
EDUKASI PENCEGAHAN GANGGUAN OTOT RANGKA AKIBAT KERJA (GOTRAK) PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT DJASAMEN SARAGIH KOTA PEMATANG SIANTAR TAHUN 2023

Gina Kristina¹⁾, Tio Ranti²⁾, Hariati³⁾

¹⁾Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

¹⁾ginakristina@gmail.com

ABSTRAK

Keluhan sistem otot rangka pada umumnya terjadi karena kontraksi otot yang berlebihan akibat pemberian beban kerja yang terlalu berat dengan durasi pembebanan yang panjang. Postur kerja yang salah merupakan salah satu risiko ergonomi yang paling berpengaruh terhadap terjadinya gangguan otot rangka akibat kerja. Ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari keserasian kerja dalam suatu sistem. Pada penerapannya pekerjaan akan menjadi aman bagi pekerja/manusia dan efisiensi kerja meningkat maka tercapai kesejahteraan manusia. Penerapan ergonomi yang benar di tempat kerja bertujuan agar pekerja dalam bekerja selalu dalam keadaan sehat, nyaman, aman, produktif dan sejahtera. Sebaliknya apabila penerapan ergonomi dilakukan dengan tidak benar malah berakibat timbulnya keluhan, penyakit kerja dari pekerja akibat pekerjaannya. Faktor individu berupa umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kesegaran jasmani, kekuatan fisik, masa kerja, dan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Kata Kunci: Risiko Ergonomi, Gangguan Otot Rangka Akibat Kerja.

PENDAHULUAN

Gangguan otot rangka terkait pekerjaan bertanggung jawab atas morbiditas di banyak populasi pekerja. Selain menurunkan kualitas hidup pekerja dan mengurangi produktivitas, gangguan otot rangka adalah bentuk disabilitas kerja yang paling mahal, yang menyumbang sekitar 40% dari semua biaya untuk perawatan cedera terkait pekerjaan. Gangguan otot rangka dianggap multifaktorial yang disebabkan karena interaksi antara berbagai faktor risiko, yang menghasilkan kondisi yang berbeda-beda di berbagai pekerjaan. Meskipun profesi perawatan kesehatan diketahui berisiko tinggi untuk mengalami gangguan otot rangka, itu adalah salah satu pekerjaan yang paling sedikit dipelajari. Sebagian besar penelitian sebelumnya tentang gangguan otot rangka akibat kerja di antara petugas kesehatan terbatas pada salah satu kelompok profesional seperti perawat, terapis fisik, dokter gigi, dan lain-lain.

Menurut hasil penelitian European Occupational Diseases Statistic tentang PAK, bahwa prevalensi gangguan otot rangka yaitu sebesar 38,1%, gangguan syaraf 20,9%, dan organ sensorik 12,8%. Semakin postur kerja tidak alamiah maka akan semakin meningkat pula risiko terjadinya gangguan otot rangka pada pekerja.⁸ Pusat Labour Force Survey Inggris Raya melaporkan bahwa jumlah total kasus gangguan otot rangka terkait pekerjaan pada 2020-2021 adalah 470.000, tingkat prevalensi 1.420 per 100.000 pekerja. Ini terdiri dari 212.000 kasus di mana anggota tubuh bagian atas atau leher terpengaruh, 182.000 dimana punggung terpengaruh dan 76.000 dimana anggota tubuh bagian bawah berada terpengaruh.

Berbagai risiko tersebut terjadi karena penyakit akibat kerja (PAK), penyakit yang berhubungan dengan



pekerjaan dan kecelakaan kerja yang dapat menyebabkan kecacatan dan kematian. Antisipasi ini harus dilakukan semua pihak dengan cara penyesuaian antara pekerja, proses kerja dan lingkungan kerja. Pendekatan ini dikenal sebagai pendekatan ergonomik. Penerapan ergonomi yang benar di tempat kerja bertujuan agar pekerja dalam bekerja selalu dalam keadaan sehat, nyaman, aman, produktif dan sejahtera. Sebaliknya apabila penerapan ergonomi dilakukan dengan tidak benar malah berakibat timbulnya keluhan, penyakit kerja dari pekerja akibat pekerjaannya. Berdasarkan survei awal rumah sakit djasamen saragih kota pematang siantar tahun 2023, pada 10 perawat yang bertugas di ruangan. Didapatkan 8 dari 10 perawat pernah mengalami keluhan dibagian leher, punggung atas, punggung bagian bawah atau pinggang saat bekerja. Tak banyak stasiun kerja komputer yang masih belum ergonomis. Perawat merasakan pegal dibagian punggung bawah namun sikap posisi duduk yang keliru akan menyebabkan adanya masalah-masalah punggung. Lamanya karyawan yang bekerja sekitar 6 jam perharinya ditambah beban kerja seperti mendorong pasien dari ruangan satu ke ruangan lainnya. Tidak jarang menambah keluhan perawat terkait gangguan otot rangka akibat kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan edukasi pencegahan gangguan otot rangka akibat kerja (gotrak) di rumah sakit djasamen saragih kota pematang siantar tahun 2023.

