

INOVASI PROGRAM POS UKK DENGAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA PEKERJA BATIK

Faridah¹, Wanti Hasmar², Tina Yuli Fatmawati³

^{1,2}D-III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi, Indonesia

³D-III Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi, Indonesia

taherfaridah821@gmail.com¹, wanti.cemar@gmail.com², tinayulifatmawati@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Pos Upaya Keselamatan Kerja (Pos UKK) merupakan layanan untuk peningkatan dan pemeliharaan kesehatan bagi pekerja. Permasalahan yang ditemukan yaitu: (1) Belum optimalnya pelaksanaan Pos UKK; (2) Belum ada Program Keselamatan Kerja bagi pekerja batik; (3) Edukasi di puskesmas hanya berupa konseling individu; (4) Pendidikan pekerja batik SMP dan SMA sehingga pekerja batik tidak mengetahui gangguan kesehatan akibat membatik; (5) Adanya pekerja batik yang menderita *low back pain* (LBP); dan (6) Pekerja batik mengatasi nyeri muskuloskeletal melalui tukang pijat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader/fasilitator dalam memberikan layanan Pos UKK gangguan muskuloskeletal. Metode yang dilakukan memberikan pelatihan, sosialisasi dan demonstrasi penatalaksanaan fisioterapi. Jumlah peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini 13 orang dengan mitra Puskesmas Tahtul Yaman Pelayangan Kota Jambi. Evaluasi yang dilakukan dengan memberikan kuesioner pre test dan post test dengan jumlah 15 pertanyaan dan wawancara tidak terstruktur. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan kader dan fasilitator yaitu diketahui pengetahuan responden sebelum diberikan pelatihan dengan kategori baik 38.5%, dan pengetahuan kurang 61.5% setelah diberikan pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan responden dengan katogori baik 53.8% dan kurang 46,2%.

Kata Kunci: Gangguan Muskuloskeletal; Inovasi Program Pos Upaya Keselamatan Kerja.

Abstract: *The Occupational Safety Effort is a service for improving and maintaining health for workers. The problems found were: (1) The implementation of the Occupational Safety Effort was not yet optimal; (2) There is no Occupational Safety Program for batik workers; (3) Education at the health center only takes the form of individual counseling; (4) Education of middle school and high school so that batik workers are not aware of the health problems caused by batik; (5) There are batik workers who suffer from low back pain (LBP); and (6) Batik workers treat musculoskeletal pain through masseurs. The aim of this community service activity is to increase the knowledge and skills of cadres/facilitators in providing Occupational Safety Effort services for musculoskeletal disorders. The method used was to provide training, socialization and demonstration of physiotherapy management. The number of participants in this community service activity was 13 people with partners at the Tahtul Yaman Pelayangan Jambi City. The evaluation was carried out by providing a pre-test and post-test questionnaire with 15 questions and an unstructured interview. The results obtained were an increase in the knowledge of cadres and facilitators and the formation of an innovative *the Occupational Safety Effort* with musculoskeletal disorders, namely that the knowledge of respondents before being given the training was in the good category, 38.5%, and knowledge was poor, 61.5% after being given the training, there was an increase in the knowledge of respondents in the good category, 53.8% and poor 46.2%.*

Keywords: *Musculoskeletal Disorders; The Occupational Safety Effort Program Innovation.*



Article History:

Received: 04-10-2023

Revised : 04-11-2023

Accepted: 07-11-2023

Online : 01-12-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Puskesmas sebagai penanggungjawab penyelenggara pelayanan kesehatan tingkat dasar harus memperhatikan upaya pelayanan kesehatan kerja (UKK) di wilayah kerjanya yaitu lebih memperhatikan upaya promotif dan preventif (2) namun, pada kenyataannya pelaksanaan Program Pos UKK belum berjalan optimal yang disebabkan beberapa faktor, seperti kurangnya pelatihan penanggung jawab program dan kader, minimnya anggaran program, dan tidak tersedianya sarana dan prasarana penunjang program (Meidiansyah, 2021).

