
Edukasi Pencegahan Gangguan Otot Rangka Akibat Kerja pada Petani di Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

Sumihar Pasaribu¹⁾, Septa Dwi Insani²⁾, Fahrizal Alwi³⁾

¹⁾²⁾³⁾Institut Kesehatan Deli Husada

¹⁾rsumihar@yahoo.com, ²⁾septadwiin@gmail.com, ³⁾fahrizalalwi35@gmail.com

ABSTRAK

Musculoskeletal disorders are discomfort caused by injury to muscles, tendons, joints, nerves, and soft tissues while working. Musculoskeletal disorders are conditions of discomfort or pain caused by injury and disorders of muscles, tendons, joints, nerves, and other soft tissues while working. Working conditions that often involve activities such as lifting, carrying, pulling, pushing, and repetitive movements during work, uncomfortable or static positions, using excessive force to complete tasks, being exposed to excessive vibration, or working in extreme temperatures, and doing high-speed rolling work can all increase the risk of musculoskeletal complaints. Musculoskeletal complaints can be prevented by doing stretching exercises. Providing stretching exercises to workers can have a significant impact on reducing musculoskeletal complaints. By exercising regularly at least 4 times a week with a duration of 5 to 10 minutes, the joint range of motion will become wider.

Keywords: Musculoskeletal disorders; Farmer; Stretching exercises

PENDAHULUAN

Gangguan otot rangka merujuk pada cedera dan peradangan yang umum terjadi pada otot, tulang, sendi, tulang rawan, ligament dan saraf serta pembuluh darah yang terlibat. Gangguan ini terkait langsung dengan factor risiko di tempat kerja dan umumnya dikaitkan dengan aktivitas dan kondisi pekerjaan. Di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, Tingkat gangguan otot rangka terkait pekerjaan cukup tinggi karena kondisi kerja yang buruk dan kurangnya program pencegahan dan pengendalian cedera terkait pekerjaan yang efektif. Gangguan otot rangka terkait pekerjaan dapat berkembang dari bentuk ringan menjadi parah seiring waktu dan jarang mengancam jiwa tetapi mengurangi kualitas hidup Sebagian besar populasi pekerja di dunia.

Gangguan ini merupakan salah satu penyebab utama cedera dan disabilitas akibat pekerjaan di seluruh dunia dan mencakup 25%-96% dari gangguan oto rangka terkait pekerjaan, yang merupakan alasan paling signifikan atas hilangnya waktu kerja dan lonjakan biaya perawatan serta telah meningkatkan cedera manusia dalam Angkatan kerja. Gangguan ini juga merupakan kerumitan utama kesehatan kerja di negara-negara berkembang. Pada tahun 2017, WHO melaporkan peningkatan 22% dalam disabilitas terkait gangguan otot rangka terkait pekerjaan, yang membebani ekonomi dengan biaya yang setara dengan perawatan kanker. Di Iran, gangguan otot rangka terkait pekerjaan memiliki prevalensi 70% dan mencakup 48% dari disabilitas yang berakar pada pekerjaan.

Secara global, gangguan otot rangka terkait pekerjaan merupakan kontribusi utama cedera dan disabilitas terkait pekerjaan. Gangguan ini telah menjadi masalah kesehatan Masyarakat global karena konsekuensinya secara keseluruhan, yang meliputi penurunan produktivitas, absensi kerja, mobilitas terbatas, yang mengakibatkan pension dini dari pekerjaan, penurunan kualitas hidup, disabilitas fisik dan gangguan mental.

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License.

Dalam keadaan seperti ini, gangguan otot rangka diperkirakan akan terjadi dengan insiden yang tinggi. Perlu diperhatikan bahwa prevalensi gangguan otot rangka dapat mengurangi kualitas hidup dan kepuasan kerja di antara karyawan dengan mempengaruhi kesehatan fisik, mental dan social mereka. Petani merupakan salah satu pekerjaan yang menjadi factor risiko terjadinya gangguan otot rangka, sehingga pengabdian kepada Masyarakat di Kabupaten Deli Serdang sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya gangguan otot rangka.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas, maka kami memutuskan untuk melakukan koordinasi dengan mitra untuk mendiskusikan Solusi kepada Masyarakat. Hasilnya adalah melakukan beberapa tahap untuk menyelesaikan masalah dengan mengumpulkan informasi terkait keluhan para petani, melakukan penyusunan rencana kerja, melakukan penyuluhan dan diakhiri dengan evaluasi program.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan seperti edukasi dengan melakukan Latihan peregangan otot untuk pencegahan gangguan otot rangka pada Masyarakat di Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini akan dilakukan dengan menggunakan beberapa metode seperti metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap persiapan penyuluhan, tahap pelaksana penyuluhan dan tahap tindak lanjut penyuluhan.