METODE

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan tentang analisis risiko ergonomi terhadap gangguan otot rangka akibat kerja (gotrak) pada perawat di rumah sakit umum haji medan tahun 2023. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan studi cross sectional untuk mengetahui hubungan risiko ergonomi dan distribusi gangguan otot rangka akibat kerja pada perawat edukasi pencegahan gangguan otot rangka akibat kerja (gotrak) pada perawat di rumah sakit djasamen saragih kota pematang siantar tahun 2023. Prosedur kerja yang akan dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pembuatan proposal dan mengajukan proposal ke pihak Kepala rumah sakit dan perangkatnya
2. Berdiskusi dengan Kepala Rumah sakit dan perangkatnya dalam membahas teknis pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan konseling seperti menentukan tempat pelaksanaan, waktu yang sesuai dan peserta yang akan hadir dalam kegiatan penyuluhan dan konseling
3. Melakukan survei awal untuk mengetahui seberapa tingkat pengetahuan dalam pencegahan gangguan otak
4. Menyusun materi penyuluhan dan pembuatan leaflet
5. Melakukan briefing pada anggota
6. Meminta pasien untuk mengisi pre test
7. Melaksanakan penyuluhan tentang materi
8. Meminta pasien untuk mengisi post test
9. Melakukan kegiatan konseling secara mendalam
10. Menyusun laporan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan survei awal terlebih dahulu ke 10 responden lalu dilanjutkan dengan mengundang responden tersebut yaitu ibu menyusui untuk dapat hadir dalam kegiatan penyuluhan dan konseling mengenai asi eksklusif. Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023 dihadiri oleh 20 orang perawat. Pertama dilakukannya pre test ke responden mengenai pengetahuan untuk mengukur pengetahuan awal tentang edukasi pencegahan gotrak, lalu dilakukan pembagian leaflet, dilanjutkan penyuluhan. Dalam acara Kegiatan penyuluhan, penyaji menyampaikan informasi dan edukasi kepada ibu menyusui dengan menggunakan bahasa yang lebih jelas dan mudah dipahami oleh responden, menggunakan panduan visual dan flash point disertai gambar dan penjelasan singkat yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Diakhir sesi responden diarahkan untuk mengisi lembar post test dan juga diminta untuk memberikan evaluasi tentang kegiatan yang telah dilakukan. Setelah semua rangkaian acara selesai, perawat diperbolehkan melakukan konseling yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan yang dilakukan di rumah sakit djasamen saragih kota pematangsiantar, disimpulkan bahwa dapat melakukan dan Menerapkan waktu istirahat kerja beberapa menit setelah melakukan kegiatan berulang dalam durasi yang lama. Melakukan peregangan ringan setelah mengerjakan pekerjaan dengan postur janggal dengan posisi stasis dalam durasi yang lama. Mengatur pola tidur yang teratur. Dan Pentingnya kegiatan penyuluhan ini dilakukan agar mengevaluasi pencegahan gangguan otot rangka akibat kerja (gotrak) pada perawat di rumah sakit djasamen saragih kota pematangsiantar tahun 2023. Adapun beberapa dokumentasi kegiatan penyuluhan adalah sebagai berikut :





DAFTARPUSTAKA.

1. Anderson, B. 2010. *Stretching in The Office* (Peregangan untuk Orang Kantoran). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
2. Andini F. 2015. *Risk Factors of Low Back Pain in Workers. Journal of Lampung University.*
3. Anies. 2005. Penyakit Akibat Kerja, Jakarta. PT. Elex Media Komputindo.
4. Azis A.H. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Otot Skeletal Pada Pekerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Soekarno Hatta Makassar.
5. Badan Standardisasi Nasional. 2021. Penetapan SNI 9011:2021 Pengukuran Dan Evaluasi Potensi Bahaya Ergonomi Di Tempat Kerja. Indonesia.
6. Effendi F. 2007. Ergonomi bagi pekerja sektor informal. Bagian Ilmu Kesehatan Kerja FK UI. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran.
7. Erit R, Vitria M. 2021. Hubungan Lama Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Disorder Pada Petani Padi Laki-Laki Di Kanagarian Koto Baru Kecamatan X Koto. Jurnal. Bukittinggi: *Universitas Fort De Kock.*