### 4.1.7 Rutinitas Guru

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu bagaimana rutinitas bapak/ibu sebagai guru di SMPN 38 Medan. Adapun Matriks rutinitas guru adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.6** Matriks Rutinitas Guru

No	Informasi
1	<i>Berjalan dengan lancar mulai dari presensi pagi-pagi pada pukul 07.00 wib dan presensi pulang pukul 15.00 wib</i>
2	<i>Duduk mengajar di kelas, jika sudah selesai duduk di kantor.</i>
3	<i>Bekerja, mengajar dengan posisi berdiri di depan kelas dan duduk di kursi secara bergantian, kalau sudah selesai duduk kembali ke kantor</i>
4	<i>Dalam lokal berjalan-jalan, duduk dan berdiri dan jalan-jalan mengelilingi anak-anak, jika sudah selesai jam mengajar di satu kelas, pindah di kelas yang lain.</i>
5	<i>Dalam mengadakan PBM tertentu aktif melakukan aktivitas duduk dan berdiri di kelas selama 6 hari</i>

- 
- 6 *Presensi datang pukul 07.00 wib, KBM 7.30-12.30 wib. Presensi pulang pukul 15.45 wib.*
- 

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa guru melakukan rutinitas yang sama setiap bekerja. Kegiatan guru di SMP Negeri 38 Medan dimulai pada pukul 07.00 wib untuk presensi kehadiran hingga pukul 15.00 wib untuk presensi pulang. Di sela-sela kegiatan, guru kembali ke kantor untuk istirahat dengan duduk kembali.

#### 4.1.8 Aktivitas Guru

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu apakah bapak/ibu aktif melakukan aktivitas duduk dan berdiri ketika di kelas. Adapun Matriks aktivitas guru di kelas adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.7** Matriks Aktivitas Guru Di Kelas

No	Informasi
1	<i>Aktivitas duduk dan berdiri setiap proses pembelajaran di kelas tentu senantiasa dilakukan selama kebutuhan pembelajaran</i>
2	<i>Melakukan aktivitas kadang duduk jika tidak menerangkan atau ketika siswa membahas soal, jika menerangkan berdiri dan sekali - kali berjalan</i>
3	<i>Iya, tapi kalau saya jujur saja....memang lebih banyak berdiri di depan papan tulis....saya mengajar IPA.....jadi kalau tidak berdiri waktu saya menerangkan .kurang puas.....nah setelah kasi kuis sama</i>

---

	<i>anak anak....saya kembali duduk...baru terasa panas punggung itu....pegal</i>
<b>4</b>	<i>Iya, tapi lebih dominan untuk berdiri di depan kelas...terutama waktu menerangkan....itu harus berdiri saya sambil menulis di papan tulis....posisi kita menulis kan harus miring....karena tidak boleh membelakangi murid...nah.. ...lama-lama baru terasa nyeri di punggung</i>
<b>5</b>	<i>Iya</i>
<b>6</b>	<i>Iya duduk dan berdiri disesuaikan dengan kondisi</i>

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa aktivitas guru di dalam kelas melakukan aktivitas duduk dan berdiri.

#### 4.1.9 Posisi Duduk Guru

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu bagaimana posisi duduk bapak/ibu saat bekerja. Adapun Matriks posisi duduk guru di kelas adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.8** Matriks Posisi Duduk Guru

<b>No</b>	<b>Informasi</b>
<b>1</b>	<i>Posisi duduk tegak, tetapi pada waktu tertentu tidak memperhatikan posisi duduk yang baik, dan fasilitas kebutuhan fasilitas peserta didik terpenuhi</i>

2	<i>Pada saat duduk di kursi, duduk 60° kadang-kadang duduk 90°</i>
3	<i>Duduk saya selama ini tidak sesuai dengan arahan kesehatan tulang punggung</i>
4	<i>Duduk sambil menulis dan duduk sambil memperhatikan anak-anak</i>
5	<i>Kadang posisi duduk di luar dari rasa kesadaran tidak sesuai dengan posisi duduk yang seharusnya.</i>
6	<i>Posi saya biasa saja, tapi saya rasa salah...karena kitakan nggak sadar...asal duduk saja....kayak bungkuk jadinya</i>

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa posisi duduk guru tidak memperhatikan posisi yang baik.

