

## LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



### PENYULUHAN KESEHATAN

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

Oleh:

**Eka Wisanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom 1027018903**

**Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp.Kep.M.B 1029018702**

Mahasiswa

**Annisa Revo Ramaninda, S. Kep, Ayu Ratna Sari, S. Kep.,**

**Eva Nuraini, S. Kep., Krisna Dwi Aprila, S. Kep.,**

**Nadia Titita Margarina, S. Kep., Nidar Rani, S. Kep**

**DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

**No: 08/STIKes-HTP/XII/2021/0592.A**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU**

**TAHUN 2022**

## HALAMAN PENGESAHAN


1. Judul : Keperawatan Kesehatan Kerja: Pencegahan Kecelakaan Kesehatan Kerja dengan Peregangannya pada Pekerja Ceria KUBA (Kelompok Usaha Bersama) Kreasi Madani di Kelurahan Perhentian Marpoyan
2. Bidang Keilmuan : Keperawatan
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Eka Wisanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom
  - b. NIP/NIDN : 1027018903
  - c. Pangkat / Golongan : IIIB
  - d. Jabatan fungsional/Struktural : Asisten Ahli
  - e. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
  - f. Alamat Kantor/Telp/Fax/Surel : Jl. Mustafa Sari No.05 Tangkerang Selatan Pekanbaru (0761)33815 Fax (0761) 863646
  - g. Alamat Rumah : Perumahan Pasirmas Blok H No.4 Jl. Panca Usaha Kampar Kiri Riau /085292384432
4. Jumlah Anggota
  - a. Nama Anggota I : Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp.Kep.M.B
  - b. Nama Anggota II : Annisa Revo Ramaninda, S. Kep
  - c. Nama Anggota III : Ayu Ratna Sari, S. Kep
  - d. Nama Anggota IV : Eva Nuraini, S. Kep
  - e. Nama Anggota V : Krisna Dwi Aprila, S. Kep
  - f. Nama Anggota VI : Nadia Titita Margarina, S. Kep.
  - g. Nama Anggota VII : Nidar Rani, S. Kep
5. Jangka waktu kegiatan : 1 hari
6. Bentuk kegiatan : Promosi Kesehatan dan Pencegahan Kecelakaan Kesehatan Kerja
7. Lokasi Kegiatan : Ceria KUBA (kelompok usaha bersama) Kreasi Madani
8. Biaya Pengabdian
  - a. Sumber dari DIPA Universitas : Rp. 2.000.000,-
  - b. Sumber Lain, Sebutkan : -

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Hang Tuah Pekanbaru



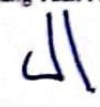
(Ns. Abdurrahman Hamid, M.Kep., Sp.Kep.Kom)  
No.Reg. 10306112203

Pekanbaru, 15 Juni 2021  
Ketua Pelaksana



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

Menyetujui,  
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru



( Agus Alamsyah, SKM., M.Kes )  
No.Reg. 10306113204

## RINGKASAN

Industri rumahan kecil dengan jumlah pekerja yang sedikit dan memiliki manajemen kesehatan yang kurang bagus sehingga tidak terlalu mementingkan terkait Kesehatan Keselamatan Kerja (K3). Pelaksanaan K3 di industri kecil tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah yang sudah memfasilitasi dengan penerapan program K3 di level Puskesmas tetapi juga menjadi tanggung jawab para pelaku industri. Oleh karena itu, pentingnya tindakan promotif dan preventif kecelakaan kerja terutama di *home industry* yang dalam hal ini tempat kerajinan tangan yang sering bekerja dalam posisi yang statis dengan durasi yang lama cukup tinggi. Tindakan pencegahan yang bisa dilakukan adalah melakukan edukasi kesehatan gerakan peregangan sebagai salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mencegah cedera karena posisi yang tidak ergonomis. Edukasi kesehatan akan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi gerakan peregangan kepada pekerja ceria KUBA (Kelompok Usaha Bersama) kreasi madani di Kelurahan Perhentian Marpoyan. Pekerja akan diukur peningkatan pengetahuannya terkait peregangan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Diharapkan dengan adanya edukasi ini pekerja dapat rutin melakukan peregangan secara rutin untuk mencegah cedera terutama keluhan pada musculoskeletal.

Kata Kunci: *Home Industry*, Keperawatan Kesehatan Kerja, Promotif dan Preventif Kesehatan Kerja

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga pengabdian dapat menyelesaikan proposal pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Peningkatan Kesehatan dalam Penerapan Protokol Kesehatan (5M) Sebagai Upaya Pencegahan COVID-19 Pada Anak Usia Sekolah di SDN 169 Pekanbaru”. Pengabdian masyarakat ini adalah salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan tinggi yakni pengabdian kepada masyarakat oleh dosen. Dalam menyelesaikan usulan pengabdian kepada masyarakat ini kami mendapatkan bantuan baik bersifat bimbingan, petunjuk maupun motivasi. Untuk itu kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syafrani, M.Si. selaku Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru.
2. Bapak Agus Alamsyah, SKM., M.Kes. selaku Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
3. Para Reviewer dari Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
4. Ibu Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
5. Rekan-rekan di Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang ikut memberikan masukan, semangat dan dukungan.
6. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat, motivasi dan masukan-masukan dalam menyelesaikan usulan pengabdian kepada masyarakat.

