Edukasi Gangguan Muskuloskeletal pada Pembatik di Pos Ukk Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi

Indah Permata Sari[1]*, Mawaddah Warahmah[2]

[1,2)] Program Studi D III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi
e-mail:indahpermata.fisio11@gmail.com

Abstrak

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. Faktor yang berkontribusi sebagai faktor mempengaruhi terjadinya keluhan musculoskeletal disorders yaitu masa kerja, lama orang bekerja, namun kondisi ini juga terkait dengan ketahanan fisik seseorang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pos UKK Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi, sasaran kegiatan ini adalah para pembatik yang ada di Pos UKK Kapal Sanggat Kota Jambi yang berjumlah 10 orang. Bertujuan untuk edukasi pencegahan gangguan musculoskeletal pada para pembatik. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, tanya jawab. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yang diikuti 10 orang pembatik adanya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan gangguan musculoskeletal pada pembatik saat bekerja. Peserta yang hadir diharapkan dapat memanfaatkan pengetahuan mengenai pencegahan gangguan musculoskeletal agar saat bekerja mampu mengaplikasikan agar terhindar dari gangguan musculoskeletal.

Kata kunci: Musculoskeletal Disorder, Masa Kerja, Pos UKK Kapal Sanggat

Abstract

Soldered musculoskeletal complaints are complaints in the form of aches, pains, and soreness in the muscle and bone system caused by excessive muscle stretching, repetitive activities, and unnatural work attitudes. Factors that contribute to the occurrence of complaints of musculoskeletal disorders are work period, the length of time a person has worked, but this condition is also related to a person's physical endurance. This community service activity was carried out at the UKK Ship Sanggat Post across Jambi City. The target of this activity was the batik makers at the UKK Ship Sanggat Post in Jambi City, totaling 10 people. Aims at education to prevent musculoskeletal disorders in batik makers. The method used is lecture, discussion, question and answer. The results obtained from this activity, which was attended by 10 batik makers, increased knowledge regarding the prevention of musculoskeletal disorders in batik makers while working. Participants who attend are expected to be able to utilize knowledge regarding the prevention of musculoskeletal disorders so that when working they are able to apply it to avoid musculoskeletal disorders.

***Keywords**: Musculoskeletal Disorder, Years of service, Pos UKK Kapal Sanggat*

PENDAHULUAN

Motif batik Jambi sarat dengan nilai estetika dan filosofi akibat adanya pengaruh kearifan lokal, kondisi geografis, kebudayaan, dan kepercayaan. Secara umum motif batik Jambi merupakan satu kesatuan dari elemen-elemen yang terdiri atas titik, garis, bentuk warna dan tekstur. Ciri khas batik Jambi yang unik dan eksotis terlihat dari segi warna maupun motifnya. Sebagian besar pewarnaan batik Jambi diambil dari bahan-bahan yang alami yang ada di alam sekitar Jambi. Keunikan lain batik Jambi terletak pada pola kesederhanaan motif yang tidak berangkai dan berdiri sendiri-sendiri (Kurniawan & Rahmat Basuki, 2019).

Membatik merupakan pekerjaan yang terdiri dari beberapa gerakan yang repetitif. Postur kerja pengrajin batik tulis yang tidak alamiah dapat menyebabkan ketidaknyamanan kerja dan keluhan musculoskeletal. Masalah kesehatan saat bekerja yang paling sering muncul adalah musculoskeletal disorder, yaitu keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit (Lindawati & Mulyono, 2019). Kegiatan membatik mengharuskan pembatik menundukkan kepala, bahu, serta bagian anggota tubuh lainnya dalam waktu yang cukup lama sehingga dapat menyebabkan nyeri(Firnadi et al., 2022).

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 bagian anggota tubuh sehingga dapat mengakibatkan efesiensi berkurang dan produktivitas kerja 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 seseorang, 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 disorder yang banyak terjadi pada pembatik Seberang Kota Jambi yaitu nyeri leher sebanyak 2 orang dengan persentase 6,7% dan bagian tubuh yang mengalami keluhan sakit pinggang 5 orang dengan persentase 16%, sakit kaki 3 orang dengan presentase 10 % (Faridah & Junaidi, 2022).

