

# **LAPORAN PERJALANAN DINAS**

## **PENGABDIAN MASYARAKAT**

**“Keperawatan Kesehatan Kerja: Pencegahan Kecelakaan Kesehatan Kerja dengan Peregangannya pada Pekerja Ceria KUBA (Kelompok Usaha Bersama) Kreasi Madani di Kelurahan Perhentian Marpoyan”**

**Tgl. 20 Januari 2022**

**DI USAHA Ceria KUBA (Kelompok Usaha Bersama)  
KELURAHAN PERHENTIAN MARPOYAN KECAMATAN  
MARPOYAN DAMAI KOTA PEKANBARU**



**PESERTA :**

**Eka Wisanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom**

**No. Reg. 10306114239**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
STIKes HANG TUAH PEKANBARU**



Puskesmas yang menaungi industri hingga home industry yang berada di wilayah binaannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Beragamnya *home industry* seperti pabrik tempe, makanan ringan, bengkel dan produksi kerajinan tangan dan lain-lain menuntut pelayanan menjalankan perannya dalam upaya promotif dan preventif dalam mencegah kecelakaan kerja dan kecacatan akibat kecelakaan kerja. Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mencatat, pada tahun 2017 angka kecelakaan kerja yang dilaporkan mencapai 123.041 kasus, sementara sepanjang tahun 2018 mencapai 157.313 kasus dengan 1.6 persen (4.678 kasus) berakibat pada kematian dan sekitar 3 persen (2.439 kasus) menimbulkan cacat (Budhyanti et al., 2020).

Tingginya insidensi kecelakaan kerja menjadikan pelaksanaan Kesehatan Keselamatan Kerja (K3) tidak hanya merupakan tanggung jawab pemerintah, tetapi juga tanggung jawab semua pihak, khususnya para pelaku industri. Tujuan dalam penerapan K3 itu sendiri sebenarnya adalah meningkatkan kesadaran dan ketaatan pemenuhan terhadap norma K3, meningkatkan partisipasi semua pihak untuk optimalisasi pelaksanaan budaya K3 di setiap kegiatan usaha dan terwujudnya budaya K3 atau banyak kecelakaan yang terjadi dimana disebabkan oleh kurangnya kepedulian terhadap keselamatan. Adanya kesadaran terhadap pentingnya keselamatan ini akan berpengaruh terhadap keselamatan pekerja, masyarakat, dan lingkungan. Informasi kesehatan dan perkembangan kesehatan kerja sektor informal relatif kurang mendapat perhatian, sehingga perlu diantisipasi dan diberikan solusi bagi berbagai hambatan dalam pelaksanaan K3 sektor informal di berbagai daerah, dengan tujuan dapat meningkatnya akses pemerataan dan kualitas upaya kesehatan kerja informal dalam mewujudkan pekerja yang sehat, mandiri, dan mempunyai produktivitas kerja yang tinggi dapat tercapai (Wahyuni, 2020).

Salah satu Kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Simpang yaitu Kelurahan Perhentian Marpoyan terutama di RW 3 terdapat 7 tempat usaha informal yaitu bengkel motor sebanyak 1 tempat, bengkel mobil sebanyak 1 tempat, penjahit sebanyak 3 tempat, catering makanan sebanyak 2 tempat, usaha makanan ringan seperti kue dan donat sebanyak 1 tempat, keterampilan tangan sebanyak 1 tempat, depot air minum sebanyak 2 tempat. Beberapa usaha tersebut selalu buka/produksi setiap hari sehingga pekerjanya bekerja setiap hari. Dari beberapa tempat usaha tersebut, tempat usaha keterampilan tangan yang terdapat di perumahan kartama raya blok G1 karena tempat usaha tersebut memiliki anggota terbanyak dibanding yang lainnya. Selain itu, usaha ini juga dilakukan

oleh ibuibu yang sebagian besar bekerja dalam waktu yang lama dan mayoritas berusia di atas 45 tahun. Usia 45 tahun ke atas memasuki usia pra lansia dan mulai mengalami penurunan fungsi tubuh atau sindrom geriatri terutama pada fungsi musculo skeletal.

Hasil survey yang dilakukan di tempat tersebut resiko terjadinya cedera pada tulang dan kram pada otot akibat bekerja dalam posisi yang statis dengan durasi yang lama cukup tinggi. Berdasarkan wawancara dengan ketua kelompok Ceria 3 KUBA (Kelompok Usaha Bersama) Kreasi Madani mengatakan ibu-ibu sering mengeluh sakit punggung ketika membuat kerajinan tangan dikarenakan duduk terlalu lama dan terkadang juga mengeluhkan sakit leher. Hal ini tentunya memerlukan penanganan yang tepat sehingga dapat mencegah terjadinya cedera atau kecacatan akibat kecelakaan kerja mengingat mayoritas usia ibu-ibu sudah tidak berusia muda lagi salah satunya dengan tindakan peregangan. Gerakan peregangan otot dapat mengurangi keluhan musculoskeletal jika dilakukan secara rutin terutama pada bagian tubuh seperti bahu, leher, tangan, pinggang dan punggung (Budhyanti et al., 2020; Maksuk et al., 2021). Oleh karena itu, perlunya tindakan preventif primer seperti memberikan edukasi terkait peregangan yang merupakan salah satu intervensi yang dapat mengurangi nyeri punggung dan otot akibat posisi yang statis.

