

Postur Kerja Ramah Lansia Untuk Mencegah Terjadinya Keluhan Muskuloskeletal Di Desa Cangkol Kabupaten Sukoharjo

Salsabila Purnamasari¹, Nur 'Aini Azhari Nugrahani¹, Jenita Berliana Nindyasari¹, Yeni Indriyani^{1*}

¹ Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

* Koresponden penulis; e-mail: yi245@ums.ac.id

ABSTRAK

Sukoharjo memiliki persentase penduduk lanjut usia (lansia) sebesar 13% yang artinya Sukoharjo telah memasuki struktur penduduk tua. Salah satu desa dengan struktur penduduk tua di Sukoharjo adalah Desa Cangkol. Mayoritas lansia di desa Cangkol masih aktif bekerja dan memiliki banyak keluhan muskuloskeletal, namun belum ada program yang memberikan edukasi terkait postur kerja ergonomis. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait postur kerja yang benar yang dilaksanakan di Desa Cangkol pada Bulan Juli, yang diikuti oleh 47 lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait postur kerja yang benar. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia di Desa Cangkol.

Kata kunci: Ergonomi, Lansia, Muskuloskeletal

ABSTRACT

Sukoharjo has a percentage of the elderly population of 13%, which means that Sukoharjo has entered ageing population. Cangkol is one of the village in Sukoharjo that has ageing population. The majority of elderly in Cangkol are still actively working and have musculoskeletal complaints, but there is no program that provides education regarding ergonomic work postures. Therefore, this activity aims to provide education regarding the correct work posture. The health education was carried out in Cangkol on July and attended by 47 elderly people. The results show that there is an increase in knowledge related to correct work posture. From these results, it can be concluded that this activity is effective in increasing the knowledge of the elderly in Cangkol.

Keywords: *Elderly, Ergonomy, Musculoskeletal*

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (ageing population), yang mana persentase penduduk usia lanjut sudah mencapai lebih dari 10 persen. Kondisi *ageing population* membawa keuntungan dan juga tantangan bagi negara. Lansia masuk ke dalam kelompok penduduk rentan karena sudah tidak produktif secara ekonomi, masalah kesehatan sehingga terkadang membutuhkan pendamping atau pengasuh. Oleh karena itu, seseorang yang telah masuk ke dalam usia lanjut, seiring bertambahnya umur mengalami penurunan kualitas hidup (*quality of life*) (Pusdatin, 2022).

Jawa Tengah menempati peringkat ke-2 sebagai provinsi dengan lansia terbanyak. Sebagai salah satu kabupaten di Jawa Tengah, Sukoharjo memiliki persentase lansia sebesar 13% dari total penduduk, yaitu sebanyak 125.980 penduduk



p-ISSN :
e-ISSN :

<http://www.jurnalabdinusababel.ac.id/index.php/JPM>

(BPS, 2022). Oleh karena itu, pemerintah Kabupaten Sukoharjo memberikan perhatian lebih kepada penduduk lansia. Salah satu bentuk program yang telah terlaksana adalah Sekolah Lansia di Desa Cangkol, Mojolaban.

Sekolah lansia merupakan salah satu upaya pendidikan diperuntukkan bagi lanjut usia. Pendekatan sekolah lansia merupakan salah satu konsep pendidikan secara informal yang dilakukan sepanjang hayat kepada lanjut usia. Pendidikan seumur hidup/sepanjang hayat adalah sebuah sistem konsep-konsep pendidikan yang menerangkan keseluruhan peristiwa-peristiwa kegiatan belajar mengajar yang berlangsung dalam keseluruhan kehidupan manusia (Kurniasih, Dwi Endah, et al., 2022). Tujuan dari sekolah lansia yakni sebagai media pemberian informasi, pelatihan dan edukatif tentang kesehatan, keagamaan, sosial budaya dan sebagainya sehingga lansia dapat hidup bahagia dan sejahtera (Kartinah, 2014)

Sekolah Lansia di Desa Cangkol telah berjalan selama 1 tahun mulai dari Tahun 2022. Tujuan dari diadakannya Sekolah Lansia ini agar lansia tetap produktif, sehat, dan aktif berkegiatan. Sekolah Lansia diikuti oleh sebanyak 60 orang lansia, yang mana kebanyakan masih aktif berkegiatan dan bekerja. Kebanyakan aktivitas yang dilakukan oleh lansia di Desa Cangkol adalah bertani, bercocok tanam, melukis kain, memproduksi olahan makanan, dan berdagang ke pasar.

