Peningkatan Kesadaran Terhadap Resiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDS) DalamMelakukan Aktivitas Fisik Di Kelurahan Sei Bilu Kota Banjarmasin

Boosting Awareness of the Risks of Musculoskeletal Disorders (MSDS) in Performing Physical Activities in Sei Bilu Village, Banjarmasin City

Rifa'atul Mahmudah[*)], Muhammad Riduansyah, Umi Hanik Fetriyah, Rian Tasalim, Yosra Sigit Pramono, Agustria Vista Dewi, Aisyah Munawarah, Aisyah Pratiwi, Al Mustafa Kamal, Desy Berthauly Sihombing[1], Muhammad Ramadhani[2)]

Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia,
[2)] Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
*rivaayoenani@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan fisik seperti Musculoskeletal Disorders (MSDs) dapat dialami dari usia balita hingga dewasa. MSDs berdampak pada keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik, seperti kurangnya waktu dan fasilitas olahraga, juga menjadi kendala. Pasien dengan MSDs biasanya dibaa keluarga terlambat oleh karena sikap acuh terhadap kesehatan, di mana individu mengabaikan tanda tanda awal MSDs dan tidak mencari bantuan medis, mengakibatkan penanganan yang lebih sulit. Minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar membuat individu merasa kesulitan dalam mengubah. Masyarakat di Banjarmasin juga menghadapi beberapa permasalahan kesehatan tersebut. Akses terhadap informasi kesehatan yang terbatas membuat masyarakat sulit mendapatkan edukasi yang memadai mengenai pencegahan MSDs. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang MSDs dan gejalanya, yang menyebabkan ketidaktahuan terhadap risiko dari aktivitas fisik yang tidak dilakukan dan kebiasaan hidup yang tidak sehat.dengan benar. Pengabdian yang dilakukan melakukan komunikasi, informasi dan edukasi pada masyarakat dengan meningkatkan kesadaran terhadap resiko MSDs dalam aktifitas fisik. Hasilnya sebanyak 15 orang mengalami peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata post test 39; dengan pengetahuan kategori baik sebanyak 10 orang dan pengetahuan kategori cukup sebanyak 5 orang.

Kata kunci/ Keywords*:* Aktifitas fisik, Edukasi, *Musculoskeletal Disorders* (MSDs), Pengetahuan

ABSTRACT

Physical disorders such as Musculoskeletal Disorders (MSDs) can be experienced from toddlers to adults. MSDs have an impact on limitations in carrying out physical activities, such as lack of time and sports facilities, also being obstacles. Patients with MSDs are usually brought to the family late because of an attitude of indifference to health, where individuals ignore the early signs of MSDs and do not seek medical help, resulting in more difficult treatment. The lack of social support from the surrounding environment makes it difficult for individuals to change. The community in Banjarmasin also faces several of these health problems. Limited access to health information makes it difficult for the community to get adequate education about preventing MSDs. Lack of public knowledge about MSDs and their symptoms, which causes ignorance of the risks of physical activity that is not done and unhealthy living habits. properly. The community

service carried out communication, information and education to the community by increasing awareness of the risks of MSDs in physical activity. The results were that 15 people experienced an increase in knowledge with an average post-test score of 39; with 10 people in the good category of knowledge and 5 people in the sufficient category of knowledge.
Keywords: *Education, Knowledge, Musculoskeletal Disorders (MSDs), Physical Activity*

Pendahuluan

Musculoskeletal Disorders (MSDs) merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal, termasuk otot, tendon, dan sendi. Gejala umum yang terjadi rasa sakit, kekakuan, dan keterbatasan gerakan, yang dapat menurunkan kualitas hidup individu[1]

Angka prevalensi kejadian MSDs di dunia menurut data dari *Labour Force Survey* (LFS) menunjukkan bahwa MSDs pada pekerja sangat tinggi yaitu sejumlah 1.144.000 kasus dengan distribusi kasus yang menyerang punggung sebesar 493.000 kasus, anggota tubuh bagian atas atau leher 426.000 kasus, dan anggota tubuh bagian bawah 224.000 kasus [2]. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2022), prevalensi penyakit MSDs di Indonesia yang pernah diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37% [3]

Pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan MSDs tidak hanya berlaku untuk lansia, tetapi juga untuk semua kelompok usia. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, individu dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh, sehingga mengurangi risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal. Intervensi yang tepat, termasuk modifikasi lingkungan kerja dan program latihan, dapat membantu mencegah dan mengelola MSDs secara efektif [4]

Mengatasi masalah MSDs yang tergolong tinggi, terutama di negara berkembang, akibat pekerjaan fisik yang berat dan gaya hidup. Maka memerlukan pendekatan yang holistik dan multidisipliner. Salah satu solusi utama adalah meningkatkan aktivitas fisik di kalangan populasi yang berisiko. WHO merekomendasikan minimal 150 menit aktivitas fisik per minggu untuk mencegah risiko ini. Edukasi tentang teknik aktivitas yang benar sangat penting untuk mencegah cedera. Aktivitas ini dapat mencakup berjalan, berenang, bersepeda, dan latihan kekuatan yang bertujuan untuk meningkatkan massa otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Selain itu, edukasi tentang ergonomi dan teknik yang benar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik di tempat kerja maupun di

rumah, dapat membantu mencegah terjadinya cedera [5]

Permasalahan yang ditemukan di Puskesmas Sungai Bilu yaitu adanya peningkatan kasus penyakit MSDS (Musculoskeletal Disorders Syndrome) di kalangan masyarakat. Penyakit ini sering disebabkan oleh kebiasaan kerja yang tidak ergonomis dan kurangnya pemahaman tentang kesehatan otot dan tulang. Masyarakat menunjukkan gejala seperti nyeri otot, nyeri sendi, kelelahan, kekakuan, dan sensasi kesemutan, yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Permasalahan ini mempengaruhi kesehatan fisik dan produktivitas masyarakat, menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas rutin. [4]

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya kesadaran masyrakat Sei Bilu tentang mencegah dan mengurangi resiko MSDs dalam aktivitas fisik yang bisa diterapkan secara rutin dirumah, dengan memberikan informasi dan pelatihan tentang MSDs, harapannya juga bisa membangun komunitas yang lebih sehat, di mana masyarakat merasa lebih bertanggung jawab atas kesehatan fisiknya, serta mampu membuat pilihan yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Edukasi mengenai MSDs di Desa Sungai Bilu Banjarmasin dianggap krusial untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan. Karena angka pengetahuan terkait resiko MSDs khususnya di daerah Sungai Bilu dengan pemahaman yang kurang, masyarakat dapat mengenali gejala awal akan tetapi dalam mengatasi dan mengambil langkah pencegahan serta melakukan aktivitas fisik khususnya penanganan resiko MSDs belum sepenuhnya dikuasai dan dipahami.

Program edukasi terkait rehabilitasi fisik dan terapi yang ditujukan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat sehingga sangat penting karena dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak aktivitas fisik sehari-hari terhadap kesehatan. Banyak individu tidak menyadari bahwa kebiasaan sehari-hari, seperti cara duduk, berdiri, atau mengangkat barang, dapat berkontribusi pada munculnya keluhan muskuloskeletal. Dengan pemahaman yang baik tentang MSDs, masyarakat dapat belajar mengenali gejala awal dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang efektif.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Sungai Bilu, Banjarmasin Timur diikuti 15 orang masyarakat dengan melibatkan tim dari Puskesmas Sungai Bilu

Banjarmasin.

Pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan melalui pendekatan analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan dengan identifikasi masalah, perencanaan intervensi dan pelaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah di kelurahan tersebut. Masyarakat diberikan edukasi langsung terkait pentingnya kesadaran dalam mencegah MSDs dalam melakukan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan poster, video dan spanduk.









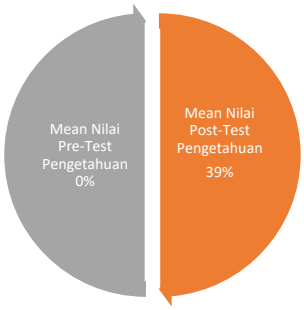
Hasil Dan Pembahasan

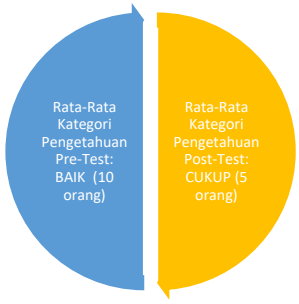
Analisa masalah yang dilakukan terdiri dari mengkaji permasalahan yang terjadi pada wilayah mitra. Hasil Analisa yang di dapat berdasarkan hasil wawancara terhadap masyarakat di Kelurahan Sungai Bilu bahwa adanya kasus seperti nyeri otot, sendi, kekakuan, kelelahan, kesemutan, dsb sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan belum pernahnya dilakukan edukasi terkait gangguan yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal khususnya terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari.