## **B. Dasar Hukum**

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
2. Perspres Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Permendikbud Nomor 73 Tahun 2013 tentang Penerapan KKNI Bidang Pendidikan Tinggi;
4. PP Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi

## **C. Tujuan**

1. Tujuan umum :

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini yang berupa penyuluhan kesehatan, diharapkan peserta mampu memahami dan mendemonstrasikan gerakan peregangan untuk mencegah terjadinya cedera pada pekerja.

2. Tujuan khusus :

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ini diharapkan peserta mampu:

- a. Menyebutkan manfaat peregangan bagi pekerja
- b. Mendemonstrasikan gerakan peregangan

#### **D. Manfaat Kegiatan**

1. Penyuluhan kesehatan ini meningkatkan pemahaman pengusaha dan pekerja dalam pencegahan kecelakaan kerja pada industri kerajinan tangan dengan melakukan peregangan secara rutin.
2. Penyuluhan kesehatan ini dapat menjadi wadah dalam menerapkan Evidence Base of Nursing (EBN) untuk meningkatkan kreatifitas dalam memberikan intervensi keperawatan di setting kesehatan kerja dalam konteks promotif dan preventif.

#### **E. Nara Sumber dan Instruktur**

1. Eka Wisanti., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom
2. Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp.Kep.M.B
3. Annisa Revo Ramaninda, S.Kep
4. Eva Nuraini, S.Kep

#### **F. Peserta**

Peserta kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah pekerja dan pengelola Ceria KUBA berjumlah 9 orang.

#### **G. Materi Kegiatan**

Terlampir

#### **H. Bentuk Kegiatan Pelatihan**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab interaktif.

#### **I. Jadwal Kegiatan.**

<b>No</b>	<b>Waktu</b>	<b>Acara</b>	<b>Kegiatan Audience</b>
1.	5 menit	Pembukaan 1. Mengucapkan salam	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mem perkenalkan kelompok</li> <li>3. Menjelaskan tujuan penyuluhan</li> <li>4. Menyebutkan materi yang akan diberikan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Memperhatikan</li> <li>4. Memperhatikan</li> </ol>
2.	20 menit	<p>Proses</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan standar kesehatan yang harus dimiliki setiap tempat usaha kerja</li> <li>2. Menjelaskan tentang alat kerja, cara kerja/proses yang digunakan yang dapat mengganggu kesehatan pekerja</li> <li>3. Menjelaskan resiko penyakit yang dapat muncul berhubungan dengan keterampilan tangan.</li> <li>4. Menjelaskan terkait manfaat peregangan</li> <li>5. Mendemonstrasikan gerakan-gerakan peregangan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Ikut berpartisipasi dalam demonstrasi</li> </ol>
3.	5 menit	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta peserta untuk memberikan pertanyaan atas penjelasan yang tidak dipahami</li> <li>2. Meminta salah satu peserta untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan yang sudah diajarkan</li> <li>3. Memberikan reinforcement positif</li> <li>4. Menjawab pertanyaan yang diajukan</li> <li>5. Menyimpulkan dan menutup diskusi</li> <li>6. Mengucapkan salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan pertanyaan</li> <li>2. Mendengarkan</li> <li>3. Memperhatikan</li> <li>4. Memperhatikan</li> <li>5. Menjawab salam</li> </ol>

## **J. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat pencegahan kecelakaan kerja dengan gerakan peregangan adalah:

1. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir tanpa ada kendala
2. Hasil pre dan post terlihat pengetahuan pekerja meningkat setelah pemberian materi peregangan otot leher dan punggung bawah rerata pretest 56.7 dan rerata post test 72,2.
3. Peserta antusias dalam diskusi tentang materi yang di berikan.
4. Terdapat 2 orang Pekerja yang mendemonstrasikan gerakan peregang otot leher dan punggung bawah.

## **K. Hambatan**

Selama proses pelaksanaan kegiatan didapatkan hambatan berupa keterlambatan waktu pelaksanaan selama 30 menit karena menunggu kedatangan pekerja kerajinan tangan.

