

Identifikasi Keluhan *Musculoskeletal Disorder* dan Intervensi Gerakan Pencegahan Pada Pekerja Kemplang di Desa Meranjat II

Desheila Andarini^{1*}, Yosphine Angeline², Tsarwah Haifa Khoirunnisa³, Vini Picia Purba⁴, Selvi Dwi Yolanda⁵, Andini Aprilia⁶, Salsa Dwi Pramesti⁷, Defliza⁸, Tazkia Pilar Azzimat⁹, Muhammad Rafi Akbar¹⁰, Doni Priangsa¹¹, Steven Ervin Simamora¹², M. Akbar Septiansyah¹³, Anita Camelia¹⁴, Novrikasari¹⁵, Mona Lestari¹⁶, Popi Fujianti¹⁷, Agita Diora¹⁸, M.Fiji Firdaus¹⁹

¹⁻¹⁹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

How to Cite: Andarini, D. (2023). Pengendalian Ergonomi Dengan Intervensi Gerakan Pencegahan Pada Pekerja Kemplang Di Desa Meranjat II. *Jurnal Kesehatan*, 16(2). <https://doi.org/10.23917/jk.v16i2.2060>

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Submisi: 29 Juni 2023

Revisi: 08 Agustus 2023

Penerimaan: 09 Agustus 2023

Kata Kunci: Ergonomi, Sosialisasi, Pekerja, Kemplang Panggang dan Peregangan

ABSTRAK

Pendahuluan: Sebagian besar penduduk di Desa Meranjat II Kecamatan Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir memiliki usaha membuat kerupuk kemplang, dimana kegiatan dari usaha pembuatan kerupuk kemplang ini menimbulkan banyak permasalahan ergonomi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi keluhan MSDs dan melakukan kegiatan edukasi mengenai pengendalian masalah ergonomi bagi para pekerja kerupuk kemplang di Desa Meranjat II melalui sosialisasi gerakan senam dan peregangan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian dilakukan di Desa Meranjat II Indralaya dengan informan penelitian sebanyak lima orang pekerja pemanggangan kemplang di Desa Meranjat II Ogan Ilir Sumatera Selatan. **Hasil:** Berdasarkan usia, 20% responden berusia 50 tahun, 60% responden yang berusia 50-55 tahun sebanyak, dan 20% responden berusia diatas 55 tahun sebanyak 20% sedangkan berdasarkan jenis kelamin responden dengan jenis kelamin perempuan lebih besar yaitu sebanyak 100%. Hasil dari wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 80% responden tidak melakukan peregangan setelah bekerja. Rata-rata responden jarang melakukan peregangan karena merasa kurang cukup waktu untuk melakukannya serta kurangnya ilmu terkait pentingnya peregangan dan cara melakukan peregangan ringan. **Simpulan:** Kegiatan ini mampu membuat pekerja kemplang menjadi sadar akan pentingnya melakukan peregangan sebelum melakukan pekerjaan dan mencegah terjadinya cedera atau penyakit bagi pekerja kemplang.

ABSTRACT

Introduction: Most of the residents in Meranjat II Village, Indralaya Selatan District, Ogan Ilir Regency, have a

Keywords: Ergonomics, Socialization, Workers,

Baked "Kemplang" and Stretching

"kemplang" cracker-making business, where the activities of this "kemplang" cracker-making business raise many ergonomic problems. This service aims to minimize ergonomic problems by conducting educational activities regarding controlling ergonomic problems for "kemplang" cracker workers in Meranjat II Village through the socialization of exercise and stretching movements. **Method:** The research design used is qualitative research. The research was conducted in Meranjat II Indralaya Village with eight research informants working on baking kemplang in Meranjat II Village, Ogan Ilir, South Sumatra. **Results:** Based on age, 20% of respondents aged 50 years, 60% of respondents aged 50-55 years, and 20% of respondents aged over 55 years by 20%. Meanwhile, based on the gender of respondents with female gender, it was more incredible, namely as much as 100%. The interviews showed that as much as 80% of respondents did not stretch after work. The average respondent rarely stretches because they feel they need more time and more knowledge regarding the importance of stretching and how to do light stretching. **Conclusion:** This activity can make "kemplang" workers aware of the importance of stretching before doing work and preventing injury or illness for "kemplang" workers.