Berdasarkan survey tim pengusul dengan mitra terdapat 2 masalah prioritas yaitu “permasalahan program dan permasalahan pengrajin batik”. Permasalahan program: (1) Belum optimalnya pelaksanaan Pos UKK yang terbentuk: (2) Belum ada Program Keselamatan Kerja bagi pembatik: (3) Edukasi di puskesmas hanya berupa konseling individu saat pekerja batik berobat di puskesmas; dan (4) Edukasi dilaksanakan satu kali sebulan bersamaan dengan arisan komunitas pekerja batik, namun belum semua pekerja batik yang mengikutinya. Permasalahan pengrajin batik: (1) Masih kurangnya pemahaman pekerja batik masalah muskuloskeletal akibat membatik belum mengetahui latihan mandiri fisioterapi untuk mengatasi nyeri muskuloskeletal akibat membatik; (2) Sebagian besar pekerja batik berpendidikan SMP dan SMA sehingga agak lama menerima informasi yang diberikan; (3) Tidak semua pekerja batik mengikuti penyuluhan yang dilaksanakan di sanggar Selaras Pinang Masak; (4) Adanya pekerja batik yang menderita *low back pain* (LBP) dan mengeluh nyeri punggung dan pinggang akibat membatik; dan (5) Pekerja batik mengatasi masalah keluhan nyeri akibat membatik melalui tukang pijat/urut.

Program inovasi Pos UKK Puskesmas Tahtul Yaman ini mengacu pada beberapa penelitian, yaitu: (1) masalah muskuloskeletal pada pengrajin batik di Kecamatan Pelayangan Seberang Kota Jambi terdapat 33,3% yang mengeluh gangguan muskuloskeletal disordes (MSDs) bahkan ada pengrajin batik yang menderita *low back pain* (LBP), namun untuk keluhan myogenic nyeri leher, punggung, pinggang setelah membatik sebanyak 100%. (Faridah & Junaidi, Adi, 2022); (2) E-Book Metode Latihan Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah. (Hasmar & Faridah, 2022); (3) Pelaksanaan program Pos UKK belum maksimal dilakukan. (Putri, 2020); (4) Masih banyak terdapat faktor penghambat dalam Pos UKK. (Pangkey IF et al., 2021); (5) Terdapat keluhan MSDs yang dirasakan pekerja batik yaitu seperti pegal, nyeri, panas dan kesemutan. (Safira et al., 2022); dan (6) postur yang salah dan dalam waktu > 8 jam/hari akan menyebabkan otot berkontraksi sehingga menimbulkan ketegangan pada otot. (Yani et al., 2020).

Ketika membatik di haruskan memperhatikan posisi ergonomi yang benar baik posisi berdiri ketika pewarnaan batik, posisi duduk yang statis dan lama ketika membatik, karena salah satu faktor yang menyebabkan terjadi penyakit akibat kerja yaitu faktor ergonomi. Hal ini juga didukung

oleh penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja penenun di Kabupaten Batubara. (Mahfira & Utami, 2021).

Solusi yang ditawarkan pada kegiatan PkM ini adalah Inovasi Program Pos UKK di Wilayah Puskesmas Tahtul Yaman, dengan kegiatan: Sosialisasi dan Pelatihan kader, program tabungan pekerja sehat/jimpitan dan pembentukan struktur organisasi, serta pelaksanaan Inovasi Pos UKK. Kegiatan PkM ini bertujuan agar kader dan fasilitator mendapatkan informasi dan persepsi yang sama tentang layanan pos UKK dan bagi masyarakat khususnya pekerja batik serta pekerja batik dapat memanfaatkan mendapatkan layanan di pos UKK jika mengalami masalah gangguan musculoskeletal akibat membatik. Disamping itu juga Puskesmas Tahtul Yaman memiliki program unggulan dan nilai plus dalam layanan kesehatan musculoskeletal sebagai penciri citra lokal.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Tahtul Yaman dengan peserta pelatihan 13 orang terdiri dari: 6 orang kader pos UKK dan 7 orang fasilitator dengan profesi: 1 orang dokter, 2 orang bidan, 3 orang perawat dan 1 orang Sarjana Kesehatan Masyarakat. Proses kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu: (1) Pelatihan dan sosialisasi Inovasi Pos UKK di Wilayah Puskesmas Tahtul Yaman; dan (2) Demonstrasi penatalaksanaan fisioterapi. Tahapan kegiatan PkM yaitu:

1. Persiapan

Tahapan ini merupakan tahapan pertama dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan rapat tim pengusul: rapat dengan mitra mengenai bentuk kegiatan yang akan dilakukan, identifikasi masalah mitra: diskusi dengan Kepala UPTD Puskesmas Tahtul Yaman, Ketua Pos UKK, Ketua Komunita Pembatik; serta observasi dan wawancara langsung dengan pekerja batik. Diskusi dengan mitra tentang rencana Inovasi Pos UKK, menyusun (1) buku saku pelaksanaan Pos UKK; (2) Modul buku pegangan fasilitator; (3) format pengkajian klinis gangguan muskuloskeletal; dan (4) menyiapkan alat peraga latihan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi latihan fisioterapi menggunakan alat peraga dan fasilitas penunjang kegiatan pelatihan dan sosialisasi yang telah disiapkan tim PkM. kemudian dilakukan pendampingan.

