

Pelatihan Gerakan Peregangan dalam Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Pengrajin Batik di Kelurahan Ulu Gedong Kota Jambi

Willia Novita Eka Rini, Budi Aswin, Fajrina Hidayati

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Jambi

Email korespondensi: willianovita95@gmail.com,

ABSTRAK

Pekerja dari sektor informal masih belum mendapatkan perhatian dari segi keselamatan dan kesehatan kerjanya. Usaha pengrajin batik merupakan salah satu sektor informal yang ada di Kota Jambi yang pekerja nya menghabiskan waktu lama dengan sikap kerja duduk dan pekerjaan yang monoton sehingga perlu diperhatikan masalah ergonominya. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, peregangan mampu memberikan penurunan terhadap keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) yang merupakan salah satu jenis keluhan terbanyak yang dialami oleh para pengrajin batik. Pelatihan gerakan peregangan yang dilakukan kepada para pengrajin batik di Kelurahan Ulu Gedong bertujuan untuk menambah wawasan para pengrajin batik terkait keselamatan dan kesehatan kerja serta pentingnya gerakan peregangan. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi peninjauan lokasi, pendekatan kepada stakeholder terkait, pelaksanaan pertemuan dengan pemilik usaha dan pengrajin batik yang akan dibina guna pembentukan kader K3, pelaksanaan pelatihan, pelaksanaan kegiatan peregangan secara berkala, serta evaluasi kegiatan. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan para pengrajin batik, terbentuknya kader K3, serta terlaksananya kegiatan peregangan secara berkala di tempat kerja.

Kata kunci: Sektor Informal, Nyeri Punggung Bawah (NPB), Peregangan

PENDAHULUAN

Sektor informal adalah sektor kerja yang belum terorganisir dengan baik, sehingga segala peraturan dan perundangan ketenaga kerjaan belum dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, oleh karena itu kesehatan dan keselamatan kerja belum dapat dipantau pada sektor ini. Pada sektor informal tidak menggunakan pola kegiatan yang diatur oleh sistem-sistem manajemen profesional, baik dalam arti jam kerja, permodalan, maupun penerimaannya. Pekerja di sektor informal belum dapat dipantau untuk masalah keselamatan dan kesehatan kerjanya sehingga pekerja di sektor ini berisiko untuk mengalami gangguan kesehatan akibat kerja, salah satu gangguan kesehatan akibat kerja yang ditemukan pada pekerja di sektor informal adalah nyeri punggung bawah (NPB).

Pondasi keselamatan dan Kesehatan kerja (K3) bertujuan untuk menjaga keselamatan dan kesehatan para pekerja saat bekerja, dengan usaha-usaha pengendalian seluruh bentuk potensi bahaya di lingkungan kerja pekerja tersebut. Terciptanya kondisi lingkungan kerja yang aman, sehat dan proses produksi yang lancar juga dipengaruhi oleh kontribusi pengendalian semua potensi bahaya dan memenuhi batas standar aman yang selanjutnya bisa menekan risiko kerugian dan juga meningkatkan produktivitas. Banyak pekerjaan industri harus dilakukan secara manual dengan tuntutan fisik yang berat dan tekanan. Salah satu

keluhan yang timbul akibat kerja secara manual, seperti nyeri pada punggung dan pinggang, leher tegang, nyeri pada pergelangan tangan, lengan dan kaki, mata lelah dan masih banyak keluhan lainnya (Tarwaka, 2016).

Terserapnya banyak tenaga kerja di sektor informal membuat keadaan ini menjadi tantangan besar dalam permasalahan K3. Salah satu masalah yang paling sering dihadapi oleh sektor ini adalah masalah ergonomi. Bisa dikatakan hampir semua jenis pekerjaan di sektor informal mengalami permasalahan ergonomi tidak terkecuali pengrajin usaha batik.

Beberapa keluhan yang hampir tidak pernah hilang yang berhubungan dengan masalah ergonomi adalah nyeri punggung bawah (NPB), nyeri boyok, nyeri pinggang. Bahwasanya sekitar 70-80% nyeri punggung bawah dialami oleh negara-negara maju. Angka prevalensi 15-20% nyeri punggung bawah terjadi di Amerika, sedangkan insidensinya sebesar 14,3% terlihat dari angka kunjungan pasien baru ke dokter (Tjokardo G. B. Mahadewa, dkk., 2009). Menurut Annisa Mutiah menyatakan bahwa 77,3% kerusakan pada bagian otot rangka atau MSDs tingkat risiko keluhan yang paling besar terjadi pada bagian punggung. Tidak adanya relaksasi dengan melakukan pekerjaan secara terus menerus dapat menimbulkan keluhan otot dikarenakan gerakan terus menerus dan kontinyu, gerakan yang cepat dan dalam waktu relatif lama.