Corresponding Authors: (*)

Alamat Korespondensi: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Jl. Raya Palembang Prabumulih KM 32 Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30662, Indonesia

Email: desheila_andarini@fkm.unsri.ac.id

PENDAHULUAN

Kabupaten Ogan Ilir adalah salah satu kabupaten, dimana sektor pengrajin kecil mengalami kemajuan yang cukup pesat dari tahun ke tahun. Kabupaten Ogan Ilir memiliki sumber daya manusia yang besar hal ini ditunjukkan dengan jumlah penduduk 430.038 jiwa, dengan jumlah penduduk laki-laki 217.563 jiwa dan perempuan 212.475 jiwa, dengan pertumbuhan mencapai 0,67 %. Hal ini ditunjukkan berdasarkan dari data Badan Pusat Statistik Kabupaten Ogan Ilir, jumlah unit usaha pengrajin kecil pada tahun 2015 sebanyak 190 unit usaha dan penyerapan tenaga kerja sebanyak 996 orang tenaga kerja. Banyaknya jumlah tenaga kerja yang diserap pada pengrajin kecil, dikarenakan pengrajin kecil masih menggunakan teknologi yang sederhana, maka dari itu proses produksi sangat bergantung pada manusia sebagai faktor produksi. Pendidikan formal tidak menjadi syarat utama yang harus dimiliki oleh pekerja pengrajin kecil melainkan ketrampilan dan keahlian yang dimiliki sebagai syarat utama (Badan Pusat Statistik Kabupaten Ogan Ilir, 2015).

Pada umumnya industri kecil di Indonesia masih belum memperhatikan mengenai potensi bahaya yang ditimbulkan dari aspek ergonomi yang terdapat pada setiap aktivitas yang dioperasikan pada industri tersebut. Posisi dan postur tubuh yang tidak ergonomis dapat mengakibatkan masalah terkait ergonomi yang dirasakan oleh para pekerja, termasuk pekerja kemplang yang berada di Desa Meranjat II. Pekerja kemplang ini dapat dikatakan sebagai kelompok orang yang rentan untuk mengalami masalah terkait ergonomi, karena proses kerjanya melibatkan berbagai jenis gerakan, posisi, dan postur tubuh. Contohnya sendiri seperti gerakan tangan saat proses pengadonan bahan kerupuk, postur tubuh saat proses perebusan bahan, postur tubuh saat mengangkat bahan untuk dijemur, postur tubuh saat membakar, dan lainnya, yang apabila tidak dilakukan secara ergonomis dapat menimbulkan masalah, termasuk masalah kesehatan (Setiawan, 2017).