## **L. Lampiran**

1. Materi
2. Dokumentasi
3. SPT

Pekanbaru, 21 Januari 2022  
Pelapor



**Eka Wisanti, Ns., M.Kep.Sp.Kep.Kom**  
No.Reg. 10306114239



DOSEN KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH PEKANBARU

---

**PENGABDIAN MASYARAKAT**  
"Keperawatan Kesehatan Kerja: Pencegahan  
Kecelakaan Kesehatan Kerja dengan Peregangan pada  
Pekerja Cerna KUBA (Kelompok Usaha Bersama)  
Kreasi Madani di Kelurahan Perhentian Marpoyan"

DEFINISI

---

Peregangan merupakan aktivitas sangat sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat menjadi solusi yang baik untuk mengatasi ketegangan serta kekakuan otot.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

MANFAAT

---

1. Memperbaiki metabolisme tubuh, peregangan memperlancar peredaran darah sehingga mengembalikan sistem metabolisme
2. Memperbaiki postur tubuh, terkadang posisi yang membungkuk serta cara jalan yang tidak sebagaimana mestinya. Melakukan peregangan dapat mengembalikan postur seperti semula. Punggung menjadi tegak, tulang ekor juga tepat pada posisinya
3. Mengurangi stress, melakukan peregangan dapat menstimulasi otot-otot tubuh menjadi lebih santai dan membantu mengurangi stress.
4. Menghindari cedera, peregangan dapat memaksimalkan vitalis dan gerak tubuh lebih mudah beradaptasi dengan gerakan yang tiba-tiba.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

TEKNIK PEREGANGAN MANDIRI

---

Teknik peregangan mandiri dapat dilakukan selama bekerja. Teknik ini akan terbagi menjadi dua bagian yaitu peregangan pada leher dan peregangan pada pinggang.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Peregangan leher

Menekuk Leher Kesamping



STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Menekuk Leher Ke Depan

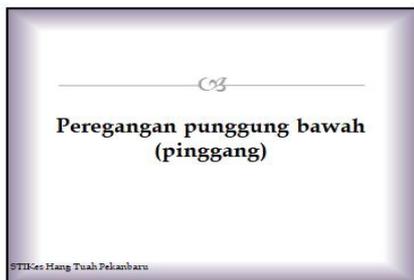


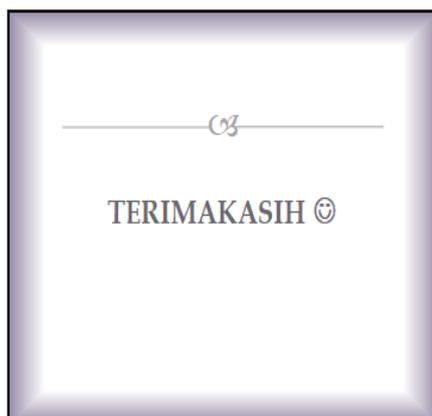
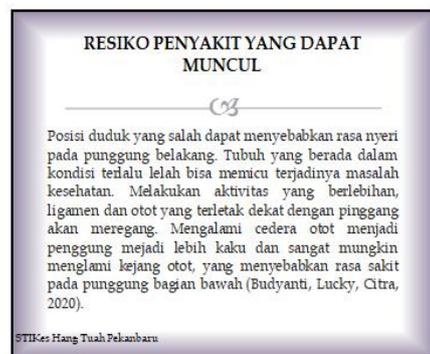
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Memutar Leher



STIKes Hang Tuah Pekanbaru





Lampiran 2 Dokumentasi







## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646  
Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : <http://www.htp.ac.id>

### SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 0066/STIKES-HTP/SPT/1/2022/19

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Ns. Eka Wisanti, S.Kep, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
No Register : 10306114239  
Prodi/Unit Kerja : Prodi Keperawatan  
Jabatan : Staf  
Maksud dan Tujuan : pencegahan kecelakaan kesehatan kerja dengan peregangannya pada pekerja ceria KUBA(kelompok usaha bersama)  
Tempat : kreasi madani kelurahan perhentian marpoyan  
Waktu : 20-January-2022 sampai dengan 20-January-2022  
Lama Dinas : 1 Hari

Demikian surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U  
Pada Tanggal : 19-01-2022  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Ketua,

  
Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes  
No. Reg 10306114265



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan, Telp : 0761 33815, Fax : 0761 863646  
Email : stikes@htp.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : http://www.htp.ac.id

### SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 0067/STIKES-HTP/SPT/1/2022/19

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Ns. Rani Lisa Indra, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep,MB  
No Register : 10306111178  
Prodi/Unit Kerja : Prodi Keperawatan  
Jabatan : Staf  
Maksud dan Tujuan : pencegahan kecelakaan kesehatan kerja dengan peregangannya pada pekerja ceria KUBA(kelompok usaha bersama)  
Tempat : kreasi madani kelurahan perhentian marpoyan  
Waktu : 20-January-2022 sampai dengan 20-January-2022  
Lama Dinas : 1 Hari

Demikian surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U  
Pada Tanggal : 19-01-2022  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Ketua,

  
Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes  
No. Reg 10306114265