Lansia apabila ditinjau dari kondisi tubuh dan kesehatannya, mengalami defisiensi fungsi tubuh. Salah satunya yaitu mengalami penurunan sistem alat gerak, yang mana terjadi penyusutan tendon dan otot, tulang yang lebih rapuh, dan struktur pendukung lainnya. dengan berubahnya struktur jaringan dapat mempengaruhi berkurangnya massa otot, fleksibilitas otot, dan kekuatan otot (Puspitasari, N., & Ariyanto, A, 2021). Hal ini mengakibatkan Lansia cenderung lebih mudah dan berisiko mengalami keluhan muskuloskeletal. Umumnya, keluhan muskuloskeletal menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas (Kurnia Rina, 2019).

Permasalahan terkait keluhan muskuloskeletal tidak lepas dari masalah ergonomi, yang berhubungan dengan postur tubuh atau sikap kerja pada saat melakukan pekerjaannya (Ramadhan et al., 2017). Gangguan muskuloskeletal merupakan keluhan yang berhubungan dengan faktor pekerjaan. Hal tersebut disebabkan karena adanya postur yang janggal, gerakan yang menetap/statis dan dilakukan secara berulang-ulang, temperatur dan adanya getaran (Padmanathani, V, et al., 2016). Selain itu, kegiatan sehari-hari yang menjadi kebiasaan dapat menjadi faktor penyerta lainnya (Kurnia Rina, 2019).

Keluhan muskuloskeletal pada lansia biasanya berupa rasa nyeri dan sakit pada pundak, tulang pinggang dan punggung. Nyeri yang dialami dapat berupa nyeri lokal, nyeri radikuler ataupun keduanya. Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang penting, sehingga seharusnya lansia menjaga kondisi tulang punggungnya. Tulang punggung yang dipakai bekerja dengan postur janggal, maka akan memberikan punggung. Nyeri punggung akan terasa diantara sudut iga terbawah sampai Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbo-sakral, nyeri dapat menjalar hingga ke arah tungkai dan kaki (Amalia, S. B, 2019). Menurut Martono (2009) dalam Kurnia (2019), penanganan keluhan muskuloskeletal yang pertama kali dilakukan adalah untuk mengurangi nyeri atau gejala yang ditimbulkan (Kurnia Rina, 2019).

Namun, hasil wawancara dengan penggerak program lansia di Desa Cangkol, sampai saat ini, belum pernah ada pemberian edukasi mengenai ergonomic khususnya

postur kerja. Oleh karena itu, perlu diadakan sebuah pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada lansia di Desa Cangkol terkait postur kerja yang benar.

SOLUSI DAN TARGET

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan lansia di Desa Cangkol mengenai postur dan posisi kerja yang benar berdasarkan ergonomi. Target luaran dari kegiatan ini adalah mengenalkan dan memberikan edukasi terkait ergonomi postur dan posisi kerja yang benar untuk mengurangi keluhan MSDs.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada warga Desa Cangkol yang memasuki usia lanjut dan tergabung dalam Posyandu Lansia. Waktu pelaksanaan adalah Juni- Agustus 2023 dengan sasaran warga lansia di Desa Cangkol. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan memberikan edukasi kepada lansia di Desa Cangkol untuk mengurangi keluhan di Desa Cangkol. Harapan dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan dapat menerapkannya dalam bekerja sehari-hari

1. Persiapan

Langkah pertama persiapan pengabdian masyarakat ini adalah perizinan. Setelah mendapatkan izin, selanjutnya tim pengabdian melakukan wawancara dan diskusi dengan Bidan Desa dan pelaksana program lansia di Desa Cangkol yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan, peluang, dan potensi warga lansia di Desa Cangkol. Tahap selanjutnya pada kegiatan persiapan yaitu perancangan materi dan pembuatan media-media edukasi.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan kegiatan pemberian edukasi kepada lansia di Desa Cangkol mengenai postur dan posisi kerja yang benar untuk lansia. Kegiatan pelaksanaan dibuka dengan senam sehat lansia, game pembuka, pemberian edukasi, dan game penutup

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan kepada sasaran kegiatan secara langsung. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan diskusi tanya jawab. Bentuk evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia di Desa Cangkol terkait materi edukasi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cangkol, Mojolaban, Sukoharjo. Sasaran dari kegiatan ini adalah warga Desa Cangkol yang memasuki usia lanjut dan tergabung dalam anggota posyandu lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai postur kerja yang benar untuk lansia. Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri 3 orang yaitu 1 dosen dan dibantu oleh 2 mahasiswa dari program studi kesehatan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat “Lansia Bergerak Aktif dan Produktif” diawali dengan senam sehat lansia bersama. Saat senam bersama, para lansia turut aktif bergerak mengikuti senam. Senam sehat pada lansia terbukti menjaga kesehatan muskuloskeletal dan juga mampu menjaga keseimbangan tubuh lansia (Widayati,

et al., 2020). Setelah senam bersama, kegiatan pemberian edukasi dimulai dengan melaksanakan pre-test terlebih dahulu. Pre-test dilaksanakan dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta penyuluhan. Peserta yang dapat menjawab langsung mengangkat tangan. Pre-test tidak dilakukan secara tertulis karena menyesuaikan dengan sasaran kegiatan dan juga durasi kegiatan pengabdian masyarakat yang tidak lama. Para lansia terkendala untuk membaca dan menulis secara cepat, sehingga agar tidak memakan waktu lama, pre-test dilaksanakan tidak secara tertulis.