3. Pendampingan

Pendampingan dilakukan oleh tim PkM, mitra dan fasilitator yang sudah mengikuti pelatihan. Pendampingan dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan yaitu: mulai dari pengkajian sampai dengan penatalaksanaan fisioterapi.

4. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan, mulai dari monev perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi hasil sampai kepada tahap pendampingan, meliputi: Monev terhadap peningkatan pengetahuan kader/fasilitator yang sudah dilatih tentang inovasi program pos UKK setelah mengikuti pelatihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Bulan Juni - Desember 2023 dengan sasaran pekerja batik di kecamatan Pelayangan Kota Jambi. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Persiapan

Tim PkM memulai rangkaian kegiatan dengan mendapatkan izin dari mitra untuk melaksanakan PkM, kemudian melakukan diskusi baik via telpon atau langsung tatap muka. Sebelum pelaksanaan pelatihan tim PkM menyiapkan spanduk, ruangan penunjang (pengeras suara, infocus, meja, kursi, laptop, pointer, matras, karpet, kipas angin, alat peraga fisioterapi (sesuai sset yang diberikan ke pos UKK puskesmas dan Pos UKK kader) coffee break, ATK, konsumsi, dokumentasi).

2. Pelaksanaan Kegiatan

a. Pelaksanakan Pelatihan

Sebelum pelatihan melakukan pre test pengetahuan kader dan fasilitator, kemudian dilanjutkan memberikan materi pelatihan oleh narasumber. Adapun materi pelatihan yang diberikan yaitu: Inovasi Program Pos UKK, Konsep inovasi pelayanan Pos UKK, gangguan musculoskeletal akibat membatik, ergonomis kerja dan latihan mandiri fisioterapi. Kemudian diakhir pelatihan melakukan posttest: pengetahuan kader dan fasilitator dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan pre test. Kegiatan tambahan: intervensi fisioterapi pada pekerja batik yang mengalami gangguan patologi penyakit muskuloskeletal yang dilakukan oleh praktisi fisioterapi.

b. Pembentukan Struktur Organisasi

Pembentukan struktur organisasi sesuai kesepakatan anggota Pos UKK terdiri dari: Ketua, Sekretaris, Bendahara, seksi pelayanan, seksi kesejahteraan, seksi rujukan.

c. Sosialisasi Program Pos UKK

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan yaitu sosialisasi struktur organisasi dan uraian tugas kader, sosialisasi promotif dan preventif masalah gangguan muskuloskeletal akibat membatik, sosialisasi bentuk latihan mandiri fisioterapi cara mengatasi gangguan musculoskeletal akibat membatik.

3. Pendampingan

a. Pendampingan fasilitator:

- 1) Pendampingan awal: menilai kemampuan fasilitator menerapkan inovasi program pos UKK sesuai materi yang diberikan.
- 2) Pendampingan lanjutan: dilakukan saat fasilitator memberikan Pendidikan kesehatan kepada pekerja batik di ruang penyuluhan pasien.
- 3) Pendampingan jangka Panjang: menilai apakah inovasi program pos UKK dilakukan secara berlanjut di Puskesmas Tahtul Yaman.

b. Pendampingan kader

- 1) Dilakukan oleh tim PKM, pimpinan mitra dan fasilitator yang sudah dilatih terhadap semua kader yang mengikuti pelatihan.
- 2) Dilakukan oleh tim PKM, pimpinan mitra dan fasilitator yang sudah dilatih terhadap pekerja batik yang mendapatlan layanan pos UKK.

4. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada sasaran yaitu fasilitator dan Kader adapun cakupan monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi hasil. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada fasilitator dan kader dan pendampingan. Mengingat bahwa pelatihan merupakan proses yang perlu diukur keberhasilannya maka dilakukan proses evaluasi setelah materi pelatihan diberikan dan demonstrasi latihan mandiri fisioterapi dengan menggunakan kuesioner dan praktik langsung kemampuan kader dan fasilitator melakukan latihan mandiri fisioerapi cara mengatasi gangguan muskuloskeletal akibat membatik.