Adapun masalah kesehatan terkait ergonomi yang dialami oleh pekerja dapat berupa keluhan kelelahan kerja, atau rasa sakit yang sering disebut dengan penyakit akibat kerja (PAK) yang nantinya dapat mempengaruhi produktivitas pekerja (Dewi, 2020). Berdasarkan data dari *International Labour Organization* (2013), tercatat sekitar 1,2 juta pekerja di dunia meninggal disebabkan oleh penyakit akibat kerja, dan setiap tahunnya lebih dari 160 juta pekerja yang mengalami penyakit akibat kerja (PAK) (ILO-SCORE, n.d.). Salah satu contoh dari PAK terkait ergonomi adalah *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). MSDs ini diketahui menjadi salah satu penyumbang tertinggi angka morbiditas penyakit yang berhubungan dengan tempat kerja (Jaka Laksana et al., 2020). Oleh sebab itu, penting adanya tindakan penanganan dan pengendalian untuk masalah kesehatan tersebut agar nantinya angka morbiditas juga dapat menurun.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mengendalikan masalah kesehatan terkait ergonomi adalah melalui gerakan pencegahan, yakni gerakan senam peregangan yang dapat dilakukan di tempat kerja. Senam peregangan di tempat kerja dapat diartikan sebagai suatu bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan gerakan terpilih dan terencana, serta dilakukan pada saat jam kerja guna untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu dalam mencegah terjadinya ketegangan pada syaraf, dan melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah lelah saat bekerja (Priyoto & Wahyuning, 2019). Selain itu, senam peregangan juga merupakan salah satu pengendalian administratif yang dapat membawa banyak manfaat apabila dilakukan secara rutin (Maksuk et al., 2021). Beberapa contoh manfaatnya sendiri antara lain seperti membuat tubuh menjadi lebih bugar, kuat, ideal, dan indah (Priyoto & Wahyuning, 2019). Namun, senam peregangan ini juga ternyata masih belum sering dilakukan di tempat tempat kerja, sehingga masih banyak pekerja yang mengalami masalah kesehatan terkait ergonomi.

Desa Meranjat II (dua) adalah desa yang berada di disktrik Indralaya Selatan, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia (ITBU, n.d.). Indralaya Selatan sendiri memiliki banyak desa antara lain Arisan Gading, Beti, Meranjat I, Meranjat II, Meranjat III, dan masih banyak lagi (Website Resmi Pemerintah Kabupaten Ogan Ilir, 2021). Desa meranjat II adalah desa terluas nomor 2 setelah desa tanjung dayang selatan di Indralaya Selatan (Badan Pusat Statistik Kabupaten Ogan Ilir, 2020). Sebagian besar penduduk di Desa Meranjat II Kecamatan Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir memiliki usaha membuat kerupuk kemplang (Januarti et al., 2019). Kegiatan membuat kerupuk kemplang tersebut menimbulkan banyak permasalahan ergonomi.

Berdasarkan latar belakang masalah kesehatan terkait ergonomi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan edukasi mengenai pengendalian masalah ergonomi bagi para pekerja kerupuk kemplang di Desa Meranjat II. Upaya pengendalian ini sendiri berupa gerakan pencegahan, yakni senam peregangan yang dapat dilakukan di tempat kerja. Selanjutnya dilanjutkan dengan wawancara atau tanya jawab dengan para pekerja untuk mengetahui permasalahan dan keluhan apa yang mereka rasakan, penyebaran leaflet dan pembuatan video kreatif mengenai senam peregangan, serta pemberian contoh secara langsung pada pekerja mengenai gerakan senam peregangan yang nantinya dapat dilakukan pekerja di tempat pekerja.

KAJIAN LITERATUR

Studi mengatakan ergonomi merupakan alat yang dapat digunakan untuk pencegahan keluhan kesehatan dan penyakit akibat kerja (Zare et al., 2015). Ergonomi umumnya dikenal sebagai *fitting the job to the human*, definisi ini meskipun sederhana, namun memberikan tujuan mendasar untuk ergonomi yang sesuai dengan persyaratan dari tugas atau pekerjaan dengan kemampuan pekerja. Definisi lain menggambarkan yaitu

adanya keseimbangan atau kesesuaian kemampuan manusia dengan tuntutan pekerjaan (Dennerlein, 2017).

Keluhan *musculoskeletal disorders* adalah sebuah ketidaknyamanan atau ketidakpuasan seseorang berupa keluhan yang didapatkan dari terjadinya gangguan pada bagian otot skeletal mulai dari keluhan yang berdampak ringan hingga keluhan yang berat. Hal-hal tersebut muncul akibat beban statis yang dilakukan secara berulang serta terus-menerus dan tentunya dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan tubuh para pelaku kegiatan atau pekerja mendapatkan akibat kerusakan pada tendon, ligamen, dan sendi (Tarwaka *et al.*, 2005).

