

Edukasi Kesehatan Kerja: Upaya Promotif Dan Preventif Muskuloskeletal Disorder (MSDs)

Rezky Amaliah Usman, Dessy Annisa Perdana, Sarah Nur Azizah, Rizky Dini Utami, Novia Purmadani

ITKES Wiyata Husada Samarinda

**e-mail: rezkyamalia@ymail.com*

Abstrak: Artikel ini mengangkat tentang edukasi kesehatan kerja dengan upaya promotif dan preventif muskuloskeletal disorder. Faktanya, warga kota Samarinda masih kurang memahami tentang gangguan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) dan apa penyebabnya, kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mencegah gangguan MSDs dan pengetahuan pesera tentang posisi kerja yang baik dan benar. MSDs dapat menjadi suatu permasalahan penting karena dapat menyebabkan anantara lain waktu kerja yang hilang, menurunkan produktivitas kerja, penanganannya membutuhkan biaya yang tinggi, penurunan kewaspadaan, meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, dll. MSDs muncul tidak secara spontan atau langsung melainkan butuh waktu yang lama dan bertahap sampai gangguan musculoskeletal mengurangi kemampuan tubuh manusia dengan menimbulkan rasa sakit. Karena itu, mengharap bantuan pemerintah dengan Upaya-upaya sederhana perlu dipromosikan di lingkungan kerja. Merujuk pada itu, apa yang ditulis disini merupakan upaya promotif dan preventif kesehatan dan keselamatan kerja melalui program pencegahan gangguan MSDs.

Kata Kunci: Edukasi, Promotif dan Preventif, Muskuloskeletal Disorder

Abstract : This article discusses occupational health education with promotive and preventive efforts of musculoskeletal disorders. In fact, Samarinda city residents still lack understanding about Musculoskeletal Disorders (MSDs) and what causes them, the participants' lack of knowledge about how to prevent MSDs disorders and knowledge about good and right work attitudes. MSDs can be an important problem because it causes other work time to be lost, reduces work productivity, requires high costs for handling, decreases alertness, increases the risk of accidents, etc. MSD does not appear spontaneously or immediately takes a long time and gradually until musculoskeletal disorders reduce the human body's ability to cause pain. Therefore, hoping for government assistance with simple efforts needs improvement in the work environment. Referring to that, what is written here is an effort to promote and prevent occupational health and safety through the MSDs disorder prevention program.

Key word : Education, Promotive and Preventive, Musculoskeletal Disorder

Pendahuluan

Diera globalisasi seperti sekarang ini banyak sekali perubahan ke arah kemajuan salah satunya adalah kemajuan teknologi. Menurut Evadarianto, (2017) dalam industri sendiri penggunaan teknologi berupa mesin semakin meningkat hal ini karena tuntutan proses produksi untuk menghasilkan barang atau jasa yang meningkat pula. Namun, walaupun sudah didukung dengan penggunaan mesin beberapa perusahaan dalam proses produksinya masih menggunakan atau melibatkan manusia dan peralatan manual (Evadarianto, 2017). Hal tersebut membuat peran manusia atau pekerja menjadi penting dan utama dalam menghasilkan suatu produksi. Pentingnya peran manusia dalam suatu produksi membuat manusia atau pekerja dituntut untuk bekerja dibawah tekanan fisik maupun mental yang berlebihan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2018 terhadap 10 pekerja di dapatkan hasil bahwa seluruh pekerja merasakan keluhan *musculoskeletal disorder* (100%). MSDs dapat menjadi suatu permasalahan penting karena dapat menyebabkan anatara lain waktu kerja yang hilang, menurunkan produktivitas kerja, penanganannya membutuhkan biaya yang tinggi, penurunan kewaspadaan, meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, dll. MSDs muncul tidak secara spontan atau langsung melainkan butuh waktu yang lama dan bertahap sampai gangguan musculoskeletal mengurangi kemampuan tubuh manusia dengan menimbulkan rasa sakit.

Metode

Metode yang digunakan adalah

menggunakan media presentasi. Sebelum melakukan presentasi fasilitator memberikan kuisisioner yang sudah disiapkan dengan dibantu oleh mahasiswa dan memandu para peserta mengisi kuisisioner. Setelah sesi edukasi peregang dilanjutkan sesi Tanya jawab mengenai kondisi peserta, materi presentasi dan cara melakukan peregang.dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 1. Melakukan perizinan
 2. Mengumpulkan peserta
 3. Menyiapkan peralatan berupa speaker, LCD, dll.
- b. Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 18-20 Maret 2021 di Kantor Kelurahan Air Hitam Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Physio (Pengabdi) menjelaskan tentang edukasi kesehatan kerja untuk mencegah MSDs.

Hasil

- a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan pegawai dan warga kelurahan sebanyak 38 orang .
Respon Peserta
Peserta belum tahu tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah
- b. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

 1. Peserta mengetahui edukasi kesehata kerja untuk mencegah gangguan MSDs
 2. Menarik minat peserta untuk meningkatkan aktivitas untuk mencegah dan mengurangi gangguan MSDs
 3. Peserta mampu melaksanakan self-stretching untuk mencegah dan menangani gangguan MSDs

Dokumentasi



Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang edukasi kesehatan kerja ini memberikan penurunan gangguan MSDs. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat oleh para peserta dan bermanfaat bagi peningkata kualitas fisik pada peserta.

Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berjadwal dan peserta diharapkan tetap terus berolahraga untuk menjaga kesehatannya, khususnya dengan peregangan mandiri untuk mencegah dan menangani gangguan MSDs dalam bekerja

Referensi

Asali, A. Widjasena, B dan Kurniawan, B. (2017). *Hubungan Tingkat Pencahayaan Dan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Operator*

Jahit Po. Seventeen Glory Salatiga. Skripsi diterbitkan. Universitas Diponegoro.

Atmojo, T. B. (2017). *Hubungan Postur Kerja Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Operator Dump Truck Di Pt Harmoni Panca Utama. Universitas Sebelas Maret.*

Darma, I. W. E. W. (2018). *Perbedaan Perbaikan Organisasi Kerja Berupa Pemberian Dynamic Stretching Dan Pemberian Istirahat Pendek Untuk Mengurangi Work Related Musculoskeletal Disorders Pegawai Pemerintahan.*
<http://lib.unisayogya.ac.id>

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>

Evadarianto, N. (2017). *Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Manual Handling Bagian Rolling Mill. Universitas Airlangga.*

ILO. (2015). *Global Trends On Occupational Accidents And Diseases.*
https://www.ilo.org/legacy/english/osh/en/story_content/.../fs_st_1-ILO_5_en.pdf.

Jurnal Physio Education Indonesia

Volume 1, Nomor.1, September 2021

Januario, L.B. Moreira, R.F.C. Barros, F.C dan Oliviera, A. . (2014). *Physical Exercise Program to Control Musculoskeletal Symptoms Among Sewing Machine Workers of an Aircraft Maintenance Company*. In: Jang R, Ahram T, editors. *Advances in Physical Ergonomics and Human Factors: Part II*.

Olviana, A. Saftarina, F dan Wintoko, R. (2013). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Pembersih Kulit Bawang Lanang Kelurahan Iringmulyo Kota Metro*. Faculty Of Medicine Lampung.

Priyono, J. (2014). *Analisis Postur Kerja Dan Redesign Peralatan Kerja Menggunakan Metode Quick Exposure Check (Qec) Pada Operator Kerajinan Pencetakan Gerabah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*