Evaluasi kegiatan pelatihan dengan menyebarkan kuesioner dipilih karena dapat memberikan kesempatan peserta untuk memberikan tanggapannya dengan lebih teliti, disamping itu metoda penyebaran kuesioner dapat menghemat waktu karena diberikan secara bersamaan. Sedangkan untuk evaluasi fasilitator dan kader dalam melakukan latihan mandiri fisioterapi dengan memperagan secara langsung, hal ini untuk mengetahui kemampuan fasilitator dan kader dalam mengikuti langkah-langkah dan ketepatan gerakannya. Tahap selanjutnya melakukam analisis

untuk melihat efektivitas kegiatan pelatihan. Data yang dikumpulkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah data primer yang dikumpulkan langsung dari fasilitator dan kader yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hasil evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu fasilitator dan kader mampu memahami materi yang diberikan dan mampu melakukan secara mandiri latihan fisioterapi untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal akibat membatik.

Pos Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) dapat terlaksana dengan baik tentunya membutuhkan peran kader yang terampil dan memiliki pengetahuan yang baik agar dapat memberikan layanan kesehatan pada pekerja batik yang mengalami gangguan muskuloskeletal, namun tentunya bukan hanya kader saja yang diberikan pengetahuan dan keterampilan, fasilitator yang merupakan petugas kesehatan di puskesmas Tahtul Yaman juga dilibatkan. Upaya yang dilakukan dalam kegiatan PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader/fasilitator dengan mengadakan pelatihan selama 3 hari. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan kader dan fasilitator tentang inovasi program Pos UKK dengan gangguan muskuloskeletal.

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader/fasilitator dalam memberikan layanan Pos UKK gangguan muskuloskeletal agar pekerja batik lebih sehat, lebih produktif lagi dengan karya-karya batiknya. Pelatihan inovasi program Pos UKK ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik. Pelatihan ini diberikan oleh Tim PkM dan 3 orang praktisi fisioterapi untuk kasus-kasus patologis gangguan muskuloskeletal. Materi pelatihan yang diberikan meliputi: Gangguan muskuloskeletal pada pekerja batik, Inovasi program pos UKK, Latihan mandiri fisioterapi, Pengkajian status klinis muskuloskeletal, Ergonomi kerja pada pembatik dan Intervensi fisioterapi. Materi pelatihan tercantum dalam buku saku Pos UKK yang diberikan pada saat pelaksanaan pelatihan.

Kegiatan pelatihan ini meningkatkan pengetahuan kader/fasilitator tentang inovasi program pos UKK dengan gangguan muskuloskeletal dan latihan fisioterapi cara mengatasi gangguan muskuloskeletal, misalnya nyeri leher, punggung, pinggang, jari-jari tangan, dll. Selama pelaksanaan pelatihan para peserta bersemangat dan antusias yang ditunjukkan dengan banyak peserta yang bertanya dan berdiskusi tentang bagaimana cara yang tepat untuk memberikan bantuan kepada pekerja batik yang mempunyai masalah kesehatan muskuloskeletal dalam membatik, selain itu juga ditunjukkan dari kehadiran peserta mencapai 100%.

Setelah diberikan materi pelatihan mengenai inovasi program Pos UKK, kegiatan dilanjutkan dengan praktik latihan fisioterapi untuk mengatasi nyeri muskuloskeletal akibat membatik. Kegiatan praktik diajarkan dengan manual dan menggunakan alat sederhana yang diberikan tim PkM untuk Pos UKK. Praktik di dampingi oleh praktisi fisioterapi. Kader yang telah

dilatih diminta untuk mempraktikkan secara mandiri mulai dari mengisi format asesmen sampai melakukan sendiri latihan fisioterapi yang telah diajarkan untuk mengatasi nyeri leher, punggung, pinggang. Dengan kegiatan praktik ini kader semakin percaya diri dan terampil dalam memberikan layanan Pos UKK. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh sesuai hasil pengabdian masyarakat yang menyatakan bahwa ada peningkatan kemampuan kader setelah diberikan pelatihan dapat menggunakan kuesioner skrining dengan baik dan dapat mengaplikasikannya dengan baik sehingga dapat menemukan keterlambatan tumbuh kembang dan proses rujukan dini (Noprida et al., 2022). Berikut suasana pelatihan seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tim PkM Menyampaikan Materi Pelatihan

Batik Jambi saat ini mulai berkembang dan salah satu produk unggulan yang diharapkan mampu bersaing di dalam negeri maupun luar negeri yang diharapkan dapat meningkatkan perekonomian masyarakat Jambi khususnya pengrajin batik, namun jika tidak ditunjang dengan kesehatan muskuloskeletal para pekerja batik tentu akan menurunkan produktivitas pembatik dalam menghasilkan karya-karya batiknya.