Studi lain menyarankan bahwa kegiatan dan pendekatan pencegahan *musculoskeletal disorders* seperti penerapan ergonomi dapat diintegrasikan menjadi struktur manajemen dengan memperhatikan dan mengadopsi pendekatan manajemen pembuatan kegiatan pencegahan *musculoskeletal disorders* menggunakan penerapan ergonomi akan lebih efektif dan berkelanjutan (Hilbrecht and Wells, 2015).

Penerapan ergonomi yang berhasil dapat memastikan meningkatnya produktivitas, menghindari penyakit akibat kerja dan cedera serta peningkatan kepuasan pada pekerja. Kegagalan penerapan ergonomi, di sisi lain dapat mengarah kepada pekerjaan dengan *musculoskeletal disorders*. Penerapan ergonomi yang baik merupakan desain alat, proses, furnitur yang dapat meningkatkan kenyamanan pekerja, kesehatan, moral, produktivitas, dan kesiapan (Shah, 2016).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian dilakukan di Desa Meranjat II Indralaya dengan informan penelitian sebanyak lima orang pekerja pemanggangan kemplang di Desa Meranjat II Ogan Ilir Sumatera Selatan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Nordic Body Map*, Meteran, Kamera, *Leaflet*, dan Video Peregangan. Analisis data dilakukan dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan. Metode pelaksanaan kegiatan tentang sosialisasi implementasi gerakan aman nyaman, sehat, selamat (GANAS) pada pekerja kemplang di desa Meranjat II, Ogan Ilir.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara *door to door* yaitu mendatangi satu persatu rumah warga yang sedang memproduksi kemplang (Sulistijowati *et al.*, 2019). Pilihan *door to door* dilakukan karena untuk menghindari perkumpulan dan melaksanakan anjuran pemerintah, yaitu *physical distancing* atau *social distancing* serta untuk menjamin bahwa warga mengerti dengan baik informasi yang diberikan pada proses sosialisasi yang dilakukan (Riska *et al.*, 2020). Wawancara dilakukan terhadap informan berkaitan dengan kegiatan/ pekerjaan mereka, memberikan penjelasan dalam bentuk penyuluhan mengenai gerakan sebelum melakukan pekerjaan yang membuat pekerja merasa aman, nyaman, dan sehat serta pembagian leaflet yang disertai gambar dan mencontohkan secara langsung gerakan senam peregangan di tempat kerja yang dapat dilakukan para pekerja di sela-sela kegiatan kerja yang mereka lakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini berasal dari data primer berupa penyuluhan yang diajukan kepada pekerja kemplang Desa Meranjat II, Kabupaten Ogan Ilir. Berdasarkan hasil penelitian dari 5 responden, telah diperoleh data jenis kelamin dan umur responden. Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan berusia diatas 50 tahun. Berdasarkan usia atau umur responden, responden yang berusia kurang dari 50 tahun sebanyak 20%, responden yang berusia 50-55 tahun sebanyak 60% dan responden dengan usia diatas 55 tahun sebanyak 20%.

Pengendalian Ergonomi Dengan Intervensi Gerakan Pencegahan Pada Pekerja Kemplang Di Desa Meranjat II (Desheila Andarini et al.)

Berdasarkan jenis kelamin responden dengan jenis kelamin perempuan lebih besar yaitu sebanyak 100%. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, sebanyak 80% responden tidak melakukan peregangan setelah bekerja. Rata-rata responden jarang melakukan peregangan karena merasa kurang cukup waktu untuk melakukannya serta kurangnya ilmu terkait pentingnya peregangan dan cara melakukan peregangan ringan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Umur Responden		
<50	2	20
50-55	6	60
>55	2	20
Jenis Kelamin		
Perempuan	10	100
Peregangan Setelah Bekerja		
Kadang-Kadang	2	20
Tidak	8	80

