

UPAYA PREVENTIF TERHADAP KELUHAN MUSCULOSKELETAL SELAMA MASA PANDEMI PADA PETANI DI KAMAL WETAN

Fitri Yani ¹⁾, Nurwahida Puspitasari ²⁾

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

email: fitriyani_17@unisayogya.ac.id, pnurwahida@yahoo.com

Abstrack

Farmers as one of the informal sector workers in Indonesia have experienced various health problems. Health problems that often occur are malnutrition, chemical poisoning, intestinal worms, food poisoning, muscle and bone disorders, asthma, respiratory disorders, and even blood diseases. The purpose of this community service is to provide preventive efforts for farmers to maintain physical health in the midst of a pandemic. physical activity education that can be done at home to increase body immunity. This activity consists of counseling related to musculoskeletal complaints and how to prevent them. In addition to the socialization, it also provides education on how to carry out occupational health and safety for farmers. Furthermore, it is hoped that by providing this socialization, farmers are more aware of occupational health and safety during farming.

Keywords: Preventive Measures, Musculoskeletal Complaints, Farmers

Abstrak

Petani sebagai salah satu pekerja sektor informal di Indonesia telah mengalami berbagai masalah Kesehatan. Masalah kesehatan yang sering terjadi adalah malnutrisi, keracunan bahan kimia, cacangan, keracunan makanan, gangguan otot dan tulang, asma, gangguan saluran pernapasan, bahkan penyakit darah. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan upaya preventif bagi petani untuk tetap menjaga kesehatan fisik ditengah masa pandemi. edukasi aktivitas fisik yang bisa dilakukan di rumah untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan terkait keluhan musculoskeletal dan bagaimana cara untuk mencegahnya. Selain dilakukan sosialisasi juga memberikan edukasi bagaimana cara melakukan kesehatan dan keselamatan kerja pada petani. Selanjutnya diharapkan dengan memberikan kegiatan sosialisasi ini petani lebih sadar akan kesehatan dan keselamatan kerja selama bertani.

Kata kunci : Preventif, Keluhan Muskuloskeletal, Petani

1. PENDAHULUAN

Seyegan adalah salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kecamatan Seyegan berada di sebelah Barat Daya dari Ibu kota Kabupaten Sleman. Jarak Ibukota Kecamatan ke Pusat Pemerintahan (Ibukota) Kabupaten Sleman adalah 9 Km. Bentangan wilayah di Kecamatan Seyegan berupa tanah yang datar dan berombak serta sedikit yang berbukit.

Jumlah keseluruhan penduduk Kecamatan Seyegan adalah 43.361 orang. Sebagian besar penduduk Kecamatan Seyegan adalah Petani [1].

Bidang pekerjaan yang banyak mengalami masalah kesehatan adalah salah satunya pada petani. Masalah kesehatan ini adalah salah satunya Penyakit akibat kerja. PAK ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, mulai dari faktor dari aspek gaya hidup sampai dengan lingkungan kerja yang ada.

Faktor risiko lainnya adalah terjangkitnya penyakit saluran pernafasan. Petani umumnya terpapar dengan konsentrasi rendah dari substansi-substansi yang membahayakan seperti debu dan gas yang berasal dari aktivitas agrikultur [2].

Faktor risiko yang banyak ditemukan pada petani adalah keluhan muskuloskeletal yang diakibatkan oleh kesalahan posisi kerja dan repetisi (ergonomi). Keluhan ini diakibatkan oleh postur kerja yang salah saat mengangkat atau memikul beban dengan tangan atau bahu, bekerja dengan alat yang bergetar, pekerjaan yang berulang, statis dan durasi kerja yang lama. Selain itu postur kerja yang sering dilakukan petani adalah membungkuk dan jongkok yang dilakukan saat menanam, mencangkul, memberi pupuk dan lainnya. Postur kerja yang seperti ini jika dilakukan secara berulang (repetitif) dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan keluhan muskuloskeletal sampai pada kecacatan. Keluhan Muskuloskeletal adalah keluhan berupa rasa nyeri yang paling sering dialami oleh petani dan bisa mengganggu dari aktifitas baik bertani dan keseharian. Nyeri ini terjadi pada persendian sehingga mengakibatkan perubahan sudut tubuh, bengkak pada persendian atau ruas tubuh dan pergerakan sendi yang terbatas. Keluhan tersebut merupakan masalah kesehatan yang melibatkan sendi, otot, tendon, kerangka, tulang rawan, ligamen dan saraf [3].