Penulis menyadari bahwa laporan pengabdian kepada masyarakat ini masih belum sempurna, untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PEGESAHAN .....	ii
RINGKASAN .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Kegiatan .....	3
D. Manfaat Kegiatan .....	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN .....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	4
BAB IV HASIL DAN LUARAN .....	5
BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA .....	6
BAB VI KESIMPULAN .....	5
BAB V JUSTIFIKASI BIAYA KEGIATAN .....	6
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 7.1 Laporan Penggunaan Biaya Kegiatan.....	6
--------------------------------------------------	---

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Tim Pelaksanan
- Lampiran 2. Susunan Organisasi Tim Pengabdian dan Pembagian Tugas
- Lampiran 3. Gambaran Peta/Lokasi Kegiatan
- Lampiran 4. Materi
- Lampiran 5. Pernyataan Coaching Proposal
- Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 7. Bukti Submisi JPKK
- Lampiran 8. Absensi
- Lampiran 9. SPT Pengabdian Masyarakat
- Lampiran 10. Kuitansi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keperawatan kesehatan kerja merupakan sub spesialisasi dari keilmuan keperawatan komunitas yang cakupan kompetensinya meliputi bahaya, risiko, manajemen industri dengan kesehatan, lingkungan kerja, pekerja dan keluarganya (Nies & McEwen, 2019; Tukayo & Hardy, 2020). Bervariasinya industri dan tingginya kreativitas manusia dalam mengembangkan produk-produk yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari membuat peran perawat Kesehatan kerja mengikuti perkembangan dan semakin beragam dan kompleks (Rogers, 2012). Salah satunya adalah penerapan kesehatan kerja di 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 cacatan 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 ibu-ibu 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

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. Rumusan Masalah**

Peningkatan prevalensi kasus kecelakaan kerja yang berakibat kematian dan kecacatan butuh penanganan yang maksimal terutama pada industri kecil seperti *home industry*. Kurang bagusnya manajemen Kesehatan dan pemahaman pengusaha di *home industry* terkait pentingnya pencegahan kecelakaan kerja menjadi permasalahan tersendiri. Keluhan musculoskeletal sering dikeluhkan oleh pekerja *home industry* terutama yang berfokus pada pembuat kerajinan tangan karena duduk terlalu lama dan posisi yang statis. Oleh karena itu perlunya prevensi primer dalam hal ini adalah mengedukasi dengan mendemostrasikan gerakan peregangan otot untuk membantu mengurangi masalah-masalah musculoskeletal yang di alami oleh pekerja.

## **C. Tujuan Kegiatan**

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Diketahui pengetahuan pengusaha dan pekerja pencegahan kecelakaan kerja
2. Diketahui manfaat dari peregangan

3. Diketahui tentang alat kerja dan cara kerja/proses yang digunakan yang dapat mengganggu kesehatan pekerja
4. Diketahui resiko penyakit yang dapat muncul berhubungan dengan keterampilan tangan

#### **D. Manfaat**

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.

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

Industri rumahan kecil dengan jumlah pekerja yang sedikit dan memiliki manajemen kesehatan yang kurang bagus sehingga tidak terlalu mementingkan terkait K3. Pelaksanaan K3 di industri kecil tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah sudah memfasilitasi dengan penerapan program K3 di level Puskesmas tetapi juga menjadi tanggung jawab para pelaku industri. Oleh karena itu, pentingnya tindakan preventif primer yaitu edukasi kesehatan tentang gerakan peregangan otot untuk mencegah kecelakaan kerja terutama di *home industry* yang dalam hal ini tempat kerajinan tangan yang sering bekerja dalam posisi yang statis dengan durasi yang lama cukup tinggi. Tindakan pencegahan yang akan dilakukan adalah mengajarkan gerakan peregangan sebagai salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mencegah cedera karena posisi yang tidak ergonomis.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan promosi kesehatan di *home industry* kerajinan tangan di mulai dengan mengurus perizinan dan mengumpulkan data terkait masalah kesehatan melalui wawancara dengan pengelola dan pekerja. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, simulasi dan tanya jawab dengan memperhatikan lingkungan yang kondusif dan tenang. Penentuan jadwal kegiatan promosi kesehatan bersama dengan pengelola. Adapun langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

<b>No</b>	<b>Waktu</b>	<b>Acara</b>	<b>Kegiatan <i>Audience</i></b>
1.	5 menit	Pembukaan <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Memperkenalkan 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	Proses <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</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memperhatikan</li><li>2. Memperhatikan</li><li>3. Ikut berpartisipasi dalam demonstrasi</li></ol>

		peregangan 5. Mendemonstrasikan gerakan-gerakan peregangan	
3.	5 menit	Penutup : 1. Meminta peserta untuk memberikan pertanyaan atas penjelasan yang tidak dipahami 2. Meminta salah satu peserta untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan yang sudah diajarkan 3. Memberikan reinforcement positif 4. Menjawab pertanyaan yang diajukan 5. Menyimpulkan dan menutup diskusi 6. Mengucapkan salam	1. Memberikan pertanyaan 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan 4. Memperhatikan 5. Menjawab salam