Hasil wawancara tidak terstruktur menunjukkan bahwa kader/fasilitator senang mengikuti pelatihan karena selain memperoleh informasi terkait layanan fisioterapi, juga mendapatkan keterampilan untuk mengatasi masalah nyeri leher, pinggang, punggung, jari-jari tangan yang mereka alami selama ini dan seluruh pekerja batik menyatakan bahwa rata-rata mereka ketika membatik dengan posisi duduk dengan leher condong kedepan, waktu istirahat digunakan untuk memasak, sholat, makan dan tidur hal tersebut menunjukkan bahwa aspek ergonomis belum dilaksanakan dengan maksimal, sehingga wajar saja jika para pekerja batik mengeluh nyeri musuloskeletal ketika membatik, seperti tangan terasa kesemutan, yeri leher, punggung, pinggang, karena kelelahan otot yang menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan dalam beraktivitas, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyakatan bahwa pembatik yang mengalami keluhan sakit musculoskeletal disorders sebanyak 10 orang (33,3%) dan yang tidak mengalami keluhan sakit musculoskeletal disorders

sebanyak 20 orang (66,7%) (Faridah et al., 2022). .Harapannya adalah agar pihak Puskesmas tahtul Yaman memfasilitasi untuk dilaksanakannya latihan fisioterapi untuk mengatasi gangguan muskuloskeletal, dan fasilitator diharapkan bisa menjadi instruktur sehingga mampu mengajarkan kepada kader dan pekerja batik.

Pada kegiatan PkM ini kader dan fasilitator diajarkan posisi ergonomi yang benar ketika membatik baik posisi berdiri ketika pewarnaan batik, posisi duduk yang statis dan lama ketika membatik, karena salah satu faktor yang menyebabkan terjadi penyakit akibat kerja yaitu faktor ergonomi Hal ini juga didukung oleh penelitian tentang dampak posisi duduk pembatik tulis terhadap resiko kesehatan dan pengendalian. Hasil penelitian menyatakan bahwa rancangan kursi ergonomi dapat menurunkan tingkat gangguan musculoskeletal dari tingkat gangguan sedang menjadi tingkat gangguan rendah (Sumardiyono & Wijayanti, 2019). Dari hasil pre-test dan post-test rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberi pelatihan 8,53 dengan standar deviasi 5,206, setelah diberikan pelatihan menjadi 14,15 dengan standar deviasi 1,675.seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberi pelatihan

No	Pengetahuan	Nilai	
		Mean	Std Deviation
1	<i>Pre Test</i>	8,53	5,206
2	<i>Post Test</i>	14,15	1.675

Meningkatnya nilai *post-test* membuktikan bahwa dengan adanya kegiatan pelatihan inovasi program Pos UKK bagi kader/fasilitator dapat meningkatkan pengetahuan kader/fasilitator tentang bagaimana memberikan layanan Pos UKK yang baik dan benar.Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengetahuan kader tentang pencegahan stunting akan mempengaruhi kinerja kader dalam program pencegahan stunting, oleh karena itu para kader kesehatan perlu mendapatkan penguatan pengetahuan serta pendampingan (Setianingsih et al., 2022).

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan perasa. Sebagian besar pengetahuan tersebut diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014). Kegiatan demonstrasi pada PkM ini yaitu memberikan keterampilan khusus bagi kader/fasilitator untuk penatalaksanaan gangguan musculoskeletal akibat membatik dengan menggunakan latihan penguluran/ stretching. Kegiatan demonstrasi seperti pada Gambar 2.



Gambar 2. Demonstrasi Latihan Fisioterapi

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Pekerja batik pada umumnya membatik dengan posisi duduk dengan diklik atau tidak, karena posisi duduk dirasakan posisi yang paling nyaman, tetapi jika dilakukan dengan jangka waktu lama justru bisa membahayakan kesehatan. Saat duduk ketika membatik otot-otot tubuh akan menjadi pasif dan jika dilakukan dengan waktu yang lama bisa menghambat sinyal-sinyal biologis dari tubuh ke otak. Ketika membatik tubuh dibiarkan pasif terus menerus, oleh karena itu pekerja batik harus membuat otot-otot menjadi aktif, dengan cara melakukan latihan peregangan/*Stretching* (Pristianto, 2018).