#### 4.1.10 Kenyamanan Kursi

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu apakah kursi yang bapak/ibu pergunakan sudah memberikan rasa nyaman. Adapun Matriks kenyamanan kursi guru di kelas adalah sebagai berikut.

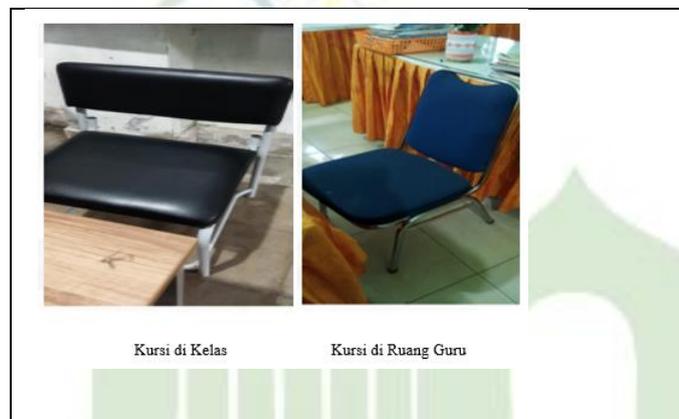
**Tabel 4.9** Matriks kenyamanan kursi Guru

No	Informasi
1	<i>Kursi yang di gunakan di SMP Negeri 38 Medan sudah memberikan kenyamanan duduk</i>
2	<i>Kursi yang saya gunakan sudah baik</i>

- 
- 3 *Kurang nyaman*
- 
- 4 *Sudah, kalau dulu masih pakai kursi kayu*
- 
- 5 *Saat ini sudah*
- 
- 6 *Kurang nyaman bagi saya*
- 

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa saat ini kenyamanan kursi guru sudah baik. Berikut ini adalah gambar kursi guru di kelas.



**Gambar 4. 1.10** Kursi Guru di Kelas dan di Ruang Guru

Sumber : SMPN 38 Medan

#### 4.1.11 Hambatan Melakukan Aktivitas

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yaitu apakah nyeri punggung menghambat aktivitas bapak/ibu. Adapun Matriks hambatan yang dihadapi guru adalah sebagai berikut.

Tabel 4.10 Matriks Hambatan Melakukan Aktivitas pada Saat Nyeri Punggung

No	Informasi
1	<i>Nyeri punggung dirasakan hanya dalam waktu tertentu saja sehingga tidak terlalu mempengaruhi rutinitas kerja,</i>

- |   |   |
|---|---|
| 2 | <i>Tidak menghambat aktivitas, tetapi agak terganggu...karena tidak nyaman ..mau duduk sakit. ...mau berdiri capek kaki</i> |
| 3 | <i>Iya , krang nyaman kita jadinya</i>  |
| 4 | <i>Kadang-kadang iya dan kadang-kadang tidak...kalau sedang enak menjelaskan tidak terasa...tapi setelah itu barulah</i>    |
| 5 | <i>Tidak menghambat aktivitas bekerja, tetapi agak sedikit terganggu.....tidak bisa lincah kita di kelas.</i>               |
| 6 | <i>Iya. Kalau sudah nyeri punggung...jadi tidak enak kita duduknya.....kalau berdiri saja ...tambah pula sakit pinggang</i> |

Sumber : Peneliti (2024)

#### 4.1.12 Upaya Mengatasi Nyeri Punggung Belakang

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti upaya apa yang bapak/ibu lakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada saat beraktivitas. Adapun Matriks upaya yang dilakukan guru untuk mengatasi nyeri punggung adalah sebagai berikut.

Tabel 4.11 Matriks upaya mengatasipada Saat Nyeri Punggung

No	Informasi
1	<i>Duduk dalam keadaan stabil dan sesekali perlu dioleskan minyak kayu putih, minyak karo dan</i>
2	<i>Dengan berenang dan terapi</i>
3	<i>Berusaha mengkonsumsi makanan/minuman yang berguna untuk memperbaiki kesehatan tulang, terutama tulang punggung</i>
4	<i>Diam sebentar dan melakukan pengobatan dengan minyak kuduk</i>

---

5 Menggerak-gerakkan bagian tubuh, tangan dan kaki

---

6 Saya melakukan senam dan mengoleskan balsam

---

Sumber : Peneliti (2024)

Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat diketahui bahwa informan telah melakukan upaya untuk mengatasi nyeri punggung dengan melakukan terapi, menggunakan minyak tradisional, berenang, menggerak-gerakkan bagian tubuh, tangan dan kaki.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Mengalami *Keluhan* Nyeri Punggung Belakang (LBP)

