

Membangun Kesadaran Pengrajin Kulit Terhadap Pencegahan Risiko Keluhan Muskuloskeletal Dengan Menerapkan Latihan di Tempat Kerja

Fadma Putri^{1*}, Atik Swandari², Cakra Waritsu³, Ifa Gerhanawati⁴, Nurul Fa'jri Romadhona⁵, Ridho Syahid Efendi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

*e-mail korespondensi: fadmaputri@um-surabaya.ac.id

Abstract

The characteristic working conditions of leather craftsmen are sitting cross-legged with a cushion in front of the work table. This job is a job with low mobility. Such working conditions can trigger occupational diseases such as muscle complaints which are commonly known as musculoskeletal disorders. Strategies are needed to raise awareness and enthusiasm among craftsmen in carrying out training in the workplace so that prevention of musculoskeletal complaints can be realized. The aim of this community service activity is to provide knowledge about the importance of awareness of the risk of musculoskeletal complaints and the application of training in the workplace as an effort to prevent musculoskeletal complaints. The target of this activity is leather craftsmen at UD. Nanan, Peliatan, Ubud, Gianyar, Bali. This program was attended by 15 craftsmen consisting of 7 men and 8 women. The methods used in education include lectures, coercion and giving brochures containing education about healthy posture and exercise guides that must be carried out regularly by craftsmen in between work activities. From the results of evaluating community service activities through questionnaires, positive and enthusiastic results were obtained from service participants as seen from the percentage of positive answers to each question item above 50%.

Keywords: *Musculoskeletal Disorder, Exercise, Prevention, Healthy Behavior*

Abstrak

Karakteristik kondisi kerja pada pengerajin kulit adalah duduk bersila dengan bantal duduk di hadapan meja kerja. Pekerjaan ini merupakan pekerjaan dengan mobilitas yang rendah. Kondisi kerja demikian dapat memicu terjadinya penyakit akibat kerja seperti keluhan otot yang biasa dikenal dengan *musculoskeletal disorders*. Dibutuhkan strategi untuk menguatkan kesadaran dan antusias para pengrajin dalam melaksanakan Latihan ditempat kerja sehingga pencegahan keluhan muskuloskeletal dapat diwujudkan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pengetahuan tentang pentingnya kesadaran terhadap resiko keluhan muskuloskeletal dan penerapan Latihan ditempat kerja sebagai upaya mencegah keluhan muskuloskeletal. Sasaran kegiatan ini adalah pengrajin kulit di UD. Nanan, Peliatan, Ubud, Gianyar, Bali. program ini diikuti sebanyak 15 pengrajin yang terdiri dari 7 laki-laki dan 8 perempuan. Metode yang digunakan dalam edukasi meliputi metode ceramah, demonstrasi dan pemberian brosur yang berisi edukasi tentang postur sehat dan panduan latihan yang harus dilakukan secara rutin oleh pengrajin disela aktivitas kerja. Dari hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kuesioner, didapatkan hasil yang positif dan antusias dari peserta pengabdian yang terlihat dari presentase jawaban positif pada setiap item pertanyaan diatas 50%.

Kata Kunci: Keluhan Muskuloskeletal, Latihan, Pencegahan, Prilaku Sehat

Accepted: 2023-11-28

Published: 2024-01-12

PENDAHULUAN

Industri *fashion* di Indonesia semakin pesat pertumbuhannya, hal ini sejalan dengan tingginya minat masyarakat akan perubahan gaya berbusana. Untuk menghasilkan kerajinan kulit yang berkualitas dibutuhkan beberapa tahapan hingga produk dapat dipasarkan. Proses produksi dimulai dari pengguntingan pola, membentuk pola jahitan dengan media pensil untuk kain kulit berwarna terang dan pensil perak untuk kain kulit berwarna gelap, pengeplongan hingga proses

menjahit dan finising. Semau proses ini dilakukan secara manual menggunakan alat – alat khusus kerajinan kulit (Rositasari et al., 2017).

