

UPAYA PREVENTIF PENYEBARAN VIRUS COVID-19 DAN MYOFASCIAL SYNDROME PADA KARYAWAN JASA PENGIRIMAN BARANG

Riska Risty Wardhani¹⁾, Sri Lestari Linawati²⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

email: riskaristy@unisayogya.ac.id*, sllinawati@gmail.com

Abstract

Background: *The wrong body position at work, repeated static positions will cause continuous muscle contractions without relaxation, one of the problems that arise is tension in the muscles around the neck to the shoulders, causing musculoskeletal disorders. Disorders of the musculoskeletal system can reduce the quality of worker performance, causing loss of time, services, and materials. Therefore, stretching education is needed to avoid injury due to work fatigue.*

Program Objectives: *To provide education on Preventive education from the spread of the Covid-19 virus and Myofascial syndrome to Freight Forwarding Service Employees. **Methods of Implementation:** Data collection with preliminary study activities at the shipping outlets followed by socialization with posters on how to stretch and distribute face shields in the Godean area, Sleman, DIY. **Result:** Counseling in the form of education given to employees of the Godean area freight forwarder who continue to work during this pandemic. This training contains education on how to do stretching and the use of face shields that need to be understood to prevent the spread of COVID 19 and prevent the occurrence of myofascial syndrome. The result of this activity program is to provide knowledge and application of applications to the public about efforts to prevent the spread of the Covid-19 virus and Myofascial syndrome to Freight Forwarding Service Employees.*

Keywords: *Prevention of Covid-19, Myofascial Syndrome*

Abstrak

Latar Belakang : *Posisi tubuh yang salah dalam bekerja, posisi statis yang berulang akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus tanpa adanya relaksasi, salah satu masalah yang muncul yaitu ketegangan pada otot-otot disekitar leher sampai bahu sehingga menimbulkan masalah musculoskeletal disorder. Gangguan sistem muskuloskeletal dapat menurunkan kualitas kinerja pekerja sehingga menyebabkan kerugian waktu, pelayanan, maupun materi. Maka dari itu perlu edukasi stretching untuk menghindari cedera akibat kelelahan kerja. **Tujuan Program :** Melakukan penyuluhan tentang edukasi Preventif penyebaran virus Covid-19 dan Myofascial syndrome Pada Karyawan Jasa Pengiriman Barang. **Metode Pelaksanaan :** Pengumpulan Data dengan kegiatan studi pendahuluan di outlet pengiriman barang dilanjutkan Sosialisasi dengan poster tentang cara stretching dan pembagian face shield pada yang dilakukan di daerah Godean, Sleman, DIY. **Hasil:** Penyuluhan berupa Edukasi yang diberikan pada karyawan jasa pengiriman barang daerah godean yang tetap bekerja selama masa pandemi ini. Pelatihan ini berisi tentang Edukasi cara melakukan stretching dan pemakaian face shield yang perlu di pahami untuk mencegah penyebaran COVID 19 dan mencegah terjadinya myofascial syndrome. Hasil dari Program kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan serta penerapan aplikasi kepada masyarakat tentang upaya preventif penyebaran virus Covid-19 dan Myofascial syndrome Pada Karyawan Jasa Pengiriman Barang.*

Kata Kunci : *Preventif Virus Covid-19, Myofascial Syndrome*

1. PENDAHULUAN

Di Era milenial ini, mempunyai sebuah usaha tidak mengharuskan untuk mempunyai toko. Semua transaksi sudah bisa dilakukan secara online mulai dari pemesanan, pembayaran serta jasa pengiriman barang yang cepat dan membuat siapa saja bisa membeli barang dari berbagai lokasi. Oleh sebab itu jasa pengiriman barang sangat membantu banyak konsumen maupun produsen dalam bertransaksi.

Dalam bisnis online, ketepatan waktu menjadi hal yang utama dalam berbagai aspek. Produsen diharuskan mengirim barang tepat waktu sesuai dengan konsumen yang sudah membayar. Pada dasarnya setiap transaksi online membutuhkan kepercayaan antara produsen dan konsumen, sehingga jika barang yang dijanjikan tidak datang tepat waktu, akan menurunkan performa toko. Pendukung yang mempengaruhi ketepatan waktu barang sampai ke konsumen adalah Jasa Pengiriman Barang.

Menurut WHO, undang-undang kesehatan no. 36 tahun 2009 sehat merupakan keadaan sejahtera dari raga, jiwa, dan sosial sehingga memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UU RI, 2009) [1]. Manusia merupakan faktor terpenting di dalam sistem kerja, manusia adalah pelaku utama untuk melaksanakan kegiatannya dengan maksimal dalam kondisi fisik yang baik. Hal ini berarti kesehatan seseorang di lingkungan kerja termasuk faktor terpenting dalam mendukung kualitas kinerja seseorang. Bekerja dengan menggunakan alat elektronik telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari dalam menjalankan aktivitas, salah satunya bekerja dengan menggunakan komputer untuk berbagai tugas yang berhubungan dengan pekerjaan dan non-kerja terkait (media sosial, perbankan, belanja, dll).