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang ditemukan pertama kali di Wuhan, China pada akhir tahun 2019. COVID-19 merupakan virus yang menyerang organ pernapasan manusia dan hewan [4]. COVID-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2, Akibat transmisinya yang begitu mudah dan cepat serta mampu menginfeksi setiap individu. World Health Organization (WHO) Pada awal tahun 2020, menetapkan COVID-19 sebagai wabah pandemik global [5]. Tak bisa dipungkiri, Covid-19 telah menimbulkan banyak masalah di hampir seluruh belahan dunia. Hingga awal Agustus 2020, virus ini disebut-sebut telah menginfeksi

lebih dari 18 juta orang Di dunia dengan angka kematian lebih dari 680 ribu [6]. Permasalahan pandemi juga ikut menjadi faktor resiko pada petani dengan keluhan muskuloskeletal. Karena dengan adanya masa pandemi, petani ikut terdampak dengan berkurangnya masyarakat akan memenuhi kebutuhan pangan. Hal ini akan menimbulkan rasa cemas yang akan mempengaruhi tingkat stresor tinggi dan berdampak pemicu keluhan muskuloskeletal.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan analisa situasi yang telah dilakukan terdapat masalah pada petani khususnya di Kamal Wetan adalah permasalahan yang berkaitan dengan keluhan muskuloskeletal. Masalah muskuloskeletal disini adalah nyeri pada persediaan, contoh pada sendi bahu, tangan dan juga pada sendi lutut. Selain masalah nyeri pada sendi, adalah terganggunya aktifitas sehari-hari. Ini terjadi karena dilihat dari pekerjaan bertani yang tidak memperhatikan kesehatan dan keselamatan dalam bekerja. Masalah ini tentunya akan mempengaruhi kesehatan sampai kecacatan pada petani jika tidak dilakukan suatu pencegahan dan tindakan secara tepat dan baik. Permasalahan Petani lainnya adalah kurangnya ilmu pengetahuan pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja seperti keluhan muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan oleh petani. .

Pada kegiatan pengabdian ini menggunakan metode berupa penyuluhan kepada kelompok tani dengan memberikan informasi terkait permasalahan keluhan muskuloskeletal, mulai dari informasi faktor penyebab, upaya apa yang bisa dilakukan oleh petani, upaya preventif apa yang bisa mencegah keluhan tersebut dan edukasi langsung seperti memberikan contoh latihan yang bisa dilakukan sebelum memulai bertani. Latihan ini suatu upaya dari pencegahan terkait keluhan muskuloskeletal pada petani pada masa pandemi.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan pada kelompok tani di kamal wetan meliputi beberapa topik yaitu 1) Melakukan sosialisasi terkait keluhan muskuloskeletal, seperti faktor

penyebab keluhan muskuloskeletal, edukasi untuk keluhan muskuloskeletal dan juga sosialisasi pentingnya menggunakan masker saat bertani dan masa pandemi seperti ini, 2) Memberikan edukasi bagaimana menerapkan kesehatan dan keselamatan kerja, seperti memberikan contoh cara mengangkat dan memikul yang baik dan benar, mencontohkan melakukan stretching sebelum bertani.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini berupa penyuluhan dan edukasi langsung pada kelompok tani. Pelaksanaan dilakukan secara tatap muka langsung kepada kelompok tani khususnya di kamal wetan. Penyuluhan berupa memberikan materi berupa keluhan muskuloskeletal, upaya preventif yang bisa dilakukan. Selanjutnya dilakukan edukasi atau memberikan contoh langsung kepada petani bagaimana bertani dengan memperhatikan kesehatan dan keselamatan kerja, seperti: mengangkat beban yang baik dan benar. Selain itu tim juga memberikan masker kepada para petani dan memberikan informasi pentingnya menggunakan masker baik saat pandemi seperti ini dan juga saat bertani pada masa pergantian tanaman.