Karakteristik kondisi kerja pada pengrajin kulit adalah duduk bersila dengan bantal duduk di hadapan meja kerja. Pekerjaan ini merupakan pekerjaan dengan mobilitas yang rendah. Kondisi kerja demikian dapat memicu terjadinya penyakit akibat kerja seperti keluhan otot yang biasa dikenal dengan *musculoskeletal disorders* (MSDs). Waktu yang lama serta terus menerus akan akan menyebabkan keluhan otot atau yang biasa dikenal dengan *musculoskeletal disorders* (MSDs) (Fujii et al., 2019). *Musculoskeletal disorders* (MSDs) adalah gangguan yang mempengaruhi fungsi normal sistem *muskuloskeletal* akibat paparan berulang berbagai faktor risiko di tempat bekerja. Keluhan muskuloskeletal terjadi apabila adanya kelelahan dan keletihan terus menerus yang disebabkan oleh frekuensi atau periode waktu yang lama dari usaha otot dalam menerima beban statis. Selain itu, keluhan muskuloskeletal dapat muncul oleh kerusakan tiba-tiba yang disebabkan adanya aktivitas berat atau pergerakan yang tak terduga (Alan, 2017; Dewi et al., 2018).

MSDs menyebabkan permasalahan kerja yang signifikan akibat peningkatan kompensasi biaya kesehatan, penurunan produktivitas, dan rendahnya kualitas hidup. Secara global, MSDs berkontribusi sebesar 42%–58% dari seluruh penyakit terkait pekerjaan dan 40% dari seluruh biaya kesehatan terkait pekerjaan. Biaya kerugian akibat MSDs diperkirakan mencapai rata-rata 14.726 dolar pertahun atau sekitar 150 juta rupiah. Sehingga, permasalahan MSDs bila tidak segera diobati dan dicegah dapat menyebabkan proses kerja terhambat dan tidak maksimal (Fauzia, 2015).

Dibutuhkan strategi untuk menguatkan kesadaran dan antusias para pengrajin dalam melaksanakan Latihan ditempat kerja sehingga pencegahan keluhan muskuloskeletal dapat diwujudkan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pengetahuan tentang pentingnya kesadaran terhadap resiko keluhan muskuloskeletal dan penerapan Latihan ditempat kerja sebagai upaya mencegah keluhan muskuloskeletal.

METODE

Kegiatan ini merupakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Sasaran kegiatan ini adalah pengrajin kulit di UD. Nanan, Peliatan, Ubud, Gianyar, Bali. program ini diikuti sebanyak 15 pengrajin yang terdiri dari 7 laki-laki dan 8 perempuan. Metode yang digunakan dalam edukasi meliputi metode ceramah, demonstrasi dan pemberian brosur yang berisi edukasi tentang postur sehat dan panduan latihan yang harus dilakukan secara rutin oleh pengrajin disela aktivitas kerja maupun dikehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian terhadap 15 pengrajin, para pengrajin melakukan pengisian kuesioner dengan google form untuk mengevaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan. Dari hasil evaluasi kegiatan melalui 5 pertanyaan, dapat dikatakan kegiatan ini telah berhasil dilihat dari antusias peserta dalam menjawab setiap item pertanyaan dengan jawaban positif. Adapun jawaban dan 5 pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut.

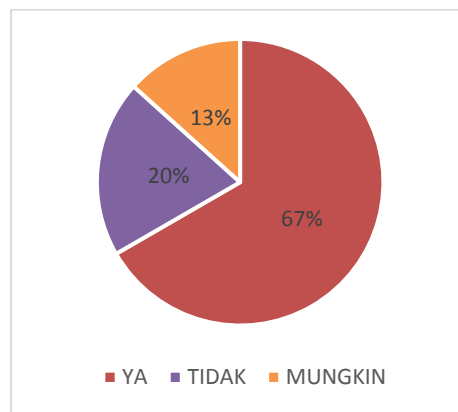


Diagram 1. "Apakah anda memiliki keluhan muskuloskeletal"

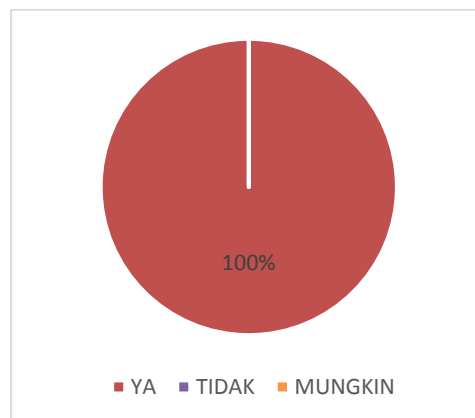


Diagram 2. "Apakah setelah kegiatan ini Anda mendapat pengetahuan baru tentang kondisi muskuloskeletal"