Alat elektronik seperti komputer yang saat ini digunakan oleh para pekerja di jasa pengiriman barang. Komputer merupakan hal terpenting bagi pekerja di jasa pengiriman barang dan digunakan sebagai alat bantu untuk menginput jenis barang serta rekapan barang pengiriman. Semakin berkembangnya era teknologi belakangan

ini membawa dampak serius pada kesehatan dan keselamatan kerja. Bekerja menjadi karyawan akan menuntut seseorang bekerja dalam aturan jam yang telah ditetapkan, dan para pekerja biasanya masih kurang memperhatikan prinsip - prinsip ergonomis didalamnya sehingga menyebabkan para karyawan tidak dapat bekerja secara optimal. Salah satunya berkaitan dengan posisi tubuh yang salah, posisi statis yang berulang akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus tanpa adanya relaksasi, salah satu masalah yang muncul yaitu ketegangan pada otot-otot disekitar leher sampai bahu sehingga menimbulkan masalah muskuloskeletal disorder. Gangguan sistem muskuloskeletal dapat menurunkan kualitas kinerja pekerja sehingga menyebabkan kerugian waktu, pelayanan, maupun materi.

Myofascial syndrome merupakan gejala yang disebabkan adanya satu atau beberapa trigger points. Gejala yang muncul antara lain nyeri otot kronis, spasme, tenderness, stiffness, keterbatasan gerak, kelemahan otot dan sering pula timbul disfungsi autonomik serta nyeri menjalar [2].

Prevalensi kejadian pasien myofascial pain syndrome di amerika serikat mencapai angka 30-85%. Pravelensi nyeri leher selama 6 bulan mencapai angka 54%. Individu yang mengalami peningkatan gejala yang terus menerus mencapai 37%. 96% dengan nyeri otot 74% disebabkan oleh myofascia pain syndrome. Kejadian nyeri otot upper trapezius di Indonesia sering terjadi pada masyarakat umum dengan angka kejadian pada wanita mencapai 54% dan untuk pria 45%. Pada umumnya hal ini terjadi pada usia dewasa 25 sampai 50 tahun. Rasa nyeri otot pada tubuh bagian atas lebih sering terkena dibanding tubuh lain. Titik nyeri 84% terjadi pada otot upper trapezius, infra spinatus, scalenus dan levator scapula, Salah satu kondisi yang sering menimbulkan rasa nyeri pada otot upper trapezius disebut dengan myofascial syndrome [3].

Hasil observasi yang dilakukan pada beberapa karyawan jasa pengiriman, mayoritas mengalami keluhan nyeri pada bagian leher dan bahu akibat bekerja 8 jam dengan posisi

statis dan minimalnya mobilitas sehingga otot tidak banyak mengalami peregangan.

Dalam kondisi saat ini salah satu negara yang mengalami pandemi virus corona (Covid-19) adalah Indonesia. Dampak dari virus Covid 19 dirasakan oleh seluruh negara di dunia termasuk Indonesia, akibat adanya virus tersebut mengakibatkan seluruh negara harus menerapkan gerakan sosial distancing atau jaga jarak. Banyak negara yang menerapkan Lock Down untuk memutus rantai penularan Covid-19 ini. Dampak dari virus ini sangat beragam mulai dari masalah kesehatan hingga masalah ekonomi. Virus tersebut menyebar keseluruh wilayah yang ada di Indonesia [4]. 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 181 juta1 orang di dunia dengan angka kematian lebih dari 680 ribu [5].

Dampak virus corona sampai saat ini masih dirasakan walaupun sudah berada dalam tatanan new normal seperti dari segi ekonomi, pariwisata, dan kesehatan yang masih belum stabil. Semenjak adanya pandemi ini maka aktivitas masyarakat terbatas karena adanya *physical distancing*, banyak masyarakat yang mencari pekerjaan baru seperti jualan online. Maka dari itu pada layanan jasa pengiriman barang mengalami peningkatan walaupun tidak signifikan karena mayoritas masyarakat lebih hobi berbelanja online untuk menghindari kerumunan.

Menyikapi mulai bertambahnya masyarakat yang terjangkit virus corona (corona virus disease, covid-19) sejak diumumkannya pasien pertama di Indonesia tanggal 2 Maret 2020, pada tanggal 16 Maret 2020 Presiden Jokowi memberi arahan agar masyarakat mulai bekerja di rumah (work from home) [6]. Akan tetapi karyawan pengiriman jasa barang mereka tidak bisa work from home dari awal pandemi sampai saat ini karena tuntutan profesisonal kerja, sehingga protokol kesehatan tetap diperhatikan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19.

