



PELATIHAN SENAM ERGONOMIS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN NYERI SENDI PADA PEKERJA VINYL DI BANTUL

Sri Setyowati^{1*}, Bety Agustina Rahayu¹, Parmadi Sigit²

¹Program Studi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jln Ringroad Selatan Blado Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Surya Global Yogyakarta, Jln Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

*setyoku.sg@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri sendi merupakan kondisi ketidaknyamanan pada sendi yang dirasakan ketika bergerak bahkan beristirahat juga. Penyebabnya bervariasi dan perlu penanganan segera agar tidak mengganggu aktivitas. Senam ergonomis adalah salah satu intervensi yang dipilih untuk mengaktifkan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik sehingga melancarkan sirkulasi oksigen. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di Bantul. Waktu pelaksanaan dimulai tanggal 20 September 2022 hingga 23 Oktober 2022. Peserta kegiatan adalah para karyawan dan pemilik usaha mitra zaal handycraft 18 peserta. Pelaksanaan dimulai dari perijinan, observasi masalah, perencanaan intervensi, implementasi dan melakukan evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian ini telah terlaksana pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di bantul pada 18 peserta. Kegiatan berjalan lancar, peserta menyampaikan merasakan nyaman dari para pekerja setelah rutin melakukan senam ergonomis. Melihat hasil ini maka kegiatan ini maka dinyatakan pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di mitra zaal handycraft Bantul berhasil.

Kata kunci: nyeri sendi; pekerja; pelatihan; senam ergonomis

ERGONOMIC TRAINING AS A PREVENTION OF JOINT PAIN IN VINYL WORKERS IN BANTUL

ABSTRACT

Joint pain is a condition of discomfort in the joints that is felt when moving and even resting. The causes vary and need immediate treatment so as not to interfere with activities. Ergonomic gymnastics is one of the interventions chosen to activate the functions of the body's organs, generate bioelectricity so as to facilitate oxygen circulation. The purpose of this service is to conduct ergonomic exercise training as an effort to prevent joint pain in vinyl workers in Bantul. The implementation time starts from September 20, 2022 to October 23, 2022. Participants in the activity are employees and business owners of 18 participants. Implementation starts from licensing, problem observation, intervention planning, implementation and evaluation of activities. The results of this service activity have carried out ergonomic gymnastics training as an effort to prevent joint pain in vinyl workers assisted by 18 participants. The activity went smoothly, participants said they felt comfortable from the workers after routinely doing ergonomic exercises. Seeing this result, it is stated that ergonomic exercise training as an effort to prevent joint pain in vinyl workers at Zaal Handycraft Partners in Bantul was successful.

Keywords: ergonomic gymnastics; joint pain; training; workers

PENDAHULUAN

Nyeri sendi merupakan suatu rasa sakit dan tidak nyaman pada sendi, sendi disini adalah jaringan yang membentuk hubungan dan membantu terjadinya pergerakan antar tulang (Muhammad, 2020). Kondisi nyeri sendi ini dapat dialami oleh siapapun, baik orang muda maupun usia tua. Sendi mempunyai fungsi penting karena dapat membantu anggota tubuh bergerak. Jika seseorang mengalami nyeri pada persendian maka tentu saja akan mengganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Arifin, 2019).

Angka kejadian nyeri sendi atau penyakit sendi di Indonesia termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 30,3%. Kejadian penyakit sendi pada usia 45-54 prevalensinya sebesar 46,3% (Kemenkes RI, 2019). Nyeri sendi biasa disebut sebagai arthralgia. Jika terjadi kerusakan akibat penyakit atau cedera, maka gerakan akan terganggu dan menyebabkan banyak rasa sakit. Penyebab terjadi nyeri sendi karena peradangan, cedera, patah tulang, proses degenerative, gangguan suplai pembuluh darah, dan lain-lain (Islamiah, Hamid, & Adi, 2020).