Wilayah Seberang kota Jambi merupakan sentra berkembangnya usaha makro kecil batik Jambi di provinsi Jambi. Berdasarkan data dari Dinas Perindustrian dan Perdagangan tahun 2015 jumlah usaha makro kecil batik Jambi di wilayah Seberang kota Jambi yaitu di kecamatan Danau Teluk sebanyak 4 kelurahan sedangkan di kecamatan Pelayangan sebanyak tiga. Jumlah pembatik di pos UKK berjumlah lebih kurang 30 orang (Sari, 2022).

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 semua masih menggunakan cara manual akan menimbulkan banyak keluhan atau gangguan otot rangka (Sari, 2023). Bagian otot yang sering dikeluhkan adalah otot rangka (skeletal) yang meliputi otot leher, bahu lengan, tangan, jari punggung, pinggang dan otot bagian bawah (Nahdliyyah & Prastiwi, 2015).

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.

Berdasarkan pemaparan diatas maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pos UKK Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi untuk memberikan edukasi pengetahuan mengenai posisi bekerja ergonomi yang benar agar terhindar dari gangguan musculoskeletal.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pos UKK Kapal Sanggat di Seberang Kota Jambi. Sasaran kegiatan ini adalah para pembatik yang ada di Pos UKK Kapal Sanggat. Metode yang digunakan ceramah, diskusi, tanya jawab, selama 60 menit. Media yang digunakan menggunakan leaflet. Materi yang diberikan kepada peserta adalah: 1) penjelasan mengenai fisioterapi 2) penjelasan mengenai gangguan musculoskeletal 3) penjelasan mengenai duduk ergonomi yang benar saat bekerja. 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 bawah. Evaluasi dilakukan dengan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tema "Edukasi Gangguan Muskuloskeletal Pada Pembatik Di Pos Ukk Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi" dilaksanakan di rumah ketua Pos UKK Kapal Sanggat. Kegiatan ini dimulai dari sambutan dari ketua kader, ketua pos ukk kapal sanggat setelah itu dilakukan kegiatan edukasi pada pembatik. Pada awal kegiatan tim memberikan arahan kepada kader dan pembatik mengenai kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemudian menjelaskan materi yang akan diberikan menyebarkan leaflet terkait materi yang akan dijelaskan dan setelah penjelasan materi kemudian demonstrasikan latihan pencegahan gangguan musculoskeletal.

Setelah diberikan edukasi dan latihan untuk pencegahan gangguan musculoskeletal semua pembatik merasa senang yang terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan peserta terkait materi dan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner mengenai materi yang diberikan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pembatik mengenai gangguan musculoskeletal yang berhubungan dengan lama bekerja, posisi bekerja, posisi duduk yang benar untuk mencegah tidak terjadi gangguan musculoskeletal.

Faktor yang menyebabkan gangguan musculoskeletal yaitu faktor pekerjaan yang berhubungan dengan postur tubuh, beban, durasi. Faktor tersebut akan semakin mempengaruhi dan menjadi pemicu terjadinya gangguan musculoskeletal jika terjadi dalam waktu dan posisi kerja yang lama serta kurangnya istirahat (Fauzia Ramadhiani et al., 2017). Karena itu terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja responden dengan keluhan musculoskeletal disorders, semakin rumit motif batik, semakin lama juga waktu yang diperlukan untuk menyelesaikannya. Rata-rata 1 kain baik yang berukuran 2 meter membutuhkan waktu 3 hari untuk menyelesaikannya, jika banyaknya pesanan membatik adakalanya kurang dari 3 hari bisa diselesaikan, jika kondisi seperti ini terus menerus dilakukan maka pengrajin batik akan merasakan kelelahan bahkan nyeri yang dapat menyebabkan masalah gangguan musculoskeletal disorder (Faridah & Junaidi, 2022).