Berikut ini adalah gambaran kondisi di jasa pengiriman barang di wilayah godean:



Gambar 1. Suasana di Jasa Pengiriman Barang area Godean, Sleman, Yogyakarta

Berdasarkan analisis permasalahan diatas maka program pengabdian masyarakat yang akan dilakukan adalah memberikan pencegahan upaya penyebaran Covid-19 dan menangani masalah gangguan muskuloskeletal akibat bekerja berupa “Upaya Preventif penyebaran virus Covid-19 dan Myofascial syndrome Pada Karyawan Jasa Pengiriman Barang”

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Masa Pandemi covid-19 menimbulkan pembatasan aktivitas masyarakat sehingga banyak aktivitas yang dilakukan secara online. Salah satu aktivitas masyarakat yang tidak mengalami penurunan dari awal pandemi sampai saat ini adalah aktivitas jual beli yang dilakukan secara online. Faktor utama penentu berjalannya jual beli secara online adalah adanya jasa pengiriman barang. Peningkatan aktivitas pengiriman barang berdampak pada pekerja yang akan berjam-jam melakukan aktivitas di depan layar komputer. Komputer merupakan hal

terpenting bagi pekerja di jasa pengiriman barang dan digunakan sebagai alat bantu untuk menginput jenis barang serta rekapan barang pengiriman. Semakin berkembangnya era teknologi belakangan ini membawa dampak serius pada kesehatan dan keselamatan kerja. Bekerja menjadi karyawan akan dihadapkan pada tuntutan kualitas kerja sehingga para pekerja biasanya masih kurang memperhatikan prinsip-prinsip ergonomis di dalamnya sehingga menyebabkan para karyawan tidak dapat bekerja secara optimal. Salah satunya berkaitan dengan posisi tubuh yang salah, posisi statis yang terus menerus sehingga menyebabkan kontraksi otot yang berlebihan tanpa adanya relaksasi yang cukup sehingga dapat mengakibatkan musculoskeletal disorder. Gangguan ini jika dibiarkan terus menerus dapat mengakibatkan kerugian bagi perusahaan yang memperkerjakan baik kerugian waktu, pelayanan, maupun materi. Bentuk preventif yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan stretching sebelum, saat dan sesudah bekerja mengingat masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang exercise yang dilakukan untuk mencegah terjadinya myofascial syndrome akibat bekerja.

Dalam kondisi saat ini salah satu negara yang mengalami pandemi virus corona (Covid-19) adalah Indonesia. Dampak virus corona sampai saat ini masih dirasakan walaupun sudah berada dalam tatanan new normal seperti dari segi ekonomi, pariwisata, dan kesehatan yang masih belum stabil. Semenjak adanya pandemi ini maka aktivitas masyarakat terbatas karena adanya physical distancing, banyak masyarakat yang mencari pekerjaan baru seperti jualan online. Maka dari itu pada layanan jasa pengiriman barang mengalami peningkatan walaupun tidak signifikan karena mayoritas masyarakat lebih hobi berbelanja online untuk menghindari kerumunan. Maka dari itu sebagai karyawan pengiriman jasa barang mereka tidak bisa work from home dari awal pandemi sampai saat ini karena tuntutan profesional kerja, Masyarakat terkadang lalai atau kurang kesadaran untuk selalu tetap mematuhi protokol kesehatan saat bekerja, sehingga wajib selalu memperhatikan protokol

kesehatan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 salah satunya dengan pemakaian masker atau face shield.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Metode dalam program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan Participatory Rural Appraisal (PRA), serta dilanjutkan dengan penyuluhan dan pendampingan. Dasar pemilihan penggunaan metode PRA tersebut adalah adanya keterlibatan aktif dari masyarakat dalam hal ini karyawan jasa pengiriman barang, sedangkan yang berperan sebagai fasilitator adalah perguruan tinggi. Kegiatan awal pada tahap ini antara lain Pengumpulan Data: kegiatan studi pendahuluan di jasa pengiriman area gojean, Studi Kepustakaan : penyusunan proposal dan materi. Analisis kebutuhan: permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada kepala/staff yang bersangkutan, pengurusan administrasi (surat- menyurat), persiapan alat dan bahan serta akomodasi serta tinjauan Lokasi : berkunjung ke outlet-outlet untuk mencegah adanya perkumpulan. Tahap Pelaksanaan antara lain Datang ke Outlet jasa pengiriman Barang : JNE, JNT, TIKI, Sosialisasi dengan poster tentang Exercise yang bisa dilakukan sebelum, saat dan sesudah bekerja serta pembagian Face shield. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 2 tahapan yaitu: Kegiatan penyuluhan dan edukasi serta layanan jasa dan konsultasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membagi pengetahuan kepada masyarakat sesuai kebutuhan di masyarakat saat ini, sebagaimana yang tertuang pada tridharma perguruan tinggi. Pengabdian masyarakat ini berupa Penyuluhan dengan metode Edukasi yang diberikan pada karyawan jasa pengiriman barang di gojean harus di aplikasikan untuk mencegah penularan Covid-19 dan gangguan gerak fungsi.