1. Upaya preventif pada keluhan muskuloskeletal pada petani

Kegiatan ini memberikan penyuluhan secara langsung kepada anggota petani khususnya daerah kamal wetan dengan beberapa materi seperti: pengertian dari keluhan muskuloskeletal, faktor penyebab dari keluhan muskuloskeletal, tanda dan gejala keluhan muskuloskeletal dan juga bagaimana mencegah keluhan muskuloskeletal yang bisa dilakukan sendiri oleh para petani. Dari hasil penyuluhan pada materi ini masih sangat kurang pengetahuan petani akan keluhan muskuloskeletal dan masih jauh akan pengetahuan akan kesehatan dan keselamatan bekerja sebagai petani.

Pada sesi ini antusias bapak-bapak anggota tani sangat tinggi, ini dilihat dari sesi diskusi. Anggota tani sangat banyak menanyakan terkait upaya apa yang bisa dilakukan untuk mencegah keluhan muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan oleh petani selama ini. Selain dari antusias saat

diskusi, peserta juga sudah mulai mengerti akan pengetahuan keluhan muskuloskeletal.



Gambar 1 Sosialisasi keluhan muskuloskeletal, K3 dan Pentingnya Masker

2. Edukasi langsung kesehatan dan keselamatan kerja

Pada kegiatan ini yaitu dengan memberikan edukasi atau mencontohkan langsung beberapa cara atau teknik terkait kesehatan dan keselamatan kerja seperti, memberikan contoh bagaimana mengangkat barang yang ergonomi, bagaimana cara melakukan stretching (peregangan) sebelum memulai suatu pekerjaan, manfaat dari beberapa upaya diatas apa saja. Selain memberikan edukasi langsung, tim juga memberikan brosur yang berisikan gambar dari masing-masing materi. Brosur ini sangat membantu untuk petani dalam menerapkan materi yang sudah diberikan dan dapat mengulang dengan melihat contoh beberapa edukasi pada gambar di brosur.

Hasil dari edukasi ini adalah gapoktan mempraktekkan langsung dari edukasi yang diberikan dengan dibimbing langsung oleh tim pengabdian. Selain itu gapoktan diberikan brosur contoh dari latihan tersebut, ini sangat membantu untuk nantinya bisa dijadikan contoh jika lupa akan latihan yang sudah diberikan.



Gambar 2 Edukasi dan praktek langsung K3 dan stretching sebelum bekerja

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari keseluruhan kegiatan ini adalah peserta anggota tani khususnya dikamal wetan melalui penyuluhan dan memberikan edukasi secara langsung terkait upaya preventif keluhan muskuloskeletal pada petani yang mayoritas peserta adalah bapak tani berusia 40-65 tahun. Dari hasil kegiatan ini adalah antusias yang sangat baik dari peserta serta bertambahnya pengetahuan peserta akan materi yang sudah diberikan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih kepada Bapak dukuh dan kepala gabungan anggota tani kamal wetan untuk izin dan kesempatan yang diberikan kepada kami. Serta kepada semua pihak yang ikut serta membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini hingga selesai tepat waktu.

7. REFERENSI

- [1] Keluarga besar bulu. 2008 Profil Seyegan <https://keluargabesarbulu.wordpress.com/2008/02/23/profil-seyegan/>, di akses 24 Juni 2021
- [2] Farah. 2019 Permasalahan Kesehatan Yang Dialami Petani

<https://www.kompasiana.com/farahfadhi/5dd1a85ed541df6ff260ca32/permasalahan-kesehatan-yang-dialami-para-petani>, di akses 20 Juni 2021

- [3] Kaur, K. Prevalensi Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Petani di Wilayah Kerja UPT Kesmas Payangan Gianyar April 2015. *Ism.* 2016; 5(1):49-59
- [4] Ismael, A. M., & Şengür, A. (2021). Deep learning approaches for COVID-19 detection based on chest X-ray images. *Expert Systems with Applications*, 164.
- [5] Pujiyanto, P. (2020). Aplikasi Self Assesment Checkup Covid-19 Berbasis Android. *Jurnal Digital Teknologi Informasi*, 3(1), 28-34.
- [6] Fierda N, Hernaldi K And Avista S. 2021. Pendampingan Belajar Anak Usia Dini di Era Pandemi COVID-19. *Aptekmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4.1 (2021)