Pemberdayaan Fasilitator pada Kasus Nyeri Bahu pada Pembatik

Indah Permata Sari[1*], Putra Hadi[2]
[1, 2)] Program Studi Fisioterapi, Universitas Baiturrahim
e-mail: indahpermata.fisio11@gmail.com

Abstrak
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Tahtul Yaman di Kota Jambi pada bulan November. Sasaran kegiatan ini adalah fasilitator dan pembatik. Fasilitator yaitu orang yang bertugas memfasilitasi dan mendampingi di setiap proses pemetaan partisipatif. Fasilitator adalah tim pengabdi dalam program ini yang telah mengurus mulai dari pre-training, training, dan pasca-training. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan fasilitator mengenai fisioterapi dan kasus yang dapat ditangani, cara pencegahan nyeri bahu, dan mengenalkan fisioterapi. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, tanya jawab. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yang diikuti fasilitator adanya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan nyeri bahu serta latihan untuk mengurangi nyeri. Para pembatik memberikan respon yang positif karena menambah pengetahuan mereka mengenai pencegahan nyeri bahu dan pemberian latihan mengurangi nyeri pada bahu. Hasil evaluasi pre-test pengetahuan fasilitator dan pembatik dengan nilai baik ada 6 orang, dan nilai cukup 4 orang. Setelah kegiatan pemberdayaan dilakukan pengetahuan fasilitator bertambah dengan nilai baik menjadi 10 orang. Diharapkan kepada fasilitator puskesmas Tahtul Yaman terus memberikan motivasi dan memberikan edukasi serta latihan pencegahan nyeri bahu dan pada kasus-kasus fisioterapi lainnya.

Kata kunci: Nyeri Bahu, Fasilitator, Pembatik

Abstract
This community service activity was conducted at the Tahtul Yaman Community Health Center in Jambi City in November. The target group of this activity were facilitators and batik makers. The facilitator is the person tasked with facilitating and assisting in every participatory mapping process. The facilitator is a team of service members in this program who have managed everything from pre-training, training, and post-training. The purpose of this community service is to increase the facilitator's knowledge about physiotherapy and cases that can be handled, how to prevent shoulder pain, and introduce physiotherapy. The methods used were lectures, discussions, questions and answers. The results obtained from this activity, which was attended by facilitators, were an increase in knowledge about preventing shoulder pain and exercises to reduce pain. The batik makers gave a positive response because it increased their knowledge about preventing shoulder pain and providing exercises to reduce shoulder pain. The results of the pre-test evaluation of the knowledge of the facilitators and batik makers with good scores were 6 people, and 4 people with sufficient scores. After the empowerment activity was carried out, the facilitator's knowledge increased with a good score to 10 people. It is hoped that the facilitators at the Tahtul Yaman Community Health Center will continue to provide motivation and education as well as training in preventing shoulder pain and other physiotherapy cases.

***Keywords**:* Shoulder Pain, Facilitator, Batik Marker

PENDAHULUAN

Fasilitator yaitu orang yang bertugas memfasilitasi dan mendampingi di setiap proses pemetaan partisipatif. Fasilitator adalah tim pengabdi dalam program ini yang telah mengurus mulai dari pre-training, training, dan pasca-training. Pelatihan merupakan salah satu bentuk penyuluhan guna menyiapkan masyarakat agar tahu, mau dan mampu untuk menguasai kompetensi tertentu sehingga menjadi lebih berdaya dan meningkat kesejahteraannya. Salah satu komponen dari kegiatan pelatihan yang mempunyai peranan penting dalam keberhasilan pelatihan adalah keberadaan fasilitator (Agustin & Supriyadi, 2017).

Keluhan musculoskeletal disolders merupakan keluhan berupa sakit, nyeri dan pegal pada sistem otot dan tulang yang disebabkan oleh peregangan otot yang berlebihan, aktifitas secara

berulang, sikap kerja tidak alamiah. Adapun faktor sekunder seperti umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kesegaran jasmani, dan kekuatan fisik yang akhirnya membuat seseorang merasa kelelahan dan tidak dapat melakukan pergerakan anggota tubuh sehingga dapat mengakibatkan efesiensi kerja berkurang dan produktivitas menurun (Faridah & Junaidi, 2022).