Berbagai keluhan yang timbul pada karyawan jasa pengiriman barang dapat ditangani dengan penerapan teknik stretching. Auto Stretching merupakan teknik penguluran

pada otot dengan arah tarikan yang benar yang dilakukan secara mandiri dengan tujuan mengurangi nyeri dan keluhan yang terjadi [7].

Stretching atau penguluran otot merupakan aspek penting dari program edukasi atau latihan yang bs dilakukan di rumah. Teknik ini merupakan terapi jangka panjang yang bisa dilakukan pada beberapa gangguan musculoskeletal [8]. Pemberian edukasi untuk melakukan prosedur penguluran otot di rumah secara mandiri adalah cara yang aman untuk pencegahan cedera atau mencegah terjadinya cedera berulang di masa akan datang [9].

Edukasi ini berisi tentang Stretching atau penguluran dan pemakaian face shield yang perlu di pahami untuk mencegah penyebaran COVID 19 dan tetap menjaga imunitas dengan prosedur kesehatan.



Gambar 2. Penyuluhan Serta pembagian poster teknik stretching dari outlet ke outlet



Gambar 3. Pemberian Face shield

Dengan diadakannya pengabdian pada masyarakat ini dapat memberikan pengetahuan kepada karyawan jasa pengiriman barang tentang pentingnya stretching atau penguluran untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja, serta pentingnya penggunaan face shield untuk mengurangi penularan Covid-19.

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat ditarik kesimpulan: Adanya manfaat penyuluhan edukasi Stretching untuk pencegahan myofascial syndrome dengan pemasangan poster pada tempat kerja sehingga bisa diaplikasikan sebelum dan sesudah bekerja, serta tertib dalam mematuhi protokol kesehatan berupa pemakaian face shield pada karyawan jasa pengiriman barang.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dana untuk program pengabdian ini dan terima kasih kepada karyawan jasa pengiriman barang di daerah Godean, Sleman atas partisipasinya sehingga penulis bisa menyelesaikan program pengabdian masyarakat ini dengan baik.

7. REFERENSI

- [1] Undang-Undang RI No.36 tahun 2009. Kesehatan. Republik Indonesia. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2009/36tahun2009uu.htm>
- [2] Werenski J. (2011). *The Effectiveness of Myofascial Release Techniques in The Treatment of Myofascial Pain: A Literature Review*. <http://www.indiedownloads.com/606906/download-the-effectiveness-of-myofascial-release-techniques-in-the-pdf.html> diakses 12 Oktober 2020.
- [3] Gerber N., Siddhartha S., Jen H., Jay S., A Brief Overview and Update of Myofascial Pain Syndrome and Myofascial Trigger Points. *Journal of The Spinal Research Foundation*. Vol. 6, No. 1, 55-64, 2011.
- [4] Harjito, Bambang dan Fadhillah

- Rahmadhani Wahyunintyai., Upaya meningkatkan pemahaman masyarakat dalam mencegah wabah covid-19, Desa bandungrejo kecamatan mranngen kabupaten demak. *Aptekmas J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, Vol.4 No.2, 2021.
- [5] Nurany, Fierda, dkk., Pendampingan belajar anak usia dini di era pandemi Covid-19. *Aptekmas J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, Vol.4 No.1, 2021
- [6] Putro, Zaenal abidin eko, dkk., Knowledge sharing Lintas Keilmuan melalui web-based seminar di masa work from home. *Aptekmas J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, Vol.3 No.4, 2020
- [7] Bhalara,A dan Shah,S., Myofascial Release. *Internasional Journal of Health Sciences & Research* Vol.2; Issue: 2.May, 2012.
- [8] Daniel. (2013). *Penerapan Myofascial Release Technique Sama Baik dengan Ischemic Compression Technique Dalam Menurunkan Nyeri Pada Sindrome Myofascial Otot Upper Trapezius*. Dikutip oleh Anggraeni. Denpasar : Fakultas Kedokteran Udayana.
- [9] Sugijanto, Bimantoro Ardih., Perbedaan Pengaruh Pemberian Ultrasound Dan Manual Longitudinal Muscle Stretching Dengan Ultrasound Dan Auto Stretching Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Kondisi Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* Vol. 8 No. 1, April, 2008.