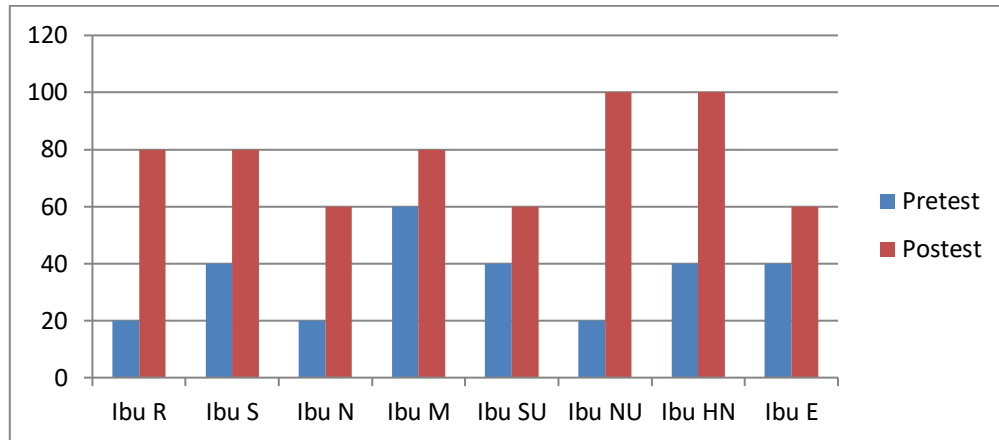
## **BAB IV**

### **HASIL DAN LUARAN**

Kegiatan ini terlaksana pada 20 Januari 2022 di mulai pukul 14.00-16.30 pada kelompok Ceria KUBA (Kelompok Usaha Bersama) Kreasi Madani. Waktu pelaksanaan edukasi sesuai dengan perencanaan. Peserta yang mengikuti edukasi sebanyak 8 orang anggota kelompok kreasi madani.

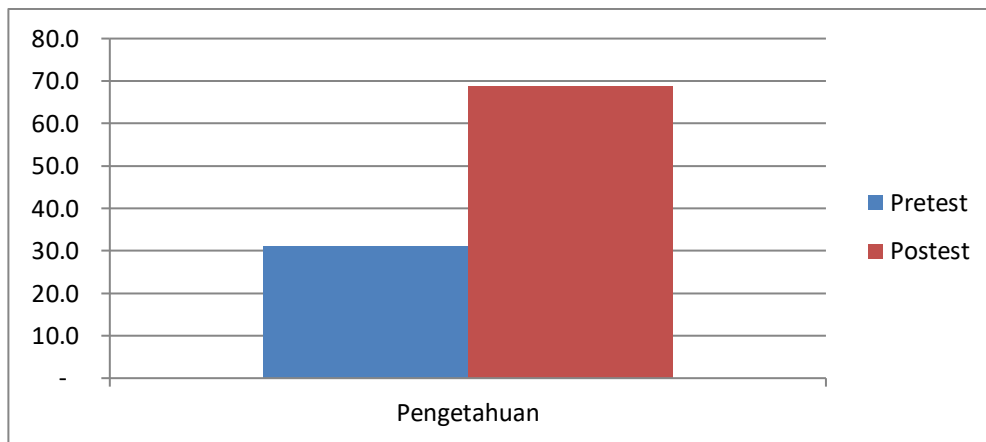
Kegiatan evaluasi edukasi peregangan yang dilakukan test berupa pre-test dan post-test melalui kuesioner yang memuat 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Dibawah ini akan disajikan grafik hasil pre test dan post-test masing - masing peserta edukasi dari aspek pengetahuan tentang gerakan peregangan untuk mencegah terjadinya cedera pada pekerja.

Grafik. 1 Hasil Pretest dan Posttest Gerakan Peregangan pada Pekerja



Grafik 1 menunjukkan adanya peningkatan dari hari pretest dan posttest terkait aspek pengetahuan pekerja tentang peregangan untuk mencegah cedera pada pekerja.

Grafik 2. Rerata nilai Pretest dan Posttest Gerakan Peregangan pada Pekerja



Grafik 2 menunjukkan beda rerata pretest dan posttest pada aspek pengetahuan pekerja.

Setiap pekerjaan memiliki potensi menimbulkan risiko kesehatan maupun keselamatan. Penyakit akibat kerja ditimbulkan karena hubungan kerja atau yang disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja. Faktor fisik dan kondisi lingkungan kerja

dapat menjadi pendorong risiko terjadinya cedera. Semakin lama masa kerja seseorang maka akan semakin lama terkena paparan di tempat kerja sehingga semakin tinggi risiko terjadinya penyakit akibat kerja. Melakukan hal yang sama selama bertahun-tahun tanpa ada rotasi pekerjaan menyebabkan timbulnya penyakit (Luttman,2003). Menurut studi yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 Kabupaten/Kota di Indonesia, gangguan kesehatan yang dialami pekerja umumnya penyakit musculoskeletal (16%), kardiovaskuler (8%), gangguan syaraf (6%), gangguan pernafasan (3%) dan gangguan THT (1,5%) (Depkes RI, 2006).