Faktor pendukung yang berkontribusi sebagai faktor mempengaruhi terjadinya keluhan musculoskeletal disorders yaitu masa kerja, lama orang bekerja, namun kondisi ini juga terkait dengan ketahanan fisik sesorang, misalnya seseorang yang pekerjaannya memerlukan energi yang cukup besar, namun tidak memiliki waktu yang cukup untuk istirahat seperti pekerja membatik (Faridah & Junaidi, 2022).

Prevalensi keluhan musculoskeletal disorders pada pengrajin batik tulis ditemukan keluhan musculoskeletal disorders pada lengan bawah kanan (60,0%), pergelangan tangan kiri (60,0%), tangan kanan (53,3%), pantat (53,3%), tengkuk (53,3%), siku tangan (66,7%), lutut kanan (53,3%), bahu kiri (53,3%), bahu kanan (53,3%), dan pinggul (60,0%) (Lindawati & Mulyono, 2019).

Dari prevalensi keluhan musculoskeletal disorder dilihat dari persentase kasus melebihi 50% terutama bahu, Nyeri bahu ialah kondisi pada perubahan struktur jaringan pada area bahu. Perubahan yang terjadi pada struktur perlengketan sendi glenohumeral, terdapat penekanan pada otot bahu dan gerakan yang terbatas pada bahu. Faktor yang mempengaruhi nyeri bahu pada pekerja ialah waktu yang berlebihan, postur tubuh yang tidak tepat, gerakan yang berulang seperti serta mengangkat beban berat (Nurul, 2025).

Pentingnya perbaikan postur kerja pada pembatik tulis terutama untuk mengurangi musculoskeletal disorders pada bahu. Pembatik berisiko mengalami gangguan muskuloskeletal yang dapat menurunkan derajat kesehatan kerjanya. Pembatik yang bekerja dengan posisi duduk menggunakan *dingklik* yang terbuat dari kayu tanpa sandaran punggung yang duduk dalam posisi statis yang lama menyebabkan ketidaknyamanan badan saat bekerja sebagai dampak posisi pembatik tulis duduk menunduk dan sedikit membungkuk, tangan kanan memegang canting untuk melekatkan lilin pada kain, sedangkan tangan kiri memegang bagian bawah kain, posisi kaki terlalu meneku, posisi kerja pembatik tersebut dalam konsep keilmuan kesehatan kerja disebut sistem kerja yang tidak ergonomis (Sumardiyono et al., 2023).

Observasi yang dilakukan di pos UKK kapal sanggat Seberang Kota Jambi ditemukan bahwa proses membatik di sentra seberang Kota Jambi dilakukan dengan sikap kerja duduk dengan peralatan sederhana sehingga menyebabkan sikap kerja dengan posisi membungkuk dan statis, hal tersebut menunjukkan bahwa dari segi ergonomi duduk yang benar dan dari fasilitas membatik belum terlaksana dengan baik, yang membuat posisi saat bekerja dapat menimbulkan kelelahan, nyeri dan ganggun kesehatan termasuk gangguan musculoskeletal (Sari & Warahmah, 2024).

Program inovasi Pos UKK Puskesmas Tahtul Yaman ini mengacu pada berberapa penelitian, yaitu masalah musculoskeletal pada pengrajin batik di Kecamatan Pelayangan Seberang Kota Jambi terdapat 33,3% yang mengeluh gangguan musculoskeletal disolders bahkan ada pengrajin batik yang menderita *low back pain,* myogenic nyeri leher, nyeri punggung, nyeri pinggang, pegal, serta nyeri bahu. Untuk itu diperlukan peran fasilitator di tengah masyarakat yang mengenalkan fisioterapi dan memberikan edukasi dan latihan untuk pencegahan dan mengurangi masalah musculosketal disorder pada pembatik. Peran fasilitator di puskesmas pada pembatik yakni puskesmas sebagai penanggungjawab penyelenggara pelayanan kesehatan tingkat dasar yang memberikan upaya pelayanan kesehatan kerja di wilayah kerjanya yaitu memberikan upaya promotif dan preventif terhadap pengunjung (Faridah et al., 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan fasilitator mengenai fisioterapi dan kasus yang dapat ditangani, cara pencegahan nyeri bahu, dan mengenalkan fisioterapi dan keluhan-keluhan yang dapat ditangani kepada masyarakat yang berkunjung ke puskesmas.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Tahtul Yaman di Kota Jambi pada bulan November. Sasaran kegiatan ini adalah fasilitator di Puskesmas Tahtul Yaman. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, tanya jawab, selama 60 menit. Media yang digunakan menggunakan leaflet. Materi yang diberikan kepada peserta yaitu penjelasan mengenai fisioterapi, meningkatkan pengetahuan fasilitator mengenai fisioterapi dan kasus yang dapat ditangani, pengenalan cara pencegahan nyeri bahu, fasilitator dapat mengenalkan fisioterapi dan keluhan-keluhan yang dapat ditangani kepada masyarakat yang berkunjung ke puskesmas. Setelah sesi penyajian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan demonstrasi. Semua peserta diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami dan diberikan contoh latihannya yang harus dilakukan saat terjadi nyeri punggung bahu. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Tahtul Yaman dengan responden 10 orang fasilitator. Kegiatan ini merupakan pendampingan fasilitator dan mengenalkan pelayanan fisioterapi yang dapat diberikan di puskesmas terutama pada kasus nyeri bahu. Kegiatannya berupa pemberian leaflet, kuesioner, tanya jawab, dan diskusi. Hasilnya ada peningkatan pengetahuan fasilitator dan pembatik mengenai fisioterapi terutama pada pencegahan nyeri bahu.