Nyeri punggung merupakan masalah kesehatan disebabkan oleh banyak hal yang gejalanya sering diabaikan dan dialami orang guru secara umum. Nyeri ini sering sekali disebabkan oleh tuntutan profesi mereka. Berdiri berjam-jam setiap hari, membungkuk untuk membantu siswa, membawa tas berisi buku-buku berat, dan membungkuk di atas kertas catatan semuanya berkontribusi terhadap nyeri punggung kronis yang diderita banyak guru. Rata-rata guru telah terlalu lama mengalami gejala nyeri punggung atau *Low Back Pain* (LBP).

Meskipun mengajar adalah profesi yang mulia dan bermanfaat, tuntutan fisik para guru sering kali diabaikan. Nyeri punggung bukan hanya masalah kecil bagi guru. Hal ini dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kinerja mereka di kelas. Bertanggungjawab untuk melaksanakan pembelajaran, mendidik ruang kelas yang penuh dengan siswa dan kelas yang paralel, dengan setiap gerakan menimbulkan rasa sakit yang menusuk di punggung guru. Ini adalah tantangan yang dihadapi banyak guru setiap hari.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan beberapa penyebab nyeri punggung pada guru. Salah satu penyebab utamanya adalah kesalahan guru ketika melakukan aktivitas duduk, berdiri dan mengangkat beban. Guru yang terus-menerus berdiri, bergerak di sekitar kelas dan membungkuk untuk berinteraksi dengan siswa secara tiba-tiba merupakan faktor pemicu terjadinya nyeri *Low Back Pain* (LBP). Gerakan berulang ini dapat membuat otot dan ligamen punggung menjadi tegang sehingga menyebabkan kekakuan dan ketidaknyamanan. Selain itu, banyak guru harus membawa tas berat yang berisi buku teks, laptop, dan bahan ajar lainnya, sehingga menambah beban pada punggung mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Apriliana, 2014).

Faktor lain yang menyebabkan nyeri punggung bagi guru adalah kurangnya dukungan ergonomis yang tepat di dalam kelas. Banyak guru harus menghadapi tempat duduk yang tidak memadai, meja yang tidak nyaman, dan materi pengajaran yang dirancang dengan buruk. Hal ini dapat menyebabkan posisi yang canggung dan cedera regangan berulang yang secara bertahap melemahkan otot punggung seiring waktu.

Selain itu, stres dan tekanan akibat profesi guru juga dapat terwujud secara fisik dalam bentuk nyeri punggung. Berurusan dengan siswa yang tidak dapat di toleransi, orang tua yang menuntut, tugas-tugas administratif, dan siklus perencanaan pembelajaran yang tidak pernah berakhir dapat berdampak buruk pada kesejahteraan guru. Stres mental, emosional dan kurang istirahat yang terkait dengan pekerjaan dapat bermanifestasi sebagai ketegangan fisik pada otot punggung, sehingga memperburuk masalah.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

"dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat," (QS. An-Naba' 78: Ayat 9)

Allah SWT menganjurkan manusia mengambil waktu istirahat. Tujuan dari istirahat yang cukup adalah untuk menjaga konsentrasi saat beraktivitas, menjaga mood agar selalu baik, mencegah tekanan darah tinggi.

Tafsir wajiz : Selain itu, bukankah kami telah membuatmu tidur untuk menghilangkan kelelahan yang disebabkan oleh pekerjaan siang hari Anda, sehingga Anda dapat kembali bekerja dengan energi baru esok hari? Kematian adalah kesenangan sementara saat tidur. Salah satu perayaan kecil hari kebangkitan adalah bangun tidur. Untuk alasan apa orang kafir terus menentang hari kebangkitan?

Tafsir Tahlili : Keempat, Allah membuat manusia tidur pada malam hari agar mereka dapat bersantai dari pekerjaan yang mereka lakukan pada siang hari, sehingga mereka dapat menghasilkan berbagai jenis pendapatan. Orang dapat mengistirahatkan waktu tidur mereka untuk mendapatkan tenaga dan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan pada pagi hari. Semua orang akan kehilangan energi sehingga mereka tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari jika tidak ada istirahat tidur.