Penelitian Harwanti dkk (2014) pada pekerja home industri batik tulis di desa Kauman Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas, dari 60 pekerja batik yang semuanya adalah perempuan sebagian besar pekerja yaitu 52 pekerja (86,7%) mengalami low back pain (LBP). Variabel-variabel yang berhubungan dengan kejadian LBP adalah kebiasaan olah raga, waktu kerja dan masa kerja. Desa Papringan merupakan bagian dari Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. Desa Papringan masuk dalam sentra batik Banyumas dengan mayoritas pekerjaan yang dilakukan warga adalah membatik dengan metode tulis dan dilakukan secara tradisional karena itu, penelitian ini bertujuan Mengetahui pengaruh pemberian latihan peregangan (William Flexion Exercise) terhadap penurunan LBP pada pekerja batik tulis di Desa Papringan Kecamatan Banyumas.

Target capaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pekerja tentang gerakan peregangan dimana diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan pekerja terkait manfaat peregangan dapat mencegah terjadinya cedera pada pekerja. Adapun luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini akan di publikasi di Jurnal Abdimas Kesehatan Sekolah Tinggi Baiturrahim Jambi.

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAPAN SELANJUTNYA**

Pengabdian kepada pekerja di CERIA KUBA secara langsung hanya dapat mengevaluasi pengetahuan peserta secara kognitif. Oleh karena itu juga diperlukan evaluasi pemahaman secara psikomotor. Adapun rencana tahap selanjutnya adalah dilakukannya kegiatan simulasi gerakan peregangan dan mengevaluasi menggunakan checklist untuk mengetahui apakah setiap gerakan mampu diperagakan oleh pekerja.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Gerakan peregangan merupakan salah satu strategi untuk dapat mencegah terjadinya cedera pada pekerja terutama pada pekerja dengan gerakan yang statis. Hasil dari edukasi ini juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada pekerja dimana rerata pretest sebesar 31.3 dan rerata posttest sebesar 68.8. diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan ini pekerja dapat mengaplikasikan sehingga dapat mencegah terjadinya cedera.

#### **B. Saran**

Disarankan bagi pengelola untuk menerapkan atau memprogramkan gerakan peregangan bagi pekerja untuk rutin melakukan peregangan mengingat mayoritas pekerja di Ceria KUBA Kreasi Madani berusia lanjut untuk dapat mencegah terjadinya cedera.

## **BAB VII**

### **DAFTAR PUSTAKA**

Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, C. P. (2020). Pencegahan dan penanganan nyeri leher dan punggung bawah dengan peregangan mandiri pada pegawai



Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang: Program Pengabdian kepada Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1). <http://repository.uki.ac.id/1877/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*. 1335.

Maksuk, M., Amin, M., & Jaya, A. (2021). Edukasi dan Latihan Peregangan Otot dalam Mengantisipasi Keluhan Muskuloskeletal Pada Penenun Tradisional. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 83–88. <https://doi.org/10.24036/abdi.v3i1.94>

Rogers, B. (2012). *Occupational and Environmental Health Nursing*. 60(4), 177–181. <https://doi.org/10.1177/216507991206000406>

Tukayo, I. J. H., & Hardy, S. (2020). The Comparison of Work Productivity Between Nurses with Insight of Occupational Health Nursing (OHN) and of Those Without It. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 127–134. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i2.12107>

Wahyuni, N. F. Q. (2020). *Program Upaya Kesehatan Kerja pada Sektor Informal*. 4(Special 1), 101–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%201/35737>

## BAB VIII

### A. Biaya

1. Honorarium				
Honor	Honor/jam	Waktu	Minggu	Jumlah Honor
	(Rp)	(jam/minggu)		
Ketua	Rp. 150.000			Rp. 150.000

Angota	Rp. 100.000			Rp. 100.000
Mahasiswa (6 orang)	Rp. 25.000			Rp. 150.000
SUB TOTAL				Rp. 400.000
<b>2. Pembelian bahan Habis Pakai</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga
	Pemakaian			
Spanduk		1	Rp. 100.000	Rp. 100.000
Poster Peregangan		2	Rp. 50.000	Rp. 100.000
Leaflet		20	Rp. 2.000	Rp. 40.000
Materai		6	Rp. 12.000	Rp. 72.000
Kuesioner	Penilaian pre dan post	50	RP. 200	Rp. 10.000
Ballpoint		2 box	Rp. 19.000	Rp. 38.000
Laporan	Proposal dan Hasil	6	Rp. 25.000	Rp. 150.000
Snack box	Konsumsi	25	Rp.12.000	Rp. 300.000
Doorprize	Peningkatan motivasi	3	Rp. 50.000	Rp. 150.000
Tinta printer Brother hitam		1	Rp. 135.000	Rp. 135.000
Kertas A4 80 gram		1 Rim	Rp. 45.000	Rp. 45.000
SUB TOTAL				Rp 1.140.000
<b>3. Perjalanan dan Lain-lain</b>				
Perjalanan	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga
	Perjalanan			
Ketua	Transportasi	1	Rp. 75.000	Rp. 75.000
Anggota	Transportasi	1	Rp. 75.000	Rp. 75.000

Mahasiswa	Transportasi	6	Rp. 25.000	Rp. 150.000
Publikasi	Publikasi jurnal Abdimas Kesehatan Sekolah Tinggi Baiturrahim Jambi.	1	Rp.250.000	Rp. 250.000
SUB TOTAL				Rp 550.000
<b>JUMLAH TOTAL</b>				<b>Rp2.090.000</b>