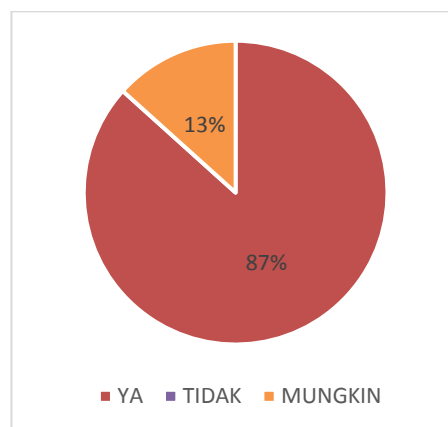


Diagram 3. "Apakah setelah kegiatan ini Anda sadar pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran sistem muskuloskeletal"

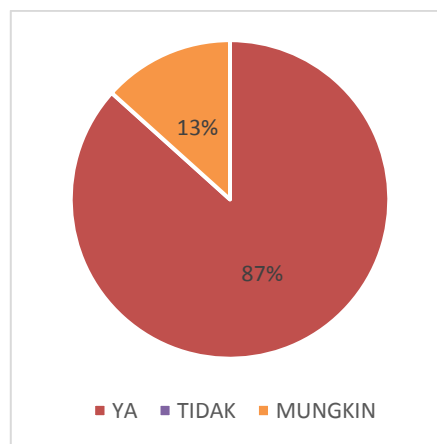


Diagram 4. "Apakah setelah kegiatan ini Anda menjadi paham cara mencegah keluhan musculoskeletal"

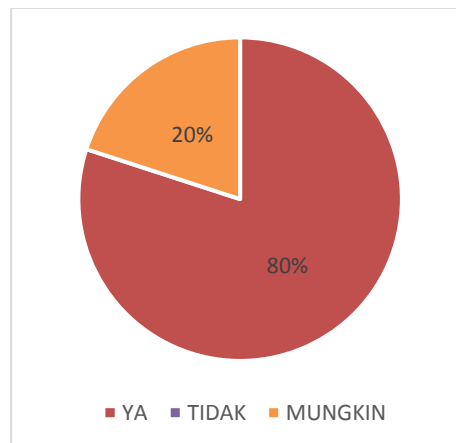
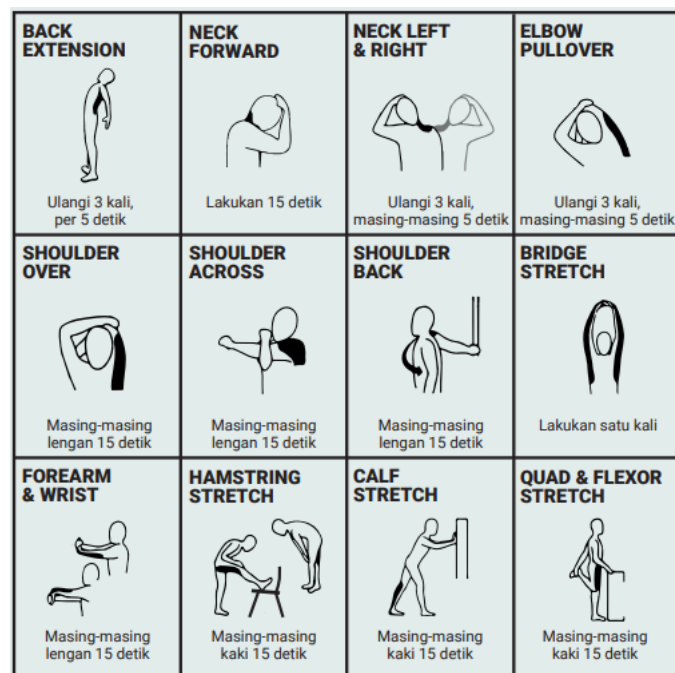


Diagram 5. "Apakah setelah kegiatan ini Anda akan konsisten untuk melakukan program latihan disela aktivitas kerja?"