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test

Pengetahuan	Pre- test	Post-test
Baik	6	10
Cukup	4	-
Kurang	-	-

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan fasilitator dan pembatik yang signifikan mengenai kasus fisioterapi terutama nyeri bahu. Pada saat pre-tes terdapat 6 orang yang kategori baik pengetahuannya, untuk kategori cukup ada 4 orang, dan untuk kategori kurang 0 orang. Setelah diberikan leaflet, kuesioner, pemberian materi, mengikuti sesi diskusi, tanya jawab terjadi peningkatan pengetahuan fasilitator dengan kategori baik meningkat semuanya menjadi 10 orang, untuk kategori cukup 0 orang, dan untuk kategori kurang 0 orang.

Gambar 1 Pemberian Pengetahuan dan Pemberdayaan Fasilitator



PEMBAHASAN

Pada nyeri bahu pada pembatik masa kerja sebagai pembatik sangat menentukan keluhan nyerinya. Lama kerja membuat membatik diperlukan waktu selama 8 jam selama 6 hari kerja dan hanya istirahat 1 jam, pada saat membatik posisi pembatik yang statis dan gerakan repetitif yang tidak ergonomis yang dapat menyebabkan berbagai keluhan musculoskletal (Wijayati, 2019).

Nyeri bahu adalah kondisi peradangan pada persendian maupun otot bahu yang menimbulkan sensasi nyeri di area bahu. Nyeri terasa saat menggerakkan lengan dan juga ada beberapa masalah bahu tidak menimbulkan rasa sakit ketika lengan digerakkan, rasa sakit akan timbul saat posisi berbaring. Nyeri bahu merupakan keluhan muskuloskeletal yang umum diderita oleh masyarakat terutama pada pekerja yang posisi statis (Alfianty et al., 2021).

Pada pembatik tulis menunjukkan bahwa masa kerja berhubungan signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah dan nyeri bahu. Ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan risiko keluhan. Pekerjaan yang dilakukan terus-menerus akan mengakibatkan gangguan pada tubuh dan tekanan fisik pada kurun waktu tertentu yang mengakibatkan berkurangnya kinerja otot, dengan gejala makin rendahnya gerakan atau aktivitas yang dilakukan (Utami et al., 2017).

Beban kerja para pembatik tulis sangat berat yaitu delapan jam perhari dengan waktu istirahat satu jam dan enam hari kerja perminggu. Selain itu posisi pembatik yang tidak ergonomis cara kerja yang masih menggunakan cara manual akan menimbulkan banyak keluhan muskuloskeletal atau gangguan otot rangka (Sari et al., 2024). Jam kerja yang lebih dari 8 jam pada saat membatik, posisi pembatik yang duduk membungkuk, tangan kanan memegang canting dan tangan kiri memegang bagian bawah kain. Aktivitas ini merupakan gerakan repetitif, gerakan menjangkau, postur kerja statis, dan posisi kerja yang tidak ergonomis. Kegiatan repetitif yang meliputi aktivitas mencanting pada permukaan kain dan aktivitas menjangkau mengambil cairan pewarna pada kompor. Mengambil cairan warna pada kompor dilakukan menggunakan otot bahu dengan gerakan berulang dan monoton dengan posisi sendi bahu membentuk sudut $\leq 45^0$. Akhirnya banyak pekerja batik terkena keluhan nyeri bahu (Ramadhiani et al., 2017).