Keluhan MSDs Pekerja

Hasil pengukuran keluhan MSDs pada pekerja menunjukkan bahwa keluhan pada bagian leher bagian atas dan bawah cukup tinggi, yaitu 70% dan 80%. Sebagian pekerja merasa tidak sakit pada bagian kiri bahu (50%) dan kanan bahu (40%). Meskipun begitu, ada 10% yang mengeluhkan sangat sakit pada kedua bagian bahu tersebut. Keluhan pada bagian lengan, paling tinggi merasa cukup sakit pada kiri atas lengan (50%) dan tidak sakit pada kanan atas lengan (50%). Akan tetapi, ada 20% yang mengeluhkan sangat sakit pada kiri atas lengan. Sebagian besar responden tidak sakit pada punggung mereka (60%), tetapi cukup sakit pada bagian pinggang mereka (40%) (Tabel 2).

Pada bagian pantat, mayoritas responden tidak mengeluhkan sakit, baik pada pantat (70%) maupun bawah pantat (60%). Mayoritas responden juga tidak mengeluhkan sakit pada bagian kiri dan kanan siku (70%). Begitu pula, pada bagian kiri (60%) dan kanan lengan bawah (50%) sebagian responden tidak mengeluhkan sakit. Sedangkan pada bagian pergelangan tangan kanan dan kiri sebanyak 50% responden mengeluhkan cukup sakit dan 10% sangat sakit. Untuk bagian tangan kanan dan kiri, paling banyak responden tidak mengeluhkan sakit, tetapi 20% responden mengeluhkan sakit.

Hasil pengukuran pada bagian paha menunjukkan bahwa persentase paling tinggi responden tidak merasakan sakit, baik pada paha kiri (60%) maupun paha kanan (60%). Kondisi ini juga sama pada bagian lutut kiri (70%) dan lutut kanan (60%), responden tidak merasakan sakit. Akan tetapi, sebagian responden (50%) menyatakan cukup sakit pada bagian betis kiri dan kanan mereka, bahkan ada 10% yang menyatakan sangat sakit pada kedua bagian betis tersebut. Sedangkan bagian pergelangan kaki kanan dan kiri, paling banyak responden menyatakan tidak sakit (60%). Begitu pula pada bagian kaki kiri dan kanan, sebagian responden menyatakan tidak sakit (50%).

Lokasi Penelitian yang dilakukan di tempat pembuatan kemplang Desa Meranjat II, Kabupaten Ogan Ilir (Gambar 1). Wilayah tersebut dilakukan survei dengan penilaian permasalahan ergonomi yang ada disana. Hasil karakteristik menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dengan usia rata-rata diatas 50 tahun. Menurut *World Health Organization*, rentang umur yang tergolong lanjut usia adalah 60-74 tahun. Sehingga rentang usia dibawah 60 tahun masih dianggap usia produktif dan diperbolehkan bekerja (Ibrahim et al., 2015).

Tabel 2. Distribusi Kategori Sakit Responden pada Tubuh Bagian Atas

Bagian Tubuh	Kategori Sakit								Total	
	Tidak Sakit		Cukup sakit		Sakit		Sangat Sakit		N	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Bagian leher										
Atas leher	3	30	7	70	0	0	0	0	10	100
Bawah leher	1	10	8	80	1	10	0	0	10	100
Bagian bahu										
Pada kiri bahu	5	50	2	20	2	20	1	10	10	100
Pada kanan bahu	4	40	2	20	2	20	1	10	10	100
Bagian lengan										
Pada Kiri Atas Lengan	3	30	5	50	2	20	2	20	10	100
Pada Kanan Atas Lengan	5	50	4	40	1	10	0	0	10	100
Bagian punggung										
Pada Punggung	6	60	1	10	3	30	0	0	10	100
Pada Pinggang	0	0	5	50	4	40	1	1	10	100
Bagian pantat										
Pada Pantat	7	70	1	10	2	20	0	0	10	100
Pada Bagian Bawah Pantat	6	60	2	20	2	20	0	0	10	100
Bagian siku										
Sakit Pada Kiri Siku	7	70	1	10	1	10	1	10	10	100
Sakit Pada Kanan Siku	7	70	2	20	1	10	0	0	10	100
Bagian lengan bawah										
Pada Kiri Lengan Bawah	6	60	2	20	1	10	1	10	10	100
Pada Kanan Lengan Bawah	5	50	2	20	2	20	1	10	10	100
Bagian pergelangan tangan										
Pada pergelangan tangan kiri	3	30	5	50	1	10	1	10	10	100
Pada pergelangan tangan kanan	3	30	5	50	1	10	1	10	10	100
Bagian tangan										
Pada tangan kiri	5	50	3	30	2	20	0	0	10	100
Pada tangan kanan	6	60	2	20	2	20	0	0	10	100

Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan cara mendatangi satu persatu rumah warga (*door to door*) yang sedang memproduksi kemplang. Penelitian secara *door to door* efektif dilaksanakan di masa pandemi COVID-19 ini karena tidak memicu terjadinya kerumunan (Hutom et al, 2021). Data yang diperoleh diambil dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 responden terkait kegiatan pekerjaan mereka. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata responden memiliki keluhan MSDs pada bagian tubuh dan yang paling tinggi adalah keluhan MSDs pada bagian pinggang pekerja. Keluhan tersebut dikarenakan pinggang pekerja cukup membungkuk saat melakukan proses pemanggangan kemplang panggang dan posisi duduk yang kurang nyaman saat bekerja. Hal ini sejalan dengan yang studi yang dilakukan oleh Rahmawati dan Dewi (2020) di dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) yang berarti tingkat keluhan

musculoskeletal disorders yang dialami pekerja berdasarkan baik atau tidaknya postur tubuh pekerja.

Tabel 3. Distribusi Kategori Sakit Responden pada Tubuh Bagian Bawah

Bagian Tubuh	Kategori Sakit								Total	
	Tidak Sakit		Cukup sakit		Sakit		Sangat Sakit		N	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Bagian paha										
Pada paha kiri	6	60	1	10	3	30	0	0	10	100
Pada paha kanan	6	60	1	10	3	30	0	0	10	100
Bagian lutut										
Pada lutut kiri	7	70	2	20	1	10	0	0	10	100
Pada lutut kanan	6	60	2	20	1	10	1	10	10	100
Bagian betis										
Pada betis kiri	3	30	5	50	1	10	1	10	10	100
Pada betis kanan	3	30	5	50	1	10	1	10	10	100
Bagian pergelangan kaki										
Pada pergelangan kaki kiri	6	60	3	30	1	10	0	0	10	100
Pada pergelangan kaki kanan	6	60	3	30	1	10	0	0	10	100
Bagian kaki										
Pada kaki kiri	5	50	4	40	1	10	0	0	10	100
Pada kaki kanan	5	50	4	40	1	10	0	0	10	100

Berdasarkan hasil wawancara, ternyata rata-rata pekerja jarang melakukan kegiatan peregangan. Hal ini dapat memicu terjadinya berbagai masalah otot, seperti ketegangan otot, *musculoskeletal disorders*, dan lainnya (Ginting et al., 2020). Sebagian besar mereka mengaku tidak melakukan peregangan dikarenakan merasa tidak ada waktu untuk melakukannya serta kurangnya ilmu terkait pentingnya peregangan dan cara melakukan peregangan ringan. Pekerja yang tidak melakukan peregangan setelah bekerja dapat menyebabkan menurunnya performansi dan berdampak pada menurun produktivitas (Syaifullah RM, n.d.).



Gambar 1. Pekerja Kemplang di Desa Meranjat II

Dari data yang didapat, peneliti kemudian memberikan *leaflet* dan penyuluhan kepada responden mengenai apa saja gerakan peregangan sebelum dan sesudah melakukan pekerjaan yang membuat mereka aman, nyaman, dan sehat. *Leaflet* dipilih karena sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri praktis serta mengurangi kebutuhan mencatat sehingga sasaran dapat melihat isinya dan mengaplikasikan langsung disaat santai dan sangat ekonomis (Syamsiyah, 2013).