Stretching sering digunakan dalam dunia olahraga sebagai pemanasan, pencegahan cedera dan untuk meningkatkan performa olahraga, namun dapat juga digunakan untuk terapeutik yang dapat meningkatkan fungsional yang dipengaruhi oleh kehilangan atau penurunan lingkup gerak sendi (LGS) dan bisa juga dilakukan untuk mengurangi nyeri (Lederman, 2013).

Nyeri muskuloskeletal merupakan masalah kesehatan akibat kerja dalam waktu yang lama dengan posisi membungkuk, sehingga dibutuhkan latihan peregangan dengan cara mengulurkan otot-otot yang mengalami nyeri sejauh mungkin, kemudian mempertahankan posisi tersebut selama 20 sampai 30 detik (Faridah, 2021). Latihan *strengthening* berguna untuk meningkatkan fungsi dan kinerja otot. Untuk penanganan masalah nyeri muskuloskeletal akibat membatik maka perlu dilakukan terapi latihan.

Menurut Kisner, C. & Colby (2017) dalam Wanti Hasmar (2022) latihan adalah gerak tubuh, postur atau aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana guna memberikan manfaat untuk memperbaiki, mengembalikan dan menambah fungsi fisik. Terapi latihan juga dapat untuk mencegah atau mengurangi faktor risiko terkait Kesehatan (Hasmar & Sari, 2022).

Latihan penguluran/stretching yang didemonstrasikan kepada kader dan fasilitator yaitu cara meluruskan punggung setelah membungkuk dalam waktu yang lama; menggerak-gerakkan tangan atau dengan meluruskan tangan ke depan atau ke bawah. Memutar leher secara perlahan dari bawah, ke samping kemudian ke atas atau dengan menggerakkan leher ke atas dan ke bawah secara bergantian; dengan posisi duduk dan tangan dan kaki diluruskan dianjurkan pekerja batik untuk menjangkau ujung jari kaki dengan tangan; menggerakkan pinggang ke kiri dan ke kanan secara bergantian atau dengan meluruskan pinggang setelah membungkuk; menggerakkan kaki dengan berjalan atau dengan menekuk kaki ke belakang. Menurut hasil penelitian Wanti Hasmar 2022 tentang efektivitas *Chin tuck exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional cervical pada pembatik menyatakan bahwa ada pengaruh yang bermakna terapi Chin Tuck Exercise terhadap peningkatan aktifitas fungsional pada pembatik (Hasmar & Sari, 2022).

Chin tuck exercise merupakan salah satu bentuk latihan penguatan yang digunakan untuk otot *deep flexor cervical* yang terdiri dari otot longus capitis, longus coli. Latihan strengthening berguna untuk meningkatkan fungsi dan kinerja otot. Letak otot tersebut pada bagian leher yang bertugas untuk menstabilkan dan menjaga ketegakan tulang belakang area cervical. Adanya gangguan *forward head posture* menyebabkan otot tersebut mengalami kelemahan. Untuk meningkatkan kekuatan otot pada daerah *deep flexor cervical* dapat diberikan *chin tuck exercise* (Deep Gupta et al., 2013). Hasil penelitian Faridah dan Adi Saputra Junaidi (2021) menyatakan bahwa pekerja batik di tergabung pada koperasi pengrajin batik ada yang mengalami low back pain (LBP), oleh karena itu pada kegiatan PkM ini peserta juga dibekali penatalaksanaan fisioterapi yang bersifat pathologis.

Nyeri punggung bawah miogenik adalah suatu penyakit yang mempunyai dampak yang sangat luas tidak hanya bagi penderitanya saja melainkan juga berdampak pada lingkungan kerja serta lingkungan sosial sehingga dapat mengakibatkan terganggunya pekerjaan serta penurunan produktifitas kerja (Sufreshy & Puspitasari, 2020). Nyeri punggung bawah miogenik merupakan gangguan pada tendomuscular tanpa disertai dengan gangguan neurologis. Pada kondisi nyeri punggung bawah miogenik akan muncul gangguan pada otot, tendon dan ligamen yang ada di punggung bawah akibat dari aktifitas sehari-hari yang berlebihan seperti duduk lama, mengangkat beban dengan posisi membungkuk. Selain mengakibatkan gangguan pada tendomuskular kondisi ini juga menyebabkan munculnya nyeri yang bersifat tumpul dan tidak menjalar ke tungkai (Hendrawan & Setiyawati, 2021).