Tahap persiapan penyuluhan dengan menentukan masalah dan kebutuhan Masyarakat serta menentukan prioritas masalah. Tahap pelaksanaan penyuluhan meliputi persiapan media dan sarana prasarana serta menyelenggarakan kegiatan penyuluhan secara langsung dengan bantuan media dan alat. Sebelumnya telah disebarakan undangan dan leaflet yang dibagikan pada hari H. Selain itu ada diskusi yang dilakukan setelah kegiatan penyuluhan selesai. Prosedur kerja yang telah dilakukan dalam kegiatan ini adalah :

- Membuat proposal dan mengajukannya ke pihak Kepala Dusun I dan perangkatnya
- Mendiskusikan teknis pelaksanaan kegiatan dengan Kepala Dusun dan perangkatnya seperti menentukan tempat kegiatan, waktu yang tepat dan peserta yang akan diundang untuk hadir dalam kegiatan
- Melakukan survei awal terkait keluhan gangguan otot rangka khususnya para petani
- Menyusun materi penyuluhan dengan menggunakan *Powerpoint Template* dan mendesain leaflet sebagai media tambahan dalam penyuluhan
- Mengundang para petani
- Melakukan briefing pada tim
- Meminta para petani untuk mengisi pre test
- Memberikan penyuluhan terkait pencegahan gangguan otot rangka dan latihan peregangan otot
- Meminta para petani untuk mengisi post test
- Menyusun laporan

Tahap tindak lanjut penyuluhan meliputi penyusunan laporan pengabdian kepada Masyarakat, publikasi hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dan rencana tindak lanjut Bersama Masyarakat. Rencana tindak lanjut dapat berupa aksi nyata dan konkret dalam Upaya pemecahan masalah dan pemenuhan kebutuhan.

Dengan dilakukannya tahapan berikut. Diharapkan permasalahan yang dikeluhkan oleh para petani yang terjadi di Kabupaten Deli Serdang dapat berkurang. Selain itu, kegiatan ini dapat pula dicontoh untuk para petani diluar wilayah Kabupaten Deli Serdang serta menambah wawasan terkait pencegahan gangguan otot rangka yang terjadi akibat posisi tubuh yang salah saat bekerja.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei awal kepada 10 peserta terlebih dahulu lalu dilanjutkan mengundang peserta tersebut untuk dapat hadir dalam kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan gangguan oto rangka. Kegiatan ini dilakukan di Kabupaten Deli Serdang dan dihadiri 30 petani. Hal pertama yang dilakukan adalah melakukan absensi responden, kemudian meminta peserta untuk mengisi pre test terkait gangguan otot rangka untuk mengukur pengetahuan para petani dalam mencegah terjadinya gangguan otot rangka. Kemudian memberikan leaflet, dilanjutkan penyuluhan.

Pada kegiatan penyuluhan, penyaji memberikan informasi dan edukasi pada para petani terkait gangguan otot rangka dan pencegahannya dalam menangani keluhan para pekerja petani dengan Bahasa yang mudah dipahami, *Powerpoint Template* sebagai alat dalam memberikan materi juga dilengkapi dengan gambar dan penjelasan singkat yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Diakhir sesi, peserta diminta Kembali untuk mengisi post test sebagai tolak ukur pemahaman para petani dalam penyuluhan yang telah diberikan serta meminta masukan sebagai evaluasi untuk kegiatan yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang dilakukan masih banyak para petani yang tidak tahu pencegahan gangguan otot rangka. Dengan melakukan peregangan otot dapat membantu mencegah gangguan otot rangka yang mungkin terjadi pada para petani. Pentingnya kegiatan penyuluhan ini agar para petani dapat teredukasi tentang pencegahan gangguan otot rangka yang dapat menghambat pekerjaan sebagai petani. Peragangan otot juga bisa dilakukan sebagai Upaya pencegahan terjadinya gangguan otot rangka.

Adapun beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :



REFERENSI

Executive H: Work related Musculoskeletal Disorders (WRMSDs) Statistics in Great Britain. Data up to March 2021

Bhandare A, Kulkarni A, Sanklecha S, Chitapure T: Prevalence of Low Back Pain in Security Guards in MGM Institute of Health Sciences, Aurangabad. *International Journal of Health Sciences and Research* 2020, 10(9):336-345

De Kok J, Vroonhof P, Snijders J, Roullis G, Clarke M, Peereboom K, et al: Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU. *European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA)* 2019



- Tesfaye AH, Mekonnen TH, Alemayehu M, Abere G: Prevalence and Risk Factors of Work-Related Upper Extremity Disorders among University Teaching Staff in Ethiopia, 2021: AN Institution-Based Cross-Sectional Study. *Pain Research and Management* 2022, 2022.
- Williams A, Kamper SJ, Wiggers JH, O'Brien KM, Lee H, Wolfenden L, et al: Musculoskeletal conditions may increase the risk of chronic disease: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *BMC medicine* 2018, 16(1): 1-9
- Briggs AM, Cross MJ, Hoy DG, Sanchez-Riera L, Blyth FM, Woolf AD, et al: Musculoskeletal Health conditions represent a global threat to healthy aging: a report for the 2015 World Health Organization world report on ageing and health. *The Gerontologist* 2016, 56(suppl_2): S243-S255
- Woolf AD, Pfleger B: Burden of Major musculoskeletal conditions. *Bulletin of the World Health Organization* 2003, 81(9):646-656. PMID
- Crawford JO, Berkovic D, Erwin J, Copsey SM, Davis A, Giagloglou E, et al: Musculoskeletal health in the workplace. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology* 2020, 34(5): 101558
- Daneshmandi H, Choobineh A, Ghaem H, Alhamd M, Fakherpour A: The effect of musculoskeletal problems on fatigue and productivity of office personnel: a cross-sectional study. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 2017, 58(3):E252. PMID: 29123371