Gerakan senam peregangan di tempat kerja dapat dilakukan para pekerja di sela-sela kegiatan kerja yang mereka lakukan. Kegiatan senam peregangan ini dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan serta kelelahan kerja (Asri Puspawati et al., 2018). Latihan peregangan juga membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh dan melawan rasa sakit dalam tubuh, dapat menyembuhkan sakit otot dengan latihan peregangan sederhana selama 15 menit (Priyoto & Wahyuning, 2019). Peregangan diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik di tempat kerja untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu mengendurkan ketegangan syaraf dan melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah lelah saat bekerja (Luik et al., 2021). Peregangan otot dilakukan untuk mengurangi ketegangan pada otot akibat bekerja terlalu lama dengan posisi kerja yang monoton (Jamalludin, 2021).

SIMPULAN

Sosialisasi dengan cara *door to door*, mendatangi satu persatu rumah warga yang sedang memproduksi kemplang, dari hasil wawancara rata-rata pekerja jarang melakukan kegiatan peregangan karena merasa tidak ada waktu untuk melakukannya. Penelitian terkait Identifikasi Keluhan Msds dilakukan pada pekerja kemplang di Desa Meranjat II dengan jumlah 10 responden. Penelitian dilakukan dengan pengumpulan data responden melalui pengisian kuisioner Nordic Body Map dengan total 27 pertanyaan. Dari penelitian diperoleh distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin, perempuan mendominasi dengan perbandingan 10:0. Distribusi frekuensi responden menurut karakteristik umur, pekerja berumur >26 tahun sebanyak 7 orang (70%) dan umur ≤26 tahun sebanyak 3 orang (30%). Dalam melakukan penelitian keluhan dibagi menjadi beberapa kategori, yang diperoleh hasil bahwa dari 10 responden, rata-rata mengalami keluhan dengan indikasi 'cukup sakit'.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan penuh demi terlaksananya kegiatan ini.

REFERENSI

- asri, M. D., A, S. S. L., & W, J. H. G. (2021). *Perancangan Mesin Pengayakan Tepung Jagung Model Rotary Yang Ergonomis*. 4(2), 90-95.
- Asri Puspawati, M., Putu Gede Adiatmika, I., & Sutarja, N. (2018). Penerapan Istirahat Aktif Meningkatkan Kapasitas. *The Indonesian Journal of Ergonomic*, 4(2), 1.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Ogan Ilir. (2020). *Kecamatan Indralaya Selatan dalam Angka 2020*. Ogan Ilir.
- Cahyaning Setyo Hutom, dkk. (2021). Pendampingan Pengembangan Metode Pembelajaran Inovatif bagi Dosen Kebidanan Saat Pandemi Covid-19.
- Dennerlein et al. (2011). Ergonomic practices within care unite are associated with musculoskeletal pain and limitations. *American Journal of Industrial Medicine*, 55(2): 107-116
- Dewi, N. F. (2020). Identifikasi Risiko Ergonomi dengan Metode Nordic Body Map *Pengendalian Ergonomi Dengan Intervensi Gerakan Pencegahan Pada Pekerja Kemplang Di Desa Meranjat II (Desheila Andarini et al.)*