Pada pengabdian masyarakat ini masyarakat di ajarkan materi dan praktik keseharian terkait pencegahan MSDs yang disebabakan karena kebiasaan keseharian yang tidak ergonomis. Simulasi tersebut mulai cara posisi tubuh saat duduk, berdiri, berjalan, menyapu, mengepel lantai, mengangkat beban dan lain sebagainya.

Untuk mengetahui pengetahuan masyarakat sekitar tentang resiko MSDs dalam melakukan aktivitas sehari-hari maka dilakukan *pre-test.* Dari 15 responden mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi dengan nilai rata-rata 39% dengan pengetahuan kategori baik sebanyak 10 orang dan pengetahuan kategori cukup sebanyak 5 orang

.





Masyarakat sangat antusias terhadap edukasi yang diberikan sehingga kami mudah untuk menjelaskan dan mengajarkan hal tersebut karena mendapatkan feedback dari masyarakat.







Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) berdampak negatif pada masyarakat dengan mengganggu kegiatan sehari-hari. Masyarakat yang mengalami nyeri muskuloskeletal akan sering membatasi gerakannya untuk meminimalkan rasa sakit yang akan mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Adanya peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi pada masyarakat Kelurahan Sungai Bilu. Pemberian Pendidikan Kesehatan yang baik akan mempengaruhi perilaku Kesehatan seseorang. Becker (2021) 3 domain: pengetahuan terhadap kesehatan (*knowledge*), sikap yang merespon tindakan kesehatan (*health attitude*), dan praktik atau tindakan kesehatan (*health practice*).

Kesimpulan

Secara keseluruhan, edukasi dan simulasi terkait MSDs dalam aktivitas fisik sehari-hari memiliki peranan penting dalam masyarakat Kelurahan Sungai Bilu. Dimana ada beberapa komponen dan Latihan yang harus di perhatikan oleh masyarakat sekitar terkait *daily activity* nya seperti melaksanakan *stretching* sebelum dan sesudah melakukan aktivitas untuk mencegah terjadinya keluhan muskiloskeletal tersebut. Target pada saat edukasi didapatkannya 39% pengetahuan baik dengan kategori baik. Tantangan yang dihadapi masyarakat salah satunya adanya keluhan karena sudah terbiasa melakukan kegiatan sehari-hari dengan biasa tidak sesuai prosedur kesehatan yang sudah dipaparkan dengan didapatkannya dampak uyang sangat positif sehingga masyarakat bisa melaksanakan *daily activity* sesuaikan yang sudah diajarkan.

Saran

1. Bagi Masyarakat Sei Bilu

   Kesadaran dan Pencegahan dengan melakukan olahraga teratur dengan Teknik yang benar serta menghindari postur tubuh yang salah saat bekerja ataupun beraktivitas. Mayarakat juga harus menerapkan pola hidup sehat serta melakukan pemeriksaan rutin untuk kesehatan
2. Institusi Kesehatan

   Adanya peningkatan layanan untuk deteksi dini dan penanganan MSDs serta melakukan edukasi rutin di masyarakat
3. Pelayanan Kesehatan

Terlibatnya tim Kesehatan lainnya dalam setiap tahap pengembangan, agar selalu tahu dengan kebutuhan di lapangan misalnya dengan adanya alat bantu untuk penangan MSDs

Referensi

[1.] Cheisario, H. A., & Wahyuningsih, A. S. (2022). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Keluhan Muskuloskeletal Disorder pada Pekerja di PT. X. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 2(3), 329-338.
[2.] Kemenkes, R.I. (2019). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI
[3.] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, (2019) Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. ISBN 978-602373-131-2
[4.] Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan Musculoskeletal Disorder (MSDs) pada lansia. Journal of Physical Activity (JPA), 2(1), 1-7
[5.] Anggarani, A. P. M., Djoar, R. K., Zefanya, E. D., & Wijaya, S. D. (2022). Muskuloskeletal Disorder (MSD's) pada Pekerja Kantoran di Surabaya. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 7(2), 323-328.