**B. Tabel Ringkasan Anggaran Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat**

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang di Usulkan (Rp)
1	Honorarium dan Pajak Pph 21	Rp. 400.000
2	Pembelian Bahan Habis Pakai	Rp. 1.140.000
3	Perjalanan	Rp. 550.000
4	Sewa	Rp. -

**C. Jadwal Kegiatan**

No	Jenis Kegiatan	Bulan											
		Jun	Jul	Agus	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Apr	Mei	Jun
1	Survey lokasi												
2	Perizinan												
3	Kegiatan												
4	Proses publikasi												
5	Penyerahan laporan												

## LAMPIRAN 1

### RIWAYAT HIDUP KETUA PENELITI

#### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

##### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap dan Gelar Akademik : Eka Wisanti, Ns., M.Kep.,  
Sp.Kep.,Kom
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Pulau Godang Kari, 29 Januari 1989
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. No.Reg : 10306114239
6. NIDN : 1027018903
7. Bidang Keahlian : Keperawatan Komunitas, Keluarga,  
dan Gerontik
8. Kedudukan Dalam TIM : Anggota
9. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5
  - a. Telepon : (0761)33815
  - b. Email : [info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id](mailto:info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id)
  - c. Alamat Rumah : Perumahan Pasirmas Blok H No.4 Jl.  
Panca Usaha Kampar Kiri Riau
  - d. Telepon : 085292384432
  - e. Email : [ekawisanti@htp.ac.id](mailto:ekawisanti@htp.ac.id)
10. Mata Kuliah Yang di Ampu
  1. Keperawatan Komunitas
  2. Keperawatn Keluarga
  3. Keperawatan Gerontik

##### B. Riwayat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	Perguruan Tinggi
1.	Sarjana	FKIK, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2.	Profesi	FKIK, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3.	Magister	FIK, Universitas Indonesia
4.	Spesialis Keperawatan	FIK, Universitas Indonesia

### C. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel	Tanggal	Nama Jurnal	Jurnal Penerbit
1.	Gambaran tingkat pengetahuan dan persepsi anak usia sekolah tentang perilaku merokok Penulis: Rahma Fauziah <b>Eka Wisanti</b> Yecy Anggreny	23 Maret 2021	Jurnal Nasional Tidak Akreditasi	Al-Asalmiya Nursing: Journal of Nursing Sciences Vol.9 No.2 (2020) DOI: <a href="https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.668">https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.668</a>
2.	<i>The effects of positive interactive education on adolescent perception and attitudes towards smoking behaviour</i> Penulis: <b>Eka Wisanti</b> Sigit Mulyono Widyatuti Lita Kusumawardani	5 Juni 2020	Jurnal Internasional	<i>Sri Lanka Journal of Child health, 2020; 49(2): 108-115</i> <a href="http://doi.org/10.4038/sljch.v49i2.8957">http://doi.org/10.4038/sljch.v49i2.8957</a>
3.	Gambaran Pencegahan Pelecehan Seksual Terhadap Peran Orang Tua dan Peran Guru pada Anak Usia Sekolah di SDN 181 Pekanbaru Penulis: Nadia Pertiwi Husnan <b>Eka Wisanti</b>	30 April 2022	Jurnal Nasional	Community, Family, and Gerontological Nursing Journal Vol. 1 Jilid 1 Page: 13-21
4.	<i>Grocery Store Tour to Promote a Healthy Food for Schoolchildren</i> Penulis: Poppy Fitriani Vivi Leona Amelia Rohayati <b>Eka Wisanti</b> Lita Heni Kusumawardani Maimaznah Ria Roswita	27-28 Oktober 2017	Prosiding Internasional	Proceeding Book International Conference on Translational Medicine and Health Science (ICTMHS).

**D. Hibah Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat 5 tahun Terakhir**

NO	JUDUL HIBAH	JENIS	SUMBER DANA
1.	Pengembangan Media Interaktif Edukasi Kesehatan Terhadap Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Setting Sekolah	Hibah Publikasi Internasional Terindeks Untuk Tugas Akhir Mahasiswa UI	UNIVERSITAS INDONESIA
2.	Edukasi Nutrisi Berbasis Sekolah Dalam Rangka Peningkatan Perilaku Diet Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar	Bantuan Kegiatan UI Peduli	UNIVERSITAS INDONESIA
3.	Penyuluhan Kesehatan “Peningkatan Phbs Sekolah Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Menular”	Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat	STIKES HANG TUAH PEKANBARU

**E. Pemakalah Seminar Ilmiah (*oral presentation*) Dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul temu ilmiah	Nama jurnal	Volume/ nomor/ tahun
1	-		

**F. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul buku	Tahun	Jumlah halaman	Penerbit
	-			

**G. Perolehan HAKI dalam 10 tahun terakhir**

No	Judul/tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Buku Paket Nutrisi pada Anak Usia Sekolah	2018	Karya tulis lainnya	000128506

**H. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya Dalam 10 Tahun Terakhir**

No	judul/ tema/ jenis rekayasa social yang telah diterapkan	Tahun	Tempat penerapan	Respon masyarakat
	-			

**I. Penghargaan Dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No	Jenis penghargaan	Institusi pemberi penghargaan	Tahun
	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mengajukan Penugasan Penelitian Dasar.