Setelah pre-test selesai dilaksanakan, selanjutnya adalah kegiatan pemberian edukasi yang dibuka dengan suatu game, perwakilan 10 orang lansia maju untuk memainkan game tersebut. Tata cara game tersebut adalah dengan menampilkan sebuah Body Map, selanjutnya para lansia diminta untuk menempelkan stiker ke bagian tubuh yang dirasa sering mengalami keluhan. Hasil dari game tersebut menunjukkan bahwa banyak lansia yang mengalami gangguan muskuloskeletal pada bagian punggung, pinggang, lengan, dan kaki. Penelitian yang dilakukan oleh Irawati (2020) pada pekerja penjahitan menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit (Irawati, Nuryanti, et al., 2020). Sikap kerja yang tidak alamiah atau postur janggal merupakan kondisi sikap kerja yang dapat menyebabkan posisi tubuh tidak alamiah, misalnya posisi punggung dan leher membungkuk serta posisi lain yang tidak ergonomis. Pada saat bekerja sebaiknya dilakukan dalam sikap duduk dan berdiri secara bergantian, dan posisi punggung tegak lurus. Semua sikap tubuh yang tidak alami harus dihindari dan beban statik diperkecil (Irawati, Nuryanti, et al., 2020). Bagian inti dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi. Materi yang diberikan mengenai risiko lansia, prinsip postur dalam bekerja, dan rekomendasi postur yang benar. Setelah diberikan materi, kegiatan selanjutnya adalah post-test. Hasil post-test menunjukkan bahwasanya para lansia sudah bisa menjawab semua pertanyaan dengan benar.



Gambar 1. Kegiatan Senam Sehat Lansia



Gambar 2. Mapping keluhan pada bagian tubuh



Gambar 3. Pemberian edukasi pada lansia



Gambar 4. Permainan mencocokkan gambar postur kerja yang benar dan salah

KESIMPULAN

Pengetahuan dan pemahaman terkait posisi kerja dan postur kerja yang baik masih minim dimiliki oleh lansia di Desa Cangkol. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan. Selanjutnya diharapkan dapat dilakukan monitoring secara berkelanjutan untuk mengetahui aplikasi edukasi yang telah diberikan pada kegiatan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan moril serta materiil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak Desa Cangkol terutama pelaksana program posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. B. (2019). Faktor -Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low back pain Pada Pekerja Pembuat Tusuk Satai Di Desa Dago Kecamatan Parungpanjang Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(6), 495. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i6.3140>
- BPS. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik
- Irawati, Nuryanti, et al. (2020). Relationship Between Nutritional Status, Years Of Service, And Work Attitudes With Musculoskeletal Disorders In Tailors At West Java. *JPH RECODE*, 4 (1), 56.
- Kartinah, (2014). Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia. Skripsi. Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Kurnia, Rina. (2019). Pengaruh Senam Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Lansia. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 8 (2), 138.
- Kurniasih, Dwi Endah, et al. (2022). Pengembangan Sekolah Lansia dalam Bina Keluarga Lansia (BKL) Level Standart Tiga (S3) sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (ABDISEMAR)*, 1 (2), 77.
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis hubungan beban kerja fisik, masa kerja, usia, dan jenis kelamin terhadap tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuat kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 5 (5): 413-423. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/j km>
- Padmanathani, V., Joseph, L., Omar, B., & Nawawi, R. (2016). Prevalence of musculoskeletal Disorders and Related Occupational Causative Factors among Electricity Linemen: A Narrative Review. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, Vol 29, No. 5: 725-734
- Pusdatin. (2022). Infodatin: Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Musculoskeletal Disorder (MSDs) Pada Lansia. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 1-7.



- Ramadhan, M. A., Malaka, T., & Fitri, A. D. (2017). Hubungan Risiko Ergonomi dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada pekerja Buruh di PT. Xylo Indah Pratama Sumatera Selatan. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, Nomor 1: 18-24.
- Widayati, et al. (2020). Optimalisasi Peran Bina Keluarga Melalui Kelas Senam Lansia Kampung KB Pucangsawit, Surakarta