Kegiatan PkM ini juga mendatangkan praktisi fisioterapi untuk penatalaksanaan fisioterapi pada pekerja batik yang mengalami *low back pain* (LBP). Sebelum melakukan penatalaksanaan fisioterapi dilakukan pemeriksaan, hal ini untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan

dengan kondisi pasien untuk menegakkan dignosa dan melaksanakan program terapi selanjutnya. Penatalaksanaan fisioterapi seperti tertera pada Gambar 3.



Gambar 3. Penatalaksanaan Fisioterapi

Low back pain (LBP) adalah suatu gangguan musculoskeletal yang biasanya terjadi pada daerah punggung antara sudut bawah kosta sampai lumbosakral yang biasanya disebabkan karena posisi duduk yang kurang baik. Pekerjaan yang mempunyai resiko terkena LBP adalah pekerja batik karena mengerjakan dengan posisi duduk membungkuk selama 8 jam tanpa kursi kerja (Dwi Cahyani, 2022).

Core stability exercise (CSE) mengaktifkan kerja dari pada core muscle yang merupakan deep muscle yang pada pasien LBP miogenik mengalami kelemahan. Teraktivasi core muscle ini akan meningkatkan stabilitas tulang belakang, karena core muscle yang aktif akan meningkatkan tekanan intra abdominal dan hal tersebut akan membentuk abdominal brace yang akan meningkatkan stabilitas dari tulang belakang. Peningkatan aktivisasi dan co-aktivisasi antagonis otot trunk dapat meningkatkan kontrol tulang belakang pada individu LBP hal tersebut mendorong pemeliharaan dari posisi lumbopelvic agar tetap stabil (Zahratur & Priatna, 2019). Latihan CSE bertujuan menstabilkan punggung bawah dengan meningkatkan control lumbopelvic dan abdominal melalui aktivasi otot transversus abdominis dan multifidus. Ada pengaruh nilai efektif meningkatkan fleksibilitas lumbal Setyawan et al. (2022), Dengan demikian, *Core Stability Exercise* ini sangat direkomendasikan untuk mengatasi *low back pain miogenik*, namun *core stability* sebaiknya dilakukan dengan pendampingan karena jika dipercayakan untuk latihan menggunakan lembar kontrol belum membuat perubahan yang positif bagi pengrajin batik yang mengalami nyeri myogenic pinggang bawah (Hasmar & Faridah, 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian Ipteks bagi Masyarakat (IbM) sudah dilakukan berupa pelatihan kader/fasilitator “Inovasi Program Pos UKK dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Batik. Pelatihan diawali dengan memberikan materi, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi latihan fisioterapi serta penatalaksanaan fisioterapi pada pekerja batik yang mengalami *low back pain* (LBP). Dari hasil pre-test dan post-test rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberi pelatihan 8,53 dengan standar deviasi 5,206, setelah diberikan pelatihan menjadi 14,15 dengan standar deviasi 1,675.

Disarankan untuk kegiatan pertemuan rutin komunitas pekerja batik di masukkan program layanan Pos UKK untuk deteksi dini gangguan muskuloskeletal akibat membatik dan bagi pekerja batik agar memperhatikan kesehatan selama bekerja misalnya rutin melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu pagi atau sore dengan lama olahraga 30 - 60 menit dan sebelum memulai membatik, harus membiasakan diri untuk sarapan pagi minimal 30 menit sebelum membatik, dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang (protein, lemak, vitamin, serat, karbohidrat, mineral, dan air), Jika tubuh merasakan kelelahan berat disarankan untuk memanfaatkan waktu istirahat/tidur, namun jika hanya kelelahan ringan bisa juga melakukan relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Akademik Pendidikan Tinggi Vokasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Tahun Anggaran 2023 yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kepada Ketua STIKes Baiturrahim Jambi, pimpinan Puskesmas Tahtul Yaman, Ikatan Fisioterapi Indonesia (IFI) Kota Jambi terimakasih atas dukungan dan bantuannya sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terwujud dan selesai dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Deep Gupta, B., Aggarwal, S., Gupta, B., Gupta, M., & Gupta, N. (2013). Effect of deep cervical flexor training vs. conventional isometric training on forward head posture, pain, neck disability index in dentists suffering from chronic neck pain. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(10), 2261–2264. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/6072.3487>
- Dwi Cahyani, S. (2022). Pelatihan Pelaksanaan Cidera Low Back Pain Pada Pekerja Pengrajin Batik Tulis Melati. *Media Husada Journal Of Community Service*, 2(2), 148–154. <https://doi.org/10.33475/mhjcs.v2i2.38>
- Faridah, & Junaidi, Adi, S. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Pembatik Seberang Kota Jambi. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(2), 109–116. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.831>
- Faridah, W. (2021). *Buku Panduan Mandiri Mengatasi Nyeri I Leher Dan Pinggang Dalam Pembelajaran Online*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get->