**Pekanbaru, September 2021**  
**Ketua Pengusul**



**Eka Wisanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
**NIDN.1027018903**

Lampiran 2

**RIWAYAT HIDUP ANGGOTA PENGUSUL**

**A. Identitas Diri**

Nama lengkap	Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp.Kep.MB
Jenis kelamin	Perempuan
Jabatan fungsional	Asisten ahli
No Reg	10306111178
NIDN	1029018702
Tempat & tanggal lahir	Pangian, 29 Januari 1987
Email	<a href="mailto:r4ni_indra@yahoo.com">r4ni_indra@yahoo.com</a>
Nomor Hp	081374473786
Alamat kantor	Jl. Mustafa Sari no 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru
Nomor telepon/fax	(0761) 33815
Lulusan yang telah dihasilkan	-
Mata kuliah yang diampu	Keperawatan Medikal Bedah

**B. Riwayat Pendidikan**

	S-1	S-2
Nama perguruan tinggi	Universitas Andalas	Universitas Indonesia
Bidang ilmu	Keperawatan	Keperawatan
Tahun masuk-lulus	2005 - 2010	2013-2015
Judul skripsi/tesis	Hubungan tingkat pengetahuan dengan tindakan pencegahan obesitas oleh remaja di SMP 9 Padang	Efektivitas perawatan luka dengan cairan NaCl 3% terhadap penurunan jumlah eksudat dan bau pada penyembuhan ulkus diabetik
Nama pembimbing	Merineherta, Nelwati	Debie Dahlia, Riri Maria

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
	-			

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2019	Pemeriksaan kesehatan gratis dalam rangka hari kesehatan nasional 2019	STIKES HTP	Rp. 2.000.000



**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul artikel ilmiah	Nama jurnal	Volume/ nomor/ tahun
1	Korelasi persepsi tentang efek samping kemoterapi dengan kualitas hidup pasien kanker payudara	Jurnal cakrawala Promkes	Vol 1, No 2, tahun 2019,
2	Hubungan illness perception dengan health seeking behavior pasien acute coronary syndrome di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau	Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences),	Vol 8, No 2, tahun 2019
3	Pengetahuan perawat tentang pencegahan Limfedema pada pasien post mastektomi di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru	Jurnal Sain dan kesehatan PHOTON	Vol 9 No 1, Tahun 2018
4	Penggunaan Kipas Angin Untuk Mengurangi Dispnea Pada Pasien Kanker	Jurnal Keperawatan Abdurrah	Volume 1, No 1, tahun 2017
5	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Eliminasi Fekal Pada Pasien Yang Dirawat Di Intensive Care Unit (ICU)	Jurnal Riset Kesehatan	Volume 7 No 2, tahun 2018
6	Hubungan Supervisi Kepala Ruang Dengan Pelaksanaan <i>Handover</i> Di Ruang Rawat Inap RSUD Petala Bumi Provinsi Riau 2018	Jurnal Kesehatan Komunitas	Volume 5 no 2, tahun 2019

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*oral presentation*) Dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul temu ilmiah	Nama jurnal	Volume/ nomor/ tahun
-			

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul buku	Tahun	Jumlah halaman	Penerbit
-				

**H. Perolehan HAKI dalam 10 tahun terakhir**

No	Judul/tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Lembar observasi MEWS ( <i>modified early warning score</i> )	2019	Karya tulis lainnya	000170588

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya Dalam 10 Tahun Terakhir**

No	judul/ tema/ jenis rekayasa social yang telah diterapkan	Tahun	Tempat penerapan	Respon masyarakat
	-			

**J. Penghargaan Dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No	Jenis penghargaan	Institusi pemberi penghargaan	Tahun
	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mengajukan Penugasan Penelitian Dasar.

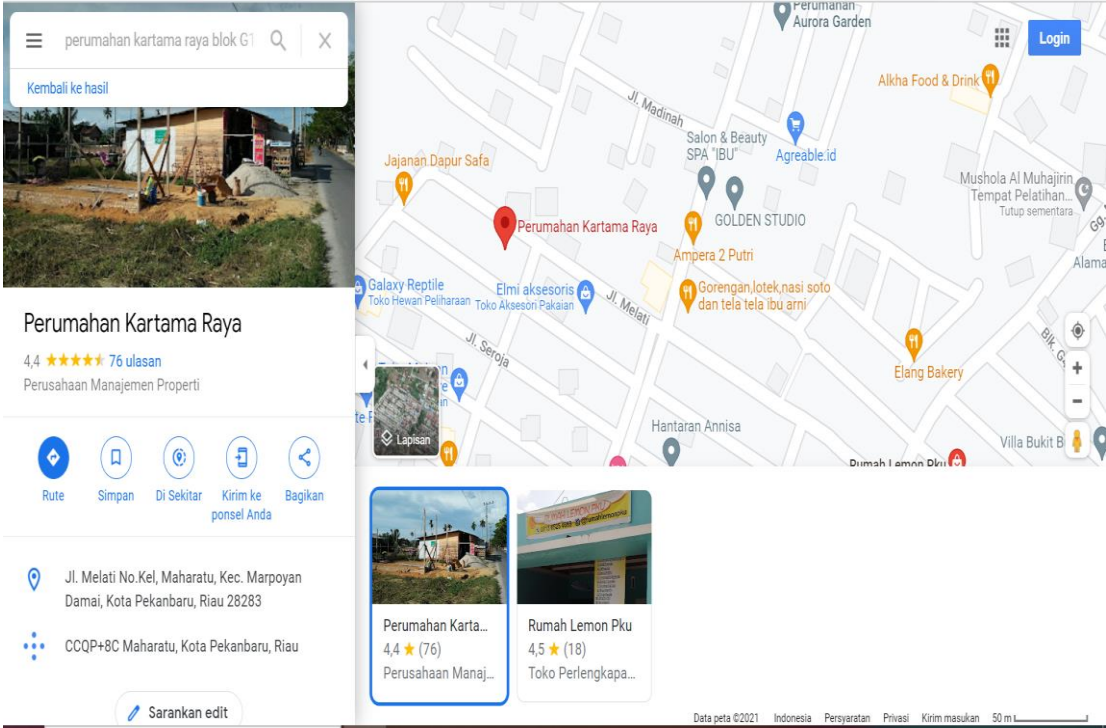
**Pekanbaru, September 2021**  
**Anggota Pengusul**