- Terhadap Perawat Poli RS X. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2). <https://doi.org/10.7454/JSHT.V2I2.90>
- Ginting, T., Ginting, R., Panjaitan, T. R., & Marbun, D. (2020). Pengaruh Pemberian Peregangan Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pabrik Keripik Rumah Adat Minang Di Desa Tadukan Raga, Deli Serdang. *Jurnal Darma Agung*, 28(3), 472–482. <https://doi.org/10.46930/OJSUDA.V28I3.809>
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(1).
- ILO-SCORE. (n.d.). *Keselamatan dan kesehatan kerja di tempat kerja: sarana untuk produktivitas*.
- ITBU. (n.d.). Meranjat Ii, Indralaya Selatan, Ogan Ilir ~ Ensiklopedia Dunia.
- Jaka Laksana, A., Srisantyorini, T., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta Jl Ahmad Dahlan, U. K., & Tangerang Selatan, K. (2020). Analisis Risiko Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Operator Pengelasan (Welding) Bagian Manufaktur di PT X Tahun 2019. *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 64–73. <https://doi.org/10.24853/AN-NUR>
- Jamalludin, J. (2021). Keputusan Pekerja Lansia tetap Bekerja Pascapensiun dan Kaitannya dengan Kebahagiaan. *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 12(1), 89–101. <https://doi.org/10.33059/JSEB.V12I1.2450>
- Januarti, I., Mulyana, A., & Yazid, M. (2019). Pendampingan Pembentukan Koperasi Simpan Pinjam Sebagai Upaya Peningkatan Produksi Dan Pendapatan Produsen Kerupuk Kempang Di Desa Meranjat Ii Kecamatan Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Sriwijaya*, 7(1), 710–718. <https://doi.org/10.37061/JPS.V7I1.7544>
- Luik, S. A., Ratu, J. M., & Setyobudi, A. (2021). The Effect of Workplace Stretching Exercise on Reducing Musculoskeletal Complaints in Ndao Ikat Weaving Workers in Rote Ndao District. *Lontar: Journal of Community Health*, 3(3), 133–140. <https://doi.org/10.35508/LJCH.V3I3.4453>
- Maksuk, M., Amin, M., & Jaya, A. (2021). Edukasi dan Latihan Peregangan Otot dalam Mengantisipasi Keluhan Muskuloskeletal Pada Penenun Tradisional. *Abdi: Jurnal Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 83–88. <https://doi.org/10.24036/abdi.v3i1.94>
- Nur Syamsiyah. (2013). *Pengaruh Media Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Intensi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kecamatan Pesangon Jakarta Selatan Tahun 2013*.
- Nurkholid, A. A., Anna, B., Siboro, H., & Purbasari, A. (2019). Perancangan Meja Kerja Pada Pembuatan Batu Batako Dengan Menggunakan Metode Mantra Tool (Manual Task Risk Assesment Tool) Dan Pendekatan Anthropometri (Studi Kasus Ukm Anto). *PROFISIENSI: Jurnal Program Studi Teknik Industri*, 7(1), 55–62. <https://doi.org/10.33373/PROFIS.V7I1.2480>
- Priyoto, & Wahyuning, B. W. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan Di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Gangguan Msds Dan Kadar Asam Urat Darah (Priyoto 1) , Binar Wahyuning W 2). *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 53–68. Retrieved from <http://jurnalkeperawatan.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/77>
- Riska, K., Kurniawati, A., Santosa, F. H., & Bahri, S. (2020). Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(1), 58–65.
- Setiawan, H. (2017). Rekomendasi Intervensi Ergonomi Pada Ukm Unggulan Provinsi Sumsel. *Logic: Jurnal Rancang Bangun Dan Teknologi*, 17(2), 86–91. <https://doi.org/10.31940/LOGIC.V17I2.541>
- Sulistijowati, D. R., Hasim, D. I., & Mas, D. S. R. (2019). Penerapan Good Handling Practices (GHP) sebagai Strategi Peningkatan Kualitas Pascapanen Budidaya Udang Vaname di

Desa Popalo Kecamatan Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara. In *Lembaga Penelitian dan Masyarakat*. Retrieved from

<https://repository.ung.ac.id/get/kms/16484/Panduan-LPPM-Edisi-1-Tahun-2018.pdf#page=200>

Syaifullah RM. (n.d.). Pentingnya Mempertahankan Ergonomi bagi Perawat.

Tarwaka. (2005). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja, dan produktivitas*. Surakarta: Uniba

Website Resmi Pemerintah Kabupaten Ogan Ilir. (2021). APBDESA 2021.