Cedera adalah penyebab umum dari nyeri sendi. Kondisi ini dapat terjadi karena penggunaan atau upaya berlebihan pada sendi atau terjadi suatu benturan (Utomo, 2018). Apabila ada cedera atau keluhan sendi sebaiknya segera menemui dokter untuk mendapatkan perawatan. Tujuan pengobatan ke dokter ini adalah untuk mengembalikan status fungsional penderita ke level yang optimal sehingga diharapkan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa gangguan. Penanganan fase akut pada nyeri sendi ditujukan untuk meminimalkan efek peradangan dan mengontrol nyeri. Selain itu dokter akan memberikan perawatan topikal, seperti salep / gel yang dioleskan ke kulit pada area sendi yang tidak nyaman untuk membantu meringankan rasa sakit. Langkah lanjut jika memerlukan tindakan serius maka akan dilakukan pembedahan yang disebut artroskopi dan penggantian sendi (IRA Indonesia, 2020).

Selain ke dokter, olahraga dapat membantu mendapatkan kembali kekuatan dan fungsi seperti berjalan, berenang, atau latihan aerobik (Yachsie, 2021). Langkah lain adalah melakukan perubahan gaya hidup dengan menurunkan berat badan untuk mengurangi ketegangan pada sendi (Maharani, 2017). Keberhasilan penanganan nyeri sendi tergantung dari diagnosis dan program rehabilitasi yang tepat.

Olahraga rutin dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas serta kelenturan tanpa menyebabkan kerusakan sendi (Kemenkes, 2019). Cara lain adalah melakukan aktivitas tanpa tekanan yang berat, kompres es, dan obat nyeri juga dapat membantu, begitu juga perlu istirahat yang cukup (Tarigan, 2017). Teknik lain yang sedang didengungkan adalah terapi senam ergonomis. Senam ergonomis merupakan senam yang mengadopsi gerakan-gerakan shalat atau cara ibadah orang agama Islam (Rini, 2016). Senam ergonomis ini sekilas mirip dengan yoga karena gerakannya yang sederhana dilakukan dengan sangat halus (Toton, Perwiraningtyas, & Ardiyani, 2018).

Beberapa manfaat gerakan senam Ergonomis antara lain mengaktifkan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen. Sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh memberikan efek tubuh terasa segar dan energi bertambah. Sehingga proses penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang dapat terbantu. Manfaat lain yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan keperkasaan, mengontrol tekanan darah tinggi dan membersihkan racun dalam darah. Banyaknya manfaat dari senam ergonomis yang

menambah elastisitas tulang, membantu penyembuhan penyakit migrain, vertigo, pusing, mual akit pekerjaan dan lain-lain maka menjadi salah satu intervensi yang dipilih dalam pegabdian ini (Fatiha, Ma'rufi, & Rokhmah, 2021).

Kejadian nyeri sendi ini dapat pula terjadi pada seseorang yang mengalami patah tulang, keseleo, atau tegang. Kondisi nyeri sendi ini jelas dapat terjadi pada para pekerja yang bekerja menggunakan ekstermitas, salah satunya adalah pekerja di mitra zaal handycraft. Pekerja di mitra zaal handycraft adalah para pengrajin vinyl yang memproduksi tas, dompet, pouch, tempat tissue, tempat jam, tempat accessories menggunakan bahan vinyl. Hasil studi pendahuluan didapatkan para pekerja juga sering merasakan nyeri sendi dan tulang namun kadang tidak dirasakan. Mereka mengatakan tidak begitu paham penyebab nyerinya. Kegiatan yang dilakukan dalam pekerjaan tersebut adalah duduk, menjahit dan juga mengangkat bahan dan barang lainnya. Sebagian besar dari pekerja menyatakan gejala nyeri yang dirasakan pada sendi menimbulkan ketidaknyamanan dan rasa sakit jika hendak bergerak setelah lama stag atau diam. Pekerja mengatakan sendi terasa kaku dan hangat bahkan berbunyi “klek” saat memulai aktivitas. Apabila mengalami nyeri seperti gejala yang disampaikan tadi pekerja hanya mengelus-elus kaki atau menginjak kaki dan tidak pernah menemui dokter untuk periksa.