**Ns. Rani Lisa Indra, M.Kep., Sp.Kep.MB**  
**NIDN.1029018702**

Lampiran 3

Denah Lokasi Perumahan Kartama Raya Blok G1



## **MATERI PENYULUHAN**

### **1. PEREGANGAN**

Peregangan merupakan aktivitas sangat sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik dan dapat menjadi solusi yang baik untuk mengatasi ketegangan serta kelakuan otot. Peregangan dapat dilakukan hampir disegala tempat dan tidak memerlukan peralatan khusus. Jika dilakukan dengan benar, peregangan dapat mencegah dan membantu pemulihan nyeri punggung akibat dari duduk dalam waktu lama dengan sikap kerja yang salah, otot memegang akibat tidak bergerak dalam waktu yang lama, sendi mengencang, peredaran darah yang terhambat, cedera ketegangan berulang, ketegangan dan tekanan. Sebagian besar masalah ini dapat diatasi dengan ergonomi. Namun, tubuh tetap menderita akibat duduk dan diam dalam waktu yang lama, sehingga dibutuhkan peregangan otot (Budyanti, Lucky, Citra, 2019).

### **2. MANFAAT PEREGANGAN**

#### **a. Memperbaiki metabolisme tubuh**

Peregangan memperlancar peredaran darah sehingga mengembalikan sistem metabolisme.

#### **b. Memperbaiki postur tubuh**

Terkadang posisi duduk yang membungkuk serta cara jalan yang tidak sebagaimana mestinya. Melakukan peregangan bisa mengembalikan postur seperti semula. Punggung menjadi tegak, tulang ekor juga tepat pada posisinya.

#### **c. Mengurangi stress**

Melakukan peregangan dapat menstimulasi otot-otot tubuh menjadi lebih santai dan membantu mengurangi stres.

d. Menghindari cedera

Peregangan dapat memaksimalkan vitalitas dan gerak tubuh lebih mudah beradaptasi dengan gerakan yang tiba-tiba.

### 3. **TEKNIK PEREGANGAN MANDIRI**

Pada bagian ini disajikan teknik peregangan mandiri yang dapat lakukan selama bekerja. Teknik ini akan terbagi menjadi dua bagian yaitu peregangan pada leher dan peregangan pada pinggang. Untuk yang pertama, akan dijelaskan teknik peregangan mandiri pada leher yang dikhususkan untuk pencegahan dan penanganan pertama pada nyeri leher.

#### a. **Peregangan Leher**

Peregangan leher dapat dilakukan pada posisi duduk maupun berdiri.



**Gambar 1 Menekuk Leher Ke Depan**

Posisikan satu tangan atau kedua tangan anda pada bagian belakang kepala. Tekuk leher anda ke depan bersamaan dengan dorongan tangan di belakang kepala. Jangan memaksa menarik terlalu kuat. Lakukan perlahan sampai anda merasa nyaman. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



**Gambar 2 menekuk leher kesamping**

Posisikan satu tangan anda pada bagian sisi kepala. Tekuk leher anda ke samping bersamaan dengan dorongan tangan di sisi kepala. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi pada sisi berlawanan sebanyak 4 kali.

**Gambar 3 memutar leher**

Posisikan satu tangan anda pada bagian sisi dagu. Palingkan kepala anda ke samping dengan dorongan tangan di sisi dagu tersebut. Tangan yang lain pada pinggang anda. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



**Gambar 4 Leher Menengadah**

Posisikan satu tangan anda pada bagian dagu anda. Tekuk leher anda ke atas bersamaan dengan dorongan tangan di bagian dagu kepala. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.

**Gambar 5 menekuk bahu**

Lipat salah satu tangan ke arah belakang dan dekatkan pada dada posisikan satu tangan lainnya pada siku tangan yang melipat ke belakang (lihat gambar). Beri dorongan dengan tangan yang di siku sampai terasa tertarik (seperti gambar). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.

**b. Peregangan punggung bawah (pinggang)**

Latihan kedua adalah untuk latihan peregangan otot pinggang. Peregangan dilakukan pada posisi duduk dan posisi berdiri. Gunakanlah baju yang nyaman.