#### 4.2.2 Keluhan yang dialami *Low Back Pain* (LBP)

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa guru merasakan nyeri punggung secara tiba-tiba. Tiba-tiba di bagian punggung ada rasa sakit untuk tegak kembali, akibatnya saya sering merasakan masuk angin di bagian kanan punggung. Kondisi seperti ini dapat menguras energi dan mengganggu kemampuan guru untuk melaksanakan tugas secara efektif.

Ketika guru mengalami nyeri punggung, kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan siswa, bergerak di sekitar kelas, dan mendemonstrasikan aktivitas fisik terganggu. Hal ini dapat menghambat kualitas pengajaran dan menghambat pembelajaran siswa secara keseluruhan. Selain itu, kebingungan mental akibat sakit kronis dapat menurunkan konsentrasi dan semangat guru sehingga mempengaruhi kemampuannya dalam menginspirasi dan memotivasi siswa.

Banyak metode untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami guru. Guru harus mampu untuk menyeimbangkan beban kerja, waktu istirahat yang cukup, minum air putih dan mengelola kesejahteraan fisik dan mental sebagai akibat beban kerja.

#### 4.2.3 Waktu Awal Keluhan Nyeri *Low Back Pain* (LBP)

Berdasarkan hasil data penelitian dapat diperoleh informasi bahwa informan telah mengalami keluhan nyeri punggung dari 5 tahun yang lalu dan 2 orang informan baru mengalami nyeri punggung beberapa bulan terakhir. Nyeri punggung merupakan masalah kesehatan yang merupakan akibat dari kesalahan pergerakan

aktivitas dahulu, dan salah satu penyebab utamanya adalah kebiasaan duduk yang buruk dalam jangka waktu yang lama. Tubuh manusia dirancang untuk bergerak dan tetap aktif, namun dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak.

Aktivitas guru duduk dalam waktu lama tanpa istirahat atau dalam posisi yang salah, dapat memicu peregangan otot punggung, ligamen, dan cakram secara berlebihan, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri. Gejala nyeri punggung akibat posisi duduk yang salah dalam jangka panjang dapat bervariasi dalam intensitas dan durasi, mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga nyeri kronis parah yang sangat memengaruhi aktivitas sehari-hari.

Dahulu, banyak guru yang tanpa sadar melakukan aktivitas duduk berjam-jam di depan meja, menulis laporan di kertas, memeriksa hasil kerja siswa, mengisi rapor dan lain sebagainya tanpa postur tubuh yang benar. Hal ini menyebabkan nyeri punggung yang dialami guru saat ini.

#### **4.2.4 Penyebab Keluhan Nyeri *Low Back Pain* (LBP)**

Penyebab keluhan nyeri *Low Back Pain* (LBP) pada guru disebabkan oleh berbagai kebiasaan yang kurang baik. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui beberapa faktor penyebab nyeri punggung *Low Back Pain* (LBP) adalah ketegangan otot. Hal ini dapat disebabkan oleh mengangkat benda berat, gerakan tiba-tiba, postur tubuh yang buruk, atau kelebihan beban otot. Tanpa disadari guru, gerakan yang tiba-tiba ini sangat sering dilakukan oleh guru di kelas, pada akhirnya membuat otot menjadi tegang. Otot yang tegang dapat menyebabkan nyeri lokal di

area yang terkena. Peregangan teratur, teknik pengangkatan yang tepat, dan latihan penguatan membantu mencegah ketegangan otot.

Selanjutnya postur tubuh guru ketika melaksanakan aktivitas yang salah juga menyebabkan *Keluhan Nyeri Low Back Pain* (LBP) pada Guru. Berdiri di depan kelas terlalu lama, menulis di papan tulis dengan posisi miring, duduk terlalu lama, ditambah lagi dengan postur tubuh saat berada di depan laptop atau ponsel yang kurang baik. Membungkuk, posisi duduk yang salah dapat membuat otot dan ligamen punggung tegang sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan nyeri.

Arthritis atau peradangan pada sendi, dapat menyerang tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung. Ketika tulang rawan di antara persendian melemah seiring bertambahnya usia, tulang dapat bergesekan satu sama lain, menyebabkan nyeri, bengkak, dan kaku. Arthritis inflamasi, seperti *ankylosing spondylitis*, juga dapat memengaruhi tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung kronis. Perawatan untuk nyeri punggung terkait arthritis sering kali melibatkan kombinasi obat-obatan, olahraga, dan perubahan gaya hidup. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Eliyana, 2017).