METODE

Metode kegiatan yang dilakukan berupa pelatihan senam ergonomis, waktu pelaksanaan dimulai tanggal 20 September 2022 hingga 23 Oktober 2022. Peserta kegiatan adalah para karyawan dan pemilik usaha mitra zaal handycraft 18 peserta. Tahap pelaksanaan dimulai dari perijinan, observasi masalah, perencanaan intervensi, implementasi dan melakukan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan senam ergonomis diawali perijinan kepada pemilik mitra Zaal Handycraft dengan kontrak waktu bersama para karyawan dan pemilik usaha dan disepakati pada hari selasa tanggal 20 September 2022 pukul 16.00 WIB. Dilanjutkan dengan observasi masalah dan didapatkan data adanya keluhan nyeri sendi saat bekerja. Melihat hasil observasi maka disusun perencanaan intervensi akan melakukan pelatihan senam ergonomis.

Implementasi latihan senam ergonomis pada mitra Zaal Handycraft dilakukan dua kali dalam seminggu selama 3 minggu yaitu dimulai tanggal 03 Oktober sampai dengan 23 Oktober 2022 bertempat di rumah Bapak Sutriyono pemilik industri vinyl ZaalHandycraft.

Instruktur pelatihan senam ergonomis adalah pengabdian Sri Setyowati, S.Kep.,Ns.,M.Kes dosen mata kuliah keperawatan komunitas STIKes Surya Global Yogyakarta dan tim. Kegiatan senam ergonomis pada pemilik dan karyawan di mitra zaal handycraft dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini :



Gambar 1. Pelatihan Senam Ergonomis

Pelatihan senam ergonomis terdiri dari beberapa gerakan dari senam ergonomis terdiri dari 5 gerakan dasar yang terdiri dari gerakan lapang dada, gerakan tunduk syukur, gerakan duduk pembakaran dan gerakan berbaring pasrah. Tata cara pelaksanaan senam ergonomic adalah sebagai berikut (Dewi, Sutajaya, & Dewi, 2019) :

Gerakan lapang dada dilakukan dengan cara berdiri sempurna, kedua tangan menjuntai ke bawah, kemudian lengan gerak memutar. Tangan diangkat lurus ke depan, lalu ke atas terus ke belakang dan kembali menjuntai ke bawah, satu putaran disambung dengan putaran yang lain. Seperti gerakan baling- baling, sambil kaki dijinjitkan-diturunkan, mengikuti irama gerakan tangan. Gerakan ini dilakukan 40 kali putaran.

Gerakan kedua adalah tunduk syukur, caranya dengan mengangkat tangan lurus ke atas ambil nafas dalam-dalam, kemudian badan membungkuk sambil menghembuskan nafas tapi jangan sampai habis, tangan meraih mata kaki, dipegang kuat, tarik cengkraman seakan-akan kita mau mengangkat tubuh. Kemudian posisi kaki tetap seperti semula sambil menghembuskan nafas sampai habis, pada saat kepala mendongak dan pandangan diarahkan ke depan, kemudian kembali ke posisi semula dengan lengan menjuntai. Hal ini dilakukan 5 kali.

Gerakan duduk perkasa dilakukan dengan caranya: dari posisi gerakan ke 4 jatuhkan ke dua lutut ke lantai, telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertuju mengarah ke depan. Tangan mencekram pergelangan kaki, lalu ambil nafas dalam-dalam, sambil mulai gerakan seperti mau sujud hembuskan nafas jangan sampai habis, kepala mendongak, pandangan ke depan, dagu hamper mau menyentuh lantai, setelah beberapa saat (satu tahanan nafas) kemudian kembali ke posisi duduk perkasa hembuskan nafas sampai habis. Gerakan ini dilakukan 5 kali gerakan.

Gerakan selanjutnya adalah gerakan duduk pembakaran. Caranya adalah dari posisi ke 4 kedua telapak kaki dihamparkan ke belakang, sehingga duduk beralaskan telapak kaki (bersimpuh, duduk sinden). Tangan berkecak pinggang lalu ambil nafas dalam-dalam mulai gerakan seperti sujud dengan kepala mendongak pandangan ke depan dan hembuskan nafas jangan sampai habis, tahan sampai beberapa saat kemudian kembali seperti semula sambil hembuskan nafas sampai habis, hal ini dilakukan 5 kali gerakan.

