

## Peran latihan fisik dalam mengurangi onset nyeri punggung bawah (npb) pada pekerja = Role of physical exercise to decrease the onset of low back pain in workers evidence based case review

Jonathan Manuel, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20435396&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

<b>ABSTRAK</b><br>

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada pekerja dan membutuhkan biaya besar. Penggunaan tenaga manusia di dunia industri Indonesia masih dominan. Salah satu intervensi yaitu latihan fisik. Telaah artikel diperlukan untuk mengetahui efektifitas latihan fisik terhadap nyeri punggung bawah. Tujuan yang ingin dicapai yaitu memperoleh bukti bahwa latihan fisik dapat mengurangi terjadinya nyeri punggung bawah pada pekerja. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan PubMed. Kriteria inklusi yaitu artikel diatas tahun 2000, berbahasa Inggris, berkaitan dengan office work, dan menggunakan systematic review dari randomized controlled trial atau berupa randomized controlled trial itu sendiri. Kriteria eksklusi yaitu bila artikel lengkap tidak bisa didapatkan. Artikel ditelaah kritis berdasarkan kriteria penilaian validitas, kepentingan, dan aplikatif/kemamputerapan dari Critical Appraisal Systematic reviews, PICO-FAST Analysis. Sebagai hasil didapatkan tiga artikel systematic review dari randomized controlled trial dengan hasil baik dan bisa dipercaya. Latihan fisik terbukti efektif dan berdampak positif terhadap nyeri punggung bawah di tempat kerja, seperti mengurangi gangguan aktivitas, mengurangi ijin sakit, dan menghemat biaya. Kesimpulan yang bisa diambil yaitu latihan fisik mengurangi intensitas dan insiden nyeri punggung bawah di tempat kerja.

<hr>

<b>ABSTRACT</b><br>

Low back pain has been a common complaint found in workers, which made a high cost to cure. Man power used in Indonesia is dominant. One of the intervention is physical exercise. Article review is needed to know physical exercise effectivity to low back pain. The aim for this article is to gain evidence that physical exercise can decrease the onset of low back pain in workers. Studies selected by using PubMed. Inclusion criterias are year 2000 and above articles, English written, office work, and using systematic review of randomized controlled trial or randomized controlled trial itself. Exclusion criteria is when the complete article cannot be found. The articles were analyzed by using criteria of validity, importance, dan applicability from Critical Appraisal Systematic reviews, PICO-FAST Analysis. The result is three articles systematic review of randomized controlled trial with good and trustable result. Physical exercise is

effective and have positive impact to prevent low back pain in the workplace, such as decreasing the activity disturbance, decreasing sick leave, and cost saving. The conclusion is physical exercise can reduce intensity and incidence of low back pain in workplace.