**Gambar 6 Menekuk Pinggang**

Posisikan tubuh anda posisi duduk tegap. Lalu tekuklah badan anda mendekati kaki anda. Usahakan tangan anda menyentuh tumit maupun lantai. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



### **Gambar 7 memutar punggung**

Dari posisi duduk tegak, putar badan anda pada sisi badan anda dan tahan posisi tersebut dengan tangan memegang kursi. Dapat juga dikombinasikan dengan melipat kaki pada sisi yang diputar (kanan). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



### **Gambar 8 Mengulur Sisi tubuh**

Dari posisi duduk tegak, putar badan anda pada sisi badan anda dan tahan posisi tersebut dengan tangan satu melurus ke atas dan satu melurus ke bawah (lihat gambar kanan). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



**Gambar 9 Memeluk Lutut**

Dari posisi duduk tegak, tekuk badan anda, dan dekatkan salah satu lutut pada tubuh anda (lihat gambar). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



**Gambar 10 Meluruskan Lutut**

Dari posisi duduk tegak, angkat kaki anda, dan meluruskan lutut. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.

Awali posisi tubuh anda posisi duduk tegap. Lalu tekuklah badan anda mendekati kaki anda. Lakukan posisi kedua yaitu mengangkat tangan (lihat gambar). Usahakan badan anda tegap dan tangan lurus. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.

Posisikan tubuh anda posisi berdiri tegap, lalu lentingkan badan anda ke belakang dan Pertahankan posisi ini selama tiga kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.

### **Gambar 13 Gerakan Menekuk Pinggang**

Posisikan tubuh anda posisi berdiri tegap. Lalu tekuklah badan anda mendekati kaki anda. Perhatikan lutut anda untuk tidak menekuk. Usahakan tangan anda menyentuh tumit maupun lantai. Pertahankan posisi ini selama tiga kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali (Budyanti, Lucky, Citra, 2019).

#### **4. RESIKO PENYAKIT YANG DAPAT MUNCUL**

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan berkaitan dengan sikap tubuh dalam melakukan pekerjaan, yaitu semua pekerjaan hendaknya dilakukan dalam sikap duduk atau berdiri secara bergantian. Lalu, semua sikap tubuh yang tidak alami harus dihindarkan. Hal ini dimaksud untuk mencegah terjadinya gangguan sirkulasi darah dan sensibilitas pada tubuh mencegah keluhan keselamatan yang dapat mengganggu aktivitas (Budyanti, Lucky, Citra, 2019).

Pada posisi duduk, berat badan seseorang secara parsial ditopang oleh tempat duduk, tetapi konsumsi energi dan ketegangan saat duduk, tetapi konsumsi energi dan ketegangan saat duduk lebih tinggi bila dibandingkan dengan posisi berbaring. Karena tangan bisa bergerak bebas tetapi ruang gerak sangat terbatas (Budyanti, Lucky, Citra, 2019).

Posisi duduk yang salah dapat menyebabkan rasa nyeri pada punggung belakang. Tubuh yang berada dalam kondisi terlalu lelah bisa memicu terjadinya masalah kesehatan. Melakukan aktivitas yang berlebihan, ligamen dan otot yang terletak dekat dengan pinggang akan meregang. Mengalami cedera otot menjadi punggung menjadi lebih kaku dan sangat mungkin mengalami kejang otot, yang menyebabkan rasa sakit pada punggung bagian bawah (Budyanti, Lucky, Citra, 2020).

## DAFTAR PUSTAKA

- Basri, K. & Sarinah. (2016). *Dasar-Dasar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta : K-Media
- Budhyanti, W., Lucky, A., Citra, P., J. (2019). *Panduan Peregangan Mandiri Untuk Pencegahan Dan Penanganan Awal Nyeri Leher Dan punggung Bawah*, Edisi 1. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Budhyanti, W., Lucky, A., Citra, P., J. (2020). Pencegahan dan penanganan nyeri leher dan punggung bawah dengan peregangan mandiri pada pegawai sekolah menengah kejurusan negeri 10 cabang: program pengabdian kepada masyarakat. 4(1). 2548-8716.
- Hamalainen, P.T, J. & Boon Kiat, T. (2017). *Perkiraan Global Kecelakaan Kerja dan Penyakit yang Berhubungan dengan Kerja 2017. Kongres Dunia XXI tentang Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja*. Singapura : Lembaga Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
- Widowati, E. (2018). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Terapan pada Sektor Informal, 1 ed*. Semarang : Prima Nusantara

## Lampiran 5

### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN *COACHING* PROPOSAL

Berdasarkan surat dari Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) STIKes Hang Tuah Pekanbaru Nomor: 081/P3M/STIKes-HTP/XII/2021 tentang Pengumuman Hibah Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Maka dengan itu saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Eka Wisanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIDN : 1027018903  
Judul : Keperawatan Kesehatan Kerja Pencegahan Kecelakaan Kesehatan Kerja dengan Peregangan pada Pekerja Ceria KUBA (Kelompok Usaha Bersama) Kreasi Madani di Kelurahan Perhentian Marpoyan  
Program Studi : Sarjana Keperawatan  
Hibah : Pengabdian kepada Masyarakat

Sudah melaksanakan *coaching* dengan *reviewer* yang sudah ditunjuk Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) STIKes Hang Tuah Pekanbaru.  
Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
*Reviewer*

  
(Dr. Mitra, SKM., MKM)

Peneliti,

  
(Eka Wisanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom)  
NIDN: 1027018903

Lampiran 6 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