Gambar 2. Latihan Edukasi Pencegahan Nyeri Bahu pada Pembatik



Gambar 3. Foto bersama dengan fasilitator dan bersama tim pengabdian



SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan pemberdayaan fasilitator pada kasus nyeri bahu pada pembatik. Fasilitator ini tenaga kesehatan yang ada di puskesmas Tahtul Yaman memperkenalkan layanan fisioterapi seperti edukasi dan pemberian latihan pencegahan pada nyeri bahu pada pembatik. Para pembatik memberikan respon yang positif karena menambah pengetahuan mereka mengenai pencegahan nyeri bahu dan pemberian latihan mengurangi nyeri pada bahu. Selain itu kegiatan edukasi ini juga memberikan mereka ilmu dan pengetahuan hal-hal apa saja yang perlu mereka lakukan saat bekerja dengan posisi yang benar.

SARAN

Diharapkan kepada fasilitator puskesmas Tahtul Yaman terus memberikan motivasi dan memberikan edukasi serta latihan pencegahan nyeri bahu dan pada kasus-kasus fisioterapi lainnya kepada pembatik yang datang berkunjung ke puskesmas tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala puskesmas Tahtul Yaman dan fasilitator dan seluruh pembatik. Rektor Universitas Baiturrahim, Tim dosen pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, W. A., & Supriyadi, S. N. (2017). PERAN Fasilitator Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pada Program Penataan Lingkungan Pemukiman Berbasis Komunitas (Studi Kasus di Desa Kemiri, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar). *Jurnal Sosiologi DILEMA*, *32*(1), 69–78.

Alfianty, D., Zakiyah, R., & Sulistyowati, E. (2021). *Posisi dan durasi kerja menjadi faktor risiko keluhan nyeri position and work duration as risk factors for neck and shoulder pain among home tailors in malang city*. 1–10.

Faridah, F., Hasmar, W., & Fatmawati, T. Y. (2023). Inovasi Program Pos Ukk Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Batik. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(6), 5989. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19417

Faridah, F., & Junaidi, A. S. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pembatik Seberang Kota Jambi. *Quality : Jurnal Kesehatan*, *16*(2), 109–116. https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.831

Fauzia, K., Widjasena, B., & Jayanti, S. (2017). Hubungan Durasi Kerja, Frekuensi Repetisi Dan Sudut Bahu Dengan Keluhan Nyeri Bahu Pada Pkerja Batik Bagian Canting Di Kampoeng Batik Laweyan Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(5), 2356–3346.

Lindawati, L., & Mulyono, M. (2019). Evaluasi Postur Kerja Pengrajin Batik Tulis Aleyya Batik Di Yogyakarta. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, *1*(2), 131. https://doi.org/10.20473/jphrecode.v1i2.16245

Nurul, N. R. dan F. (2025). *Natural : Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat Edukasi Pencegahan Nyeri Bahu pada Pekerja Rumah Makan di Dapur Potre Koneng Shoulder Pain Prevention Education for Restaurant Workers at Dapur Potre Koneng Departemen Fisioterapi , Fakul*.

Sari, I. P., Hasmar, W., & Hadi, P. (2024). Penyuluhan Pencegahan Nyeri Punggung Bawahdi Bahri Batik Jambi. *Jurnal Medika: Medika*, *3*(2), 77–82. https://doi.org/10.31004/yqyvtb13

Sari, I. P., & Warahmah, M. (2024). Edukasi Gangguan Muskuloskeletal pada Pembatik di Pos UKK Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi. *Jurnal Medika: Medika*, *3*(2), 278–282. https://doi.org/10.31004/35snrm72

Sumardiyono, Chahyadhi, B., Suratna, F. S. N., Fauzi, R. P., Wijayanti, R., Widjanarti, M. P., & Ada, Y. R. (2023). Strategi Mengurangi Gangguan Muskuloskeletal Pembatik Tulis Melalui Kursi Ergonomis. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, *4*(3), 522–541. https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i3.2018

Utami, U., Karimuna, S. R., & Jufri, N. (2017). Hubungan lama kerja, sikap kerja dan beban kerja dengan muskuloskeletal disorders (MSDs). *Jimkesmas*, *2*(6), 1–11.

Wijayati, E. W. (2019). Risiko Postur Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Nyeri Leher Pada Pekerja Industri Kerajinan Kulit. *Jurnal Jumantik*, *5*(1), 56–64.