Kelainan struktural pada tulang belakang, seperti skoliosis (kelengkungan abnormal) atau stenosis tulang belakang (penyempitan saluran tulang belakang), dapat menyebabkan nyeri punggung. Kondisi ini dapat bersifat bawaan atau berkembang seiring berjalannya waktu dan mungkin memerlukan intervensi medis untuk menangani gejala secara efektif. Terapi fisik, penyangga atau, dalam kasus

yang parah, pembedahan mungkin disarankan untuk mengatasi masalah struktural yang menyebabkan nyeri punggung.

Gaya hidup yang tidak banyak bergerak, merokok, dan pola makan yang buruk semuanya dapat menyebabkan nyeri punggung. Kelebihan berat badan memperbesar tulang belakang, kurang gerak melemahkan otot pendukung, merokok melemahkan sirkulasi darah di tulang belakang, dan gizi buruk dapat menyebabkan kelemahan tulang dan otot. Pola hidup sehat dapat membantu mencegah dan meredakan sakit pinggang.

#### 4.2.5 Rutinitas Guru

Mengajar merupakan profesi mulia yang memerlukan dedikasi, semangat dan kerja keras. Namun, rutinitas harian guru seringkali menimbulkan aktivitas monoton yang dapat berujung pada nyeri punggung. Berdiri, duduk dan membungkuk untuk membantu siswa atau menilai mereka dapat membuat tubuh tegang, terutama punggung. Sangat penting bagi guru untuk menyadari masalah ini dan mengambil langkah proaktif untuk meringankan dan mencegah nyeri punggung sebagaimana yang telah dijelaskan di atas.

Guru dapat mengatasi permasalahan nyeri punggung dengan memahami penyebab terjadinya dan selanjutnya diperbaiki. Misalnya berdiri atau duduk dalam posisi yang sama dalam jangka waktu lama dapat membuat otot tegang dan menyebabkan kekakuan serta ketidaknyamanan. Guru harus berupaya untuk menyeimbangkan berapa persen waktu yang digunakan untuk duduk dan berdiri di dalam kelas paralel.

Selain itu, gerakan berulang seperti membungkuk untuk membantu siswa atau membawa tas buku yang berat dapat memperburuk masalah kesehatan. Postur tubuh yang buruk saat duduk atau berdiri juga dapat memberikan tekanan berlebihan pada punggung, yang lama kelamaan menyebabkan nyeri kronis.

#### 4.2.6 Aktivitas *Guru*

Aktivitas guru di SMP Negeri 38 Medan, saat ini sudah di akomodir dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa guru telah melakukan aktivitas duduk, berdiri dan berjalan. Tetapi yang menjadi permasalahan selanjutnya adalah komposisi untuk melakukan aktivitas duduk, berdiri dan berjalan yang kurang baik.

Aktivitas yang di dominasi berdiri banyak dilakukan oleh guru untuk mata pelajaran sosial karena metode pembelajaran yang dilakukan adalah ceramah. Pada mata pelajaran eksakta, aktivitas di dominasi duduk. Posisi berdiri hanya dilakukan ketika menjelaskan materi, selanjutnya ketika siswa mengerjakan soal, maka aktivitas guru duduk dan keliling. Sangat baik bagi guru untuk peduli dalam menjaga kesehatan tubuh, mengobati dan mencegah nyeri punggung akibat rutinitas yang monoton.

Allah SWT tidak melarang hamba-hambanya untuk melakukan aktivitas bekerja. Pada surah QS. Al-Jumu'ah ayat 10 Allah SWT Berfirman:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ  
وَأذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

Apabila Anda telah melakukan shalat, pergilah ke mana-mana dan cari karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak mungkin supaya Anda beruntung.

Untuk memahami ayat ini, kita harus melihat tafsir jalalin. Tafsir ini menyatakan bahwa ayat ini terjadi pada hari Jumat saat Nabi Muhammad S.A.W sedang berdakwah, ketika rombongan kafilah yang membawa barang dagangan tiba-tiba datang, dan gendang ditabuh untuk menyambut mereka dengan cara yang biasa. Orang-orang keluar dari mesjid untuk bergabung dengan rombongan, kecuali dua belas orang yang tetap bersama nabi SWT. Perintah ini menunjukkan bahwa orang dapat beribadah atau makan (rahmat Allah SWT, dan mengingat Allah SWT) dengan hafalan (sebanyak-banyaknya agar berbahagia).