better-mfi-results

- Hasmar, W., & Faridah. (2022). E-Book Physiotherapy Exercise Methods for Myogenic Low Back E-Book Metode Latihan Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Formosa Journal of Applied Sciences (FJAS)*, 1(6), 1241–1254. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjas/index>
- Hasmar, W., & Sari, I. P. (2022). Efektifitas Chin Tuck Exercise Terhadap Peningkatan Aktifitas Fungsional Cervical Pada Pembatik. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(2), 96–101. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.829>
- Hendrawan, A., & Setiyawati, D. (2021). Studi Deskriptif Pemberian Physical Therapy Exercise Pada Kondisi Nyeri Punggung Bawah Myogenic Descriptive Study of Giving Physical Therapy Exercise in Myogenic Lower Back Pain Conditions PENDAHULUAN Punggung mempunyai peran yang sangat besar dalam aktif. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(September), 98–106.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 16(2), 39–55.
- Lederman. (2013). *Therapeutic Stretching (towards a Functional Approach)* (1 st).
- Mahfira, S., & Utami, T. N. (2021). Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun Tradisional Di Kabupaten Batubara. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 945–952. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2195>
- Meidiansyah, R. (2021). *Analisis Pelaksanaan Program Upaya Kesehatan Kerja Pos Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) di Puskesmas*.
- Noprida, D., Polapa, D., Imroatun, T., Agustia, W., Sutini, T., Purwati, N. H., & Apriliawati, A. (2022). Pengaruh Pelatihan Kader Posyandu Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Skrining Pertumbuhan dan Perkembangan Balita dengan KPSP Wilayah Pasar Rebo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 62–68. <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/22%0Ahttps://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/download/22/17>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Pangkey IF, C., Kawatu AT, P., & Wowor, R. (2021). Analisis Pelaksanaan Pelayanan Pos Upaya Kesehatan Kerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 7(2), 790–795. <https://tumj.tums.ac.ir/article-1-11063-fa.html>
- Pristianto, A. (2018). *Terapi Latihan Dasar*.
- Puspitasari, S. &. (2020). *Buku Ajar Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik*.
- Putri, A. A. (2020). Upaya pembentukkan Pos Upaya Kesehatan Kerja Terintegrasi Wilayah Kerja Puskesmas. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Safira, I. D., Ekawati, E., & Kurniawan, B. (2022). Analisis Tingkat Risiko Ergonomi Terhadap Keluhan Msds Pada Pengrajin Batik Cap Di Industri Batik Domas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(3), 299–306. <https://doi.org/10.32539/jkk.v9i3.18114>
- Setianingsih, Musyarofah, S., PH., L., & Indriyanti, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Kader Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, 447–454. <https://journalppnijatengorg/indexphp/jikj>
- Setyawan, D., Fariz, A., Prisusanti, R., & Endaryanto, A. (2022). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Tenaga Kesehatan di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 2022.
- Sumardiyono, S., & Wijayanti, R. (2019). Dampak Posisi Duduk Pembatik Tulis Terhadap Risiko Kesehatan Dan Pengendaliannya. *Jurnal Bakti Masyarakat*

- Indonesia*, 1(2), 159–166. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v1i2.2899>
- Yani, F., Anniza, M., & Priyanka, K. (2020). Hubungan Masa Kerja Dan Lama Kerja Dengan Nyeri Leher Pada Pembatik Di Sentra Batik Giriloyo. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i01.p04>
- Zahratur, A., & Priatna, H. (2019). Perbedaan Efektivitas Antara William Flexion Exercise Dan Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dan Menurunkan Disabilitas Pada Kasus Low Back Pain Miogenik. *Jurnal Fisioterapi*, 19(1), 1–9.