Di kota jambi sangat banyak berkembang usaha kerja informal. Sektor ini menjadi tumpuan sebagian besar masyarakat dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Salah satu sektor yang menjadi perhatian penulis adalah sektor usaha pengrajin batik. Batik jambi merupakan komoditas yang sudah lama terkenal selain batik Solo, Yogya ataupun Semarang. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan penulis, dalam pelaksanaan proses kerjanya sehari-hari pengrajin batik banyak menghabiskan waktu yang lama dengan sikap kerja duduk, proses kerja yang monoton dan dilakukan pada waktu yang lama sehingga menyebabkan risiko pengrajin batik untuk mengalami keluhan nyeri punggung bawah sangat besar. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis bahwa dari 2 orang pengrajin batik di Kelurahan Ulu Gedong Kota Jambi yang ditemui, mereka sama sekali tidak mengetahui apa itu keselamatan dan kesehatan kerja secara umum dan bagaimana bekerja secara aman, sehat dan produktif secara khusus. Kemudian tentang permasalahan keluhan yang dirasakan oleh 2 orang pengrajin batik, keduanya menyatakan sering merasakan nyeri atau pegal-pegal yang dirasakan di leher, bahu, tangan dan pada bagian belakang yaitu punggung dan pinggang.

Pemilihan Kelurahan Ulu Gedong sebagai tempat Pengabdian Kepada Masyarakat adalah berdasarkan pemantauan dari tim bahwa di lokasi ini sebagian besar masyarakatnya bertumpu dari hasil bekerja sebagai pengrajin batik dan mayoritas masyarakat di daerah ini bekerja terserap di sektor informal yang memberikan pemahaman kepada kita bahwa sektor ini sangat bergantung pada usaha yang dilakukan, jika usaha kita maksimal maka penghasilan akan meningkat, akan tetapi jika usaha kita hanya seadanya saja, maka penghasilan juga akan pas-pasan. Sektor kerja ini juga dihadapkan oleh permasalahan yang sama sekali mereka tidak ketahui yaitu permasalahan K3 terkhusus masalah ergonomi yang setiap saat akan berdampak buruk bagi keselamatan, kesehatan bahkan produktivitas masyarakat tersebut.

Menurut penelitian Yanuar dan Tursilowati tahun 2017 pada pengrajin logam kampung Basen Kotagede Yogyakarta menyatakan bahwa pemberian peregangan (stretching) berpengaruh terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) dengan nilai signifikansi 0,017. Sebelum diberi peregangan diketahui dari 15 orang pengrajin, yang mengalami keluhan dengan kategori sedang yaitu ada sebanyak 13 orang (86,7%), dan keluhan berat ada 2 orang (13,3%). Setelah diberikan peregangan mendapatkan perubahan hasil yaitu dari 15 orang pengrajin diketahui keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) dengan keluhan nyeri ringan ada sebanyak 8 orang (53,3%), dan nyeri sedang 7 orang

(46,7%). Berdasarkan penelitian Anggraeni tahun 2015 pada pekerja bagian knitting gantung PT. Royal Korindah Purbalingga mendapatkan hasil bahwa peregangan otot memberikan manfaat terhadap keluhan nyeri punggung bawah diperoleh bahwa hampir 90% responden atau peserta pelatihan mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan pelatihan peregangan.

Untuk itu perlu dilakukan suatu upaya yang dapat menurunkan risiko kejadian keluhan nyeri punggung bawah pada pengrajin batik ini mengingat keluhan nyeri punggung bawah tidak bisa dianggap remeh karena dapat mengganggu masalah kesehatan pengrajin dan menurunkan tingkat produktivitas mereka.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan tinggi, tim dosen dan mahasiswa ikut berpartisipasi dalam memberikan pengetahuan kepada pengrajin batik di Kota Jambi terkhusus di Kelurahan Ulu Gedong terkait pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja, ergonomi dan gerakan peregangan dalam melaksanakan pekerjaan setiap harinya di tempat kerja sehingga dapat berpartisipasi dalam upaya peningkatan pengetahuan dibidang K3 dan menurunkan risiko kejadian nyeri punggung bawah sehingga terwujudnya budaya K3 di sektor informal menjadi lebih meningkat

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Ulu Gedong Kota Jambi pada bulan September 2021. Kegiatan ini diikuti oleh para pengrajin batik dan pemilik usaha batik di Kelurahan Ulu Gedong yang berjumlah 30 orang dengan 8 orang adalah Kader K3. Pelaksanaan kegiatan pelatihan tentang gerakan peregangan ini meliputi beberapa kegiatan yaitu pendekatan kepada stakeholder terkait (Lurah, Pemilik Usaha Batik, serta pengrajin batik), pelaksanaan pertemuan dengan pemilik usaha dan pengrajin batik yang akan dibina guna pembentukan kader K3, pelaksanaan pelatihan, pelaksanaan kegiatan peregangan secara berkala, serta evaluasi kegiatan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan terkait Gerakan Peregangan di tempat kerja dilaksanakan pada hari Rabu, 22 September 2021 di Kantor Lurah Kelurahan Ulu Gedong. Kegiatan ini dihadiri oleh 32 peserta dan 8 orang kader K3 dan 22 orang pengrajin batik.