#### 4.2.7 Posisi Duduk *Guru*

Duduk dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan nyeri punggung, dan posisi duduk yang salah dapat merupakan pemicu nyeri punggung pada guru. Guru pada umumnya banyak menghabiskan sebagian besar waktunya dengan duduk, baik di tempat kerja, di mobil atau di kendaraan, atau di rumah, dan sering kali melakukannya dengan cara yang membuat punggung cedera. Memahami postur duduk yang salah yang menyebabkan nyeri punggung sangat penting untuk mencegah dan meringankan masalah ini.

Salah satu penyebab paling umum nyeri punggung akibat duduk adalah membungkuk. Ketika seseorang bergoyang, kelengkungan alami tulang belakang terganggu, sehingga meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan otot di sekitarnya. Seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung kronis dan ketidaknyamanan. Pembungkukan sering kali disebabkan oleh postur tubuh yang buruk, otot inti yang lemah, atau duduk di kursi yang tidak memberikan dukungan yang cukup.

Posisi duduk bermasalah lainnya adalah menyilangkan kaki terlalu lama. Meskipun posisi ini tampak nyaman, namun dapat menyebabkan ketidakseimbangan panggul dan ketegangan pada punggung bagian bawah. Posisi asimetris yang tercipta dengan menyilangkan kaki juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot dan pada akhirnya menyebabkan nyeri punggung.

Condong ke depan sambil duduk, terutama saat di kelas, bekerja di depan meja atau menggunakan komputer adalah penyebab umum nyeri punggung lainnya. Posisi ini seringkali menyebabkan bahu membulat dan peningkatan ketegangan pada punggung bagian atas dan leher. Selain itu, posisi condong ke depan juga dapat memberikan tekanan pada tulang belakang lumbal sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan kemungkinan masalah jangka panjang.

Duduk dalam waktu lama tanpa istirahat untuk melakukan peregangan atau mengubah posisi juga dapat menyebabkan nyeri punggung. Tubuh manusia dirancang untuk bergerak, dan duduk dalam waktu lama dapat menyebabkan kekakuan dan ketidakseimbangan otot. Tanpa istirahat teratur untuk berdiri,

melakukan peregangan, dan bergerak, otot punggung dan penyangga dapat tegang dan lelah, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Anggraika et al., 2019).

Guru diharapkan dapat mempraktikkan kebiasaan duduk yang baik untuk mengurangi efek negatif dari duduk lama dan mencegah nyeri punggung. Hal ini termasuk menjaga postur tubuh yang benar, menggunakan kursi ergonomis yang memberikan penyangga pinggang yang memadai, dan istirahat secara teratur untuk berdiri dan melakukan peregangan. Melakukan latihan yang memperkuat otot inti dan punggung juga dapat menopang tulang belakang dan mengurangi risiko nyeri punggung akibat duduk.

#### 4.2.8 Kenyamanan Kursi

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa kursi yang digunakan guru di SMP Negeri 38 Medan sudah memberikan rasa nyaman bagi guru. Kursi yang digunakan guru baik di kelas maupun di ruang guru telah beralaskan busa dan memiliki penyangga punggung. Guru mengharapkan agar guru dapat menggunakan kursi yang pada bagian penyangga punggungnya elastis. Kenyamanan kursi yang ini diharapkan dapat membantu peregangan punggung guru ketika beraktivitas.

Selain dari pada itu, ketinggian meja yang digunakan guru juga harus mendapat perhatian dari kepala sekolah dalam pengadaan barang. Hal ini disebabkan tinggi badan guru berbeda-beda. Jika fasilitas meja dan kursi dapat

diatur oleh guru sesuai dengan postur tubuhnya, maka posisi punggung yang nyaman dan netral.

#### 4.2.9 Hambatan Ketika Nyeri Punggung

Nyeri punggung yang datang tiba-tiba sering kali mengakibatkan ketegangan fisik dan ketidaknyamanan karena dapat menghambat kemampuan mereka untuk melakukan tugas secara efektif di kelas. Hal ini dapat menyebabkan berbagai tantangan yang mempengaruhi pengajarannya dan lingkungan kelas secara keseluruhan. Namun, terdapat strategi dan solusi yang dapat membantu guru mengatasi hambatan tersebut dan terus memberikan pembelajaran yang berkualitas bagi siswa.