Latihan yang direkomendasikan dalam kegiatan ini adalah workplace stretching exercise. Peregangan (*stretching*) adalah suatu bentuk latihan fisik pada sekelompok otot atau tendon untuk melenturkan otot, meningkatkan elastisitas dan memperoleh kenyamanan pada otot. Peregangan dapat meningkatkan fleksibilitas, peningkatan kontrol otot dan rentang gerak sendi sehingga dapat digunakan sebagai terapi untuk mengurangi atau meringankan kram (Allegri et al., 2016). Adapun manfaat dari workplace stretching exercise senagai berikut: meningkatkan fleksibilitas otot, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kebugaran fisik seseorang, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, mengurangi risiko cedera otot, mengurangi nyeri otot, mengurangi ketegangan otot, mengurangi kelelahan pekerja dan meningkatkan panjang jaringan lunak (soft tissue) workplace stretching exercise dapat dilakukan selama 10 menit/ 2 jam bekerja, setiap gerakannya dilakukan dengan meregangkan otot dengan rentang sedikit melebihi lingkup gerak sendi (tidak boleh menimbulkan rasa sakit) selama 15 detik dan diulang sebanyak 3x (Dewi et al., 2018; Wicaksono et al., 2023). Protokol workplace stretching exercise ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Protokol workplace stretching exercise (Wicaksono et al., 2023)

Pemberian peregangan berupa *workplace stretching exercise* dapat mengurangi *ischemia* pada otot yang mengalami spasme melalui efek meningkatnya sirkulasi darah pada otot yang disertai dengan pembaharuan nutrisi untuk metabolisme dalam sel otot serta pengangkutan sisa metabolisme (Rusni et al., 2017). Selain itu peregangan akan meningkatkan fleksibilitas otot, memberikan kesempatan pada otot untuk kembali ke kondisi *resting length*, memutus lingkaran spasme-nyeri-spasme, meningkatkan kebugaran fisik, dan meningkatkan ROM serta mengurangi kelelahan pada otot. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuno dan Erawati (2014) menunjukkan bahwa pemberian WSE dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal sebesar 15,7 % (Putri et al., 2021).

KESIMPULAN

Dari hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kuesioner, didapatkan hasil yang positif dan antusias dari peserta pengabdian yang terlihat dari presentase jawaban positif pada setiap item pertanyaan diatas 50%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan, H. (2017). *Ergonomic workplace design for health, wellness, and productivity*. CRC Press; Taylor & Francis Group.
- Allegri, M., Montella, S., Salici, F., Valente, A., Marchesini, M., Compagnone, C., Baciarello, M., Manfredini, M. E., & Fanelli, G. (2016). Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy. *F1000Research*, 5, 1530. <https://doi.org/10.12688/f1000research.8105.1>
- Dewi, K. L. P., Adiputra, N., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Adiatmika, I. P. G., & Adnyana, I. W. B. (2018). Pemberian Workplace Stretching Exercise Dan Modifikasi Kondisi Kerja Dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan Pada Pekerja Pembuat Dodol Tradisional

- Di Desa Tamblang – Kabupaten Buleleng. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 4(1). <https://doi.org/10.24843/JEI.2018.v04.i01.p02>
- Fauzia, A. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Medical Journal Of Lampung University*, 4(12).
- Fujii, K., Yamazaki, M., Kang, J. D., Risbud, M. V, Cho, S. K., Qureshi, S. A., Hecht, A. C., & Iatridis, J. C. (2019). Discogenic Back Pain: Literature Review of Definition, Diagnosis, and Treatment. *JBMR Plus*, 3(5), e10180. <https://doi.org/10.1002/jbm4.10180>
- Putri, F., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, I. M. K. (2021). Improvement Of Working Condition Through A Participatory Ergonomics Approach Decrease Low Back Pain Complaints And Increase The Productivity Of Tailors. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 1(10). <https://doi.org/10.59188/eduvest.v1i10.241>
- Rositasari, M., Sahubawa, L., & Budhiyanti, S. A. (2017). Prospek Pengembangan Industri Kreatif Kulit Pari sebagai Pilot Project Usaha Kecil di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 21(1), 118. <https://doi.org/10.17844/jphpi.v21i1.21460>
- Rusni, N. W., Tirtayasa, K., & Muliarta, I. M. (2017). Workplace Stretching Exercise And Giving Sweet Tea Improve Physiological Response And Increase The Productivityamong Tailors In Pt. Fussion Hawaii. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24843/JEI.2017.v03.i01.p01>
- Wicaksono, U., Prayogo, D., Sadu, B., Gunawati, F., & Elizabet, E. (2023). Penguatan Kesadaran Pelajar Sma Terhadap Risiko Keluhan Muskuloskeletal Dengan Perilaku Rajin Latihan Fisik Melalui Prinsip Nilai Paulinian. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 792–798. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i7.761>