Masalah musculoskeletal pada umumnya dapat terjadi karena kontraksi otot yang berlebihan akibat bekerja terlalu berat dan gerakan statis dengan durasi pembebanan yang panjang serta lama mempertahankan dalam posisi postur kerja. Maka resiko terjadinya cidera semakin tinggi. Jika pekerjaan berlangsung dalam waktu yang lama maka kemampuan tubuh akan menurun dan menyebabkan keluhan dan gangguan pada tubuh terutama masalah musculoskeletal (Wijayati, 2019).

Efek gangguan musculoskeleteal disorder yaitu dapat terjadinya gangguan yang mengakibatkan kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Karena itu perlunya ergonomi kerja yang benar sehingga dapat membantu posisi kerja yang nyaman bagi pekerja, baik itu posisi kerja berdiri, duduk, mengangkat batik. Sikap kerja tidak ergonomi pada pembatik terjadi karena ketidaksesuaian antara tenaga kerja dengan desain ditempat kerja serta pada saat bekerja posisi yang tidak ergonomis. Hal tersebut dikarenakan pada saat bekerja dengan sikap kerja yang lama dalam posisi membungkuk sehingga berisiko untuk mengalami terjdinya keluhan musculoskeletal (Rosanti et al., 2020).



Gambar 1. Saat memberikan materi dan mencontohkan posisi ergonomi yang benar



Gambar 2. Para Pembatik saling Mempraktekkan Latihan untuk mengurangi gangguan Musculoskeletal

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan edukasi gangguan muskuloskeletal pada pembatik di pos ukk kapal sanggat seberang kota jambi, edukasi pencegahan bermacam-macam gangguan musculoskeletal para pembatik memberikan respon yang positif karena menambah pengetahuan mereka mengenai posisi duduk yang benar saat bekerja agar dapat dipraktekkan langsung saat bekerja untuk mengurangi gangguan otot atau musculoskeletal saat bekerja.

SARAN

Diharapkan kepada ketua pos UKK Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi agar posisi peralatan disesuaikan dengan postur tubuh dan posisi bekerja semua pembatik agar dapat bekerja secara ergonomi yang benar untuk mengurangi gangguan musuloskeletal saat membatik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua Pos UKK Kapal Sanggat Seberang Kota Jambi, STIKes Baiturrahim, Tim dosen pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

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 Ramadhiani, 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. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm

Firnadi, J. A. H., Handayani, S., & ... (2022). Hubungan Postur Kerja dengan Kejadian Nyeri Leher pada Pembatik di Kampung Batik Laweyan Surakarta. *... Dan Kesehatan Kerja*. http://journal.fkm.ui.ac.id/ohs/article/view/5627%0Ahttp://journal.fkm.ui.ac.id/ohs/article/viewFile/5627/1350

Kurniawan, W., & Rahmat Basuki, F. (2019). Penerapan Teknologi Batik Digital (Technocraft) Bagi Pengrajin Batik Jambi Di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi. *DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 255–278. www.e-journal.metrouniv.ac.id

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

Nahdliyyah, A. I., & Prastiwi, D. (2015). Keterbatasan Gerak Thoracal Pada Pekerja Batik Dengan Keluhan Joint Blockade Thoracal. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, *28*(2), 230–236.

Permata Sari, I. (2022). Edukasi Mc.Kenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher pada Pembatik di Seberang Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*, *1*, 264–269. https://prosiding.stikba.ac.id/

Rosanti, E., F, M. I., R, R. A. A., & Arifah, D. A. (2020). Pada Tenaga Kerja Bagian Packing Pabrik Roti X Di Ponorogo Universitas Darussalam Gontor Relationship Between Work Posture With Msds In X Bakery Factory Workers In Ponorogo Abstract dari keluhan yang sangat ringan sampai. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, *4*(2), 22–31.

Sari, I. P. (2023). *Pengaruh Mc . Kenzie Cervical Exercise Terhadap Nyeri Leher Pada Pembatik*. *17*, 19–24. https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.862

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