Keluhan nyeri punggung dapat membatasi mobilitas dan fleksibilitas guru, sehingga menyulitkan mereka untuk bergerak di dalam kelas, menjelaskan materi, atau berdiri dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif dengan siswa, memantau perilaku mereka dan memberikan dukungan individu. Selain itu, ketidaknyamanan dan gangguan yang disebabkan oleh nyeri punggung dapat mengurangi konsentrasi dan energi guru, sehingga mempengaruhi efektivitas mereka secara keseluruhan dalam mengajar dan menjaga suasana kelas yang positif dan interaktif.

#### 4.2.10 Upaya Mengatasi Nyeri Punggung

Mengatasi tantangan nyeri punggung memerlukan perubahan di ruang kelas. Furnitur ergonomis, seperti kursi kokoh dan meja berdiri yang dapat disesuaikan, dapat membantu mengurangi ketegangan fisik pada punggung guru. Selain itu, menempatkan materi dan sumber daya kelas di kelas yang mudah

dijangkau dapat meminimalkan kebutuhan akan pembengkokan atau peregangan yang berlebihan, sehingga mengurangi risiko memburuknya nyeri punggung selama kegiatan pembelajaran.

Melakukan kegiatan peregangan selama pelajaran akan membantu meringankan nyeri punggung dan mencegah ketidaknyamanan lebih lanjut. Guru dapat melakukan aktivitas fisik singkat atau rutinitas peregangan di awal, di tengah ataupun di akhir pembelajaran. Kegiatan ini akan memberikan kesempatan singkat bagi diri mereka sendiri dan siswanya untuk menyegarkan dan meredakan ketegangan otot sebagai kegiatan *ice breaking*. Selain itu, menyediakan waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti peregangan dan yoga dapat memperkuat otot punggung dan meningkatkan kelenturan. Pendekatan proaktif dalam penanganan nyeri punggung ini bermanfaat bagi guru, namun juga mendorong terciptanya ruang kelas yang lebih sehat dan aktif.

Penggunaan Teknologi dan Alat Multimedia pada saat mengajar di kelas, dapat membantu meringankan ketegangan fisik yang terkait dengan metode pengajaran tradisional. Papan tulis interaktif, kamera dokumen, dan sumber audio visual memungkinkan guru menyampaikan pelajaran yang menarik dan dinamis tanpa harus terus-menerus berpindah-pindah ruang kelas. Dengan menggunakan alat ini, guru dapat menjaga keterlibatan dan interaksi siswa sekaligus mengurangi ketegangan fisik pada punggung mereka.

Kegiatan lainnya yang dapat dilakukan untuk meringankan dan mencegah nyeri punggung, guru dapat menerapkan praktik ergonomis dalam pekerjaannya sehari-hari. Hal ini termasuk menjaga postur tubuh yang baik saat berdiri dan

duduk, menggunakan kursi kokoh dengan penyangga pinggang yang memadai, dan mengatur ketinggian meja dan kursi untuk memastikan posisi punggung yang nyaman dan netral. Selain itu, menggunakan papan berdiri atau istirahat sejenak untuk melakukan peregangan dan berjalan dapat membantu meredakan ketegangan otot punggung.

Prevalensi nyeri punggung di kalangan guru merupakan masalah serius yang perlu mendapat perhatian dan tindakan. Dengan mengatasi akar penyebab masalah ini dan menerapkan langkah-langkah pencegahan untuk mendukung kesehatan fisik guru, kita dapat membantu guru menjalani kehidupan yang lebih sehat, bahagia, dan produktif baik di dalam maupun di luar kelas.

Allah SWT telah berfirman di dalam surah Al-Qashash ayat 26:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya:

Karena sesungguhnya, individu yang paling cocok yang Anda pilih untuk bekerja untuk kita adalah individu yang kuat secara fisik dan dapat diandalkan.

Guru yang bekerja di SMP Negeri 38 Medan merupakan guru-guru yang mengamban amanah dalam ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa. Amanah yang harus dijalankan ini sangat membutuhkan kesehatan fisik maupun mental, jasmani ataupun rohani. Hal ini yang menyebabkan guru memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan. Guru harus mampu menjaga kesehatan fisik dengan

menjalankan pola hidup sehat, melakukan aktivitas yang terkordinir, menjaga kesehatan mental untuk meringankan beban kerja sebagai pemicu stress kerja.