Selanjutnya adalah gerakan berbaring pasrah, caranya adalah posisi duduk pembakaran, rebahkan tubuh ke belakang, tangan diluruskan ke atas kepala, ke samping kanan dan kiri kemudian ke bawah menempel badan. Pada saat itu tangan memegangbetis, tarik seperti mau bangun, dengan rileks kepala didongakkan dan digerakkan ke kanan-kiri. Gerakan dilakukan satu kali dalam waktu 5 menit. Hasil evaluasi yang didapatkan dalam kegiatan ini adalah adanya perasaan nyaman dari para pekerja setelah rutin melakukan senam ergonomis. Peserta antusias dalam mengikuti pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di Bantul.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini telah terlaksana pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di bantul pada 18 peserta. Kegiatan berjalan lancar, peserta menyampaikan merasakan nyaman dari para pekerja setelah rutin melakukan senam ergonomis.

Melihat hasil ini maka kegiatan ini maka dinyatakan pelatihan senam ergonomis sebagai upaya pencegahan nyeri sendi pada pekerja vinyl di mitra zaal handycraft Bantul berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. N. S. (2019). *Evaluasi Fungsi Sendi Pergelangan Kaki Setelah dilakukan Prosedur Autograft Peroneus Longus Tendon Program Pendidikan Dokter Spesialis-1 Evaluasi Fungsi Sendi Pergelangan Kaki Setelah dilakukan Prosedur Autograft Peroneus Longus Tendon Evaluation Ankle Fu*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Dewi, N. L. P. J. P., Sutajaya, I. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Senam Ergonomik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Marapati Buleleng. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(3), 103–111. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index%0ASENAM>
- Fatiha, A. N., Ma'rufi, I., & Rokhmah, D. (2021). Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan The Role Of Ergonomic Gymnastics For Elderly Health. *Multidisciplinary Journal*, 4, 2.
- IRA Indonesia, P. R. (2020). Saran Pengoatan. Retrieved November 11, 2022, from <https://reumatologi.or.id/awam/topic/saran-pengobatan/>
- Islamiah, Hamid, M. A., & Adi, G. S. (2020). *The Correlation of Dietary Habit and Artralgia on the Gout Patient in Puskesmas Kalisat Jember Regency*. *Jurnal Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Kemendes, P. (2019). Apa Yang Terjadi pada Tubuh Jika Rajin Jalan Kaki Tiap Hari? Retrieved November 11, 2022, from <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/apa-yang-terjadi-pada-tubuh-jika-rajin-jalan-kaki-tiap-hari>
- Kemendes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Maharani, E. P. (2017). Responsi Kasus Osteoarthritis. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 5(2), 12–19. Retrieved from http://eprints.undip.ac.id/17308/1/Eka_Pratiwi_Maharani.pdf
- Muhammad, I. F. (2020). *Hubungan Antara Keluhan Nyeri Musculoskeletal Akibat Kerja Dengan Ketidakseimbangan Otot Pada Para Pekerja*. *eprints.ums.ac.id*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rini, S. (2016). Senam Ergonomis, Yoga Bagi Kesehatan Keluarga. Retrieved November 11, 2022, from <https://news.uhb.ac.id/id/posts/senam-ergonomis-yoga-bagi-kesehatan-keluarga/>
- Tarigan, R. N. (2017). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017. *Politeknik Kemenkes Medan*, 4(1), 724–732. Retrieved from <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.138/s415620200884z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Toton, P. T. P., Perwiraningtyas, P., & Ardiyani, V. M. (2018). Perbedaan Senam Ergonomik Dan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti

Jompo Griya Kasih Siloam Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1315>

Utomo, D. N. (2018). *Defek Kartilago Sendi Lutut Evaluasi, Diagnosis, Dan Tatalaksana Terkini*. (F. Mahyudin, Ed.) (Pertama). Surabaya: Airlangga University Press Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR.

Yachsie, B. T. P. W. B. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Beban Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan Otot Lengan Ditinjau Dari Daya Tahan Otot Lengan Atlet Panahan*. Universitas Negeri Yogyakarta.