Kegiatan pelatihan dibuka pada pukul 10:00 secara luring (luar jaringan) oleh Lurah Kelurahan Ulu Gedong, setelah sebelumnya mendapatkan pembukaan dengan kata sambutan dari ketua tim pengabdian masyarakat yang disampaikan oleh drg. Willia Novita Eka Rini, M.Kes.

Setelah selesainya acara pembukaan kegiatan pelatihan, dilanjutkan penyampaian materi oleh tim mahasiswa Universitas Jambi terkait kegiatan pelatihan dengan materi yang berjudul “Pelatihan Gerakan Peregangan dalam Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Pengrajin Batik”..



Gambar 1. Penyampaian materi Pelatihan Gerakan Peregangan dalam Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Pengrajin Batik

Setelah pemaparan materi terkait gerakan peregangan dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan simulasi kegiatan gerakan peregangan di tempat kerja yang dipimpin oleh tim pengabdian untuk mengajak para pengrajin batik melakukan senam peregangan bersama-sama.



Gambar 2. Latihan gerakan peregangan di tempat kerja

Selanjutnya kegiatan diskusi tanya jawab antara para pengrajin batik dilakukan guna menyelesaikan permasalahan yang para pengrajin batik alami ketika melakukan pekerjaannya serta menambah pemahaman mereka terkait dengan Keselamatan dan Kesehatan Kerja.



Gambar 3. Diskusi dan tanya jawab dengan para engrajin batik

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pelatihan gerakan peregangan untuk mengurangi keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) telah berhasil dilaksanakan. Berdasarkan indikator keberhasilan, kegiatan pelatihan telah berhasil dilaksanakan dengan peningkatan pengetahuan para pengrajin batik melihat dari evaluasi pretest dan postest. Berdasarkan evaluasi tersebut, nilai rata-rata pretest pengrajin batik adalah sekitar 51% atau bisa dikatakan berada di bawah standar. Namun setelah kegiatan pelatihan dilakukan, pengetahuan para pengrajin batik terkait materi yang telah dipaparkan meningkat hingga 98%. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga dapat dilihat dari partisipasi aktif para pengrajin batik saat melakukan simulasi gerakan peregangan. Selain itu, pelaksanaan kegiatan pelatihan dapat terlihat dari sesi tanya jawab para pengrajin batik terkait dengan simulasi gerakan peregangan yang dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jambi yang telah mendanai program pengabdian masyarakat ini dan kepala Kelurahan Ulu Gedong Kota Jambi serta para pengrajin batik yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jambi dalam bentuk pelatihan gerakan peregangan untuk mengurangi keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) di Kelurahan Ulu Gedong telah berhasil dilaksanakan. Kegiatan ini direspon dengan baik oleh para pengrajin batik di Kelurahan Ulu Gedong. Hal ini dapat terlihat dari hasil survey dimana peningkatan pengetahuan para pengrajin batik mencapai angka 98% serta partisipasi aktif dari para pengrajin batik pada saat kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian ini telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para pengrajin batik terkait Keselamatan dan Kesehatan Kerja serta gerakan peregangan di tempat kerja yang akan di terapkan pada saat para pengrajin batik melakukan pekerjaannya sehari-hari sehingga diharapkan terjadinya penurunan keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada pengrajin batik di Kelurahan Ulu Gedong.

Saran

Saran disusun berdasarkan analisis keunggulan dan kelemahan atau hal yang sudah dan belum tercapai dari kegiatan serta keberlanjutan kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni R.R., 2015. Manfaat Peregangan Otot terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Knitting Gantung PT. Royal Korindah Purbalingga. Semarang
- Anies, 2005. Penyakit Akibat Kerja. Penerbit PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, Jakarta.
- Annisa Mutiah, dkk., 2013, Analisis Tingkat Risiko Muskuloskeletal Disorders (MSDs) dengan The Brief Survey dan Karakteristik Individu Terhadap Keluhan MSDs Pembuat Wajan di Desa Cepogo Boyolali,(Online), Vol. 2, No. 2, hal 1-15.

- Depkes RI, 1994. Upaya Kesehatan Kerja Bagi Petani dan Nelayan. Penerbit Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Indah Racmatiah Siti Salami, dkk., 2016. Kesehatan Dan Keselamatan Lingkungan Kerja. 2nd ed. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Suma'mur. 2020. Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes). Jakarta: CV Sagung Seto.
- Tarwaka. 2014, Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja, Harapan Press: Surakarta.
- Tjokorda G.B. Mahadewa, dkk., 2009, Diagnosis & Tatalaksana Kegawatdaruratan Tulang Belakang, Sagung Seto, Jakarta.
- Yanuar T.P., dan Tursilowati S.N., 2017. Pengaruh Pemberian Peregangan (Stretching) terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Perajin Logam Kampung Basen Kotagede Yogyakarta Tahun 2017. Yogyakarta.