SOSIALISASI DARING PENCEGAHAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL SAAT BELAJAR DAN BEKERJA DI RUMAH SAAT MASA PANDEMI COVID 19

ONLINE SOCIALIZATION PREVENTING MUSCULOSKELETAL DISORDERS WHILE LEARNING AND WORKING AT HOME DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Herta Meisatama[1*], Aan Ika Sugathot [2], Tri Suprihatinah [3]

[1,2,3]Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
[1*]hertameisatama@respati.ac.id
***penulis korespondensi**

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 merubah pekerjaan dan belajar secara daring, maka terdapat perubahan aktivitas, yaitu frekuensi penggunaan *smartphone* dan laptop meningkat, lebih banyak aktivitas duduk dalam rentang waktu yang cukup lama akan menimbulkan keluhan-keluhan musculoskeletal. Tujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat yang bekerja dan belajar dari rumah menggunakan laptop atau *smartphone* terkait dengan gangguan-gangguan muskuloskeletal agar dapat mencegah timbulnya keluhan-keluhan musculoskeletal. Hasil pengabdian dievaluasi dengan menggunakan pre dan post test 5 pernyataan seputar metode Pencegahan Muskuloskeletal Disorder dengan mengisi googleform yang disediakan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Hasil pre dan post test direkapitulasi untuk selanjutnya dihitung nilai rata-rata dari kesuruhan jawaban. Rata-rata nilai pre test adalah 53, sedangkan rata-rata nilai post test adalah 88. Kesimpulannya dari hasil evaluasi capaian dengan metode pre dan post test ini terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Kata kunci : Belajar dan Bekerja Secara Daring; Muskuloskeletal; Pandemi Covid 19

Abstract

Background: During the Covid-19 pandemic, changing work and online learning, there is a change in activity, namely the frequency of using smartphones and laptops increases, more sitting activities for a long time will cause musculoskeletal complaints. Objective: To provide information to people who work and study from home using laptops or smartphones related to musculoskeletal disorders in order to prevent musculoskeletal complaints. Methods: The results of the service are evaluated using a pre and post test of 5 statements about the Prevention of Musculoskeletal Disorder method by filling out the google form provided whether the statement is true or false. Results: The results of the pre and post tests are recapitulated to then calculate the average value of all the answers. The average value of the pre test is 53 . Meanwhile, the average post-test score was 88. Conclusion: From the results of the evaluation of performance with the pre- and post-test methods, it was seen that there was an increase in participants' understanding of the material provided.

Keywords: Learning and Working Online; Musculoskeletal; Covid 19 Pandemic

1.PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah menjadi disruptor di abad 21 ini. Pandemi ini merubah tatanan kehidupan masyarakat dalam berbagai aspek, salah satunya aspek pendidikan. Sesuai dengan Surat Edaran Mendikbud tertanggal 9 Maret 2020, semua instansi pendidikan melaksanakan pembelajaran dari rumah sampai batas waktu yang ditentukan kemudian. Dengan melaksanakan pembelajaran daring, maka terdapat perubahan aktivitas mahasiswa, yaitu frekuensi penggunaan smartphone meningkat, lebih banyak aktivitas duduk daripada berdiri dan lebih banyak aktivitas digital daripada aktivitas fisik.

Perubahan aktivitas ini dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa. Dilihat dari aspek fisik, studi terdahulu menunjukkan melakukan *computer work* yang terlalu lama dapat berakibat terjadinya *musculoskeletal disorder* pada bahu, lengan, tangan (Bodin dkk, 2019); dan sakit kepala (Lima dan Coelho, 2018). Selain itu, mata yang terus-menerus untuk melihat VDT *(Visual Display Terminal)* dapat mengakibatkan masalah visual yang mempunyai gejala *ocular*: gatal, berair, kering, dan mata sakit; gejala *visual*: mata kabur serta gejala sistemik: sakit kepala, *Shoulder Pain, Neck Pain, dan Back Pain.*

Low Back Pain merupakan salah satu gangguan *muskuloskeletal* yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Hampir dari 80 % penduduk pernah mengalami *Low Back Pain* dalam siklus kehidupannya dan *Low Back Pain* merupakan keluhan nomor dua yang sering muncul. Analisis postur kerja memiliki peranan penting dalam melakukan identifikasi risiko penyakit yang muncul akibat aktivitas kerja karena akan diketahui kemungkinan hal-hal yang menyebabkan ketidaknyamanan pekerja dalam melakukan pekerjaannya dikarenakan posisi tubuh yang tidak sesuai dan berisiko yang mana akan menjadi acuan evaluator dalam melakukan perbaikan postur kerja dan fasilitas kerja agar tidak merasa cepat lelah dan sakit.

Mengantisipasi dampak-dampak tersebut, banyak panduan ergonomi yang telah dikembangkan. Tetapi perlu dipertimbangkan bahwa sikap dan kondisi mahasiswa dalam melakukan perkuliahan daring tidaklah sama, misalnya gadget yang digunakan apakah mayoritas laptop atau smartphone, dan posisi mahasiswa pada saat perkuliahan daring, apakah duduk atau berselonjor di sofa. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memahami perilaku dan kondisi mahasiswa terlebih dahulu sehingga dapat memberikan saran yang sesuai untuk meminimasi dampak negatif yang terjadi. Belajar dan bekerja secara daring akibat dari pandemi Covid19, menimbulkan ketidaknyamanan mahasiswa/siswa/karyawan. Keluhan kesehatan yang terjadi akibat terlalu lama berkaktivitas secara daring secara umum terletak pada area tangan (Bahu, lengan atas, lengan bawah, dan pergelangan), dan batang tubuh (leher, punggung, pinggul, pinggang dan pantat). Berdasarkan hal ini, dapat dievaluasi bahwa:

a. Rasa sakit pada area tangan disebabkan oleh kegiatan yang berhubungan dengan kegiatan menulis dan mengetik.
b. Rasa sakit pada batang tubuh, disebabkan oleh bagian ini merupakan penyangga seluruh tubuh manusia.

2. MATERIAL DAN METODOLOGI

Pengabdian Masyarakat dengan metode daring telah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat. Pada hari Selasa, tanggal 7 Desember 2021 melalui platform zoom. Kegiatan Pengabdian

dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang tips menjaga kondisi agar terhindar dari keluhan musculoskeletal pada pelajar maupun pekerja yang melakukan kegiatan School From Home (SFH) maupun Work From Home dilingkungan Universitas Respati Yogyakarta. Capaian hasil pengabdian dievaluasi dengan menggunakan pre dan post test. Pre dan post test menggunakan 5 pernyataan seputar metode Pencegahan Muskuloskeletal Disorder. Peserta diminta untuk menentukan dan mengisi googleform yang disediakan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 33 Peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pre dan post test direkapitulasi untuk selanjutnya dihitung nilai rata-rata dari kesuruhan jawaban. Rata-rata nilai pre test adalah 53 . Sedangkan rata-rata nilai post test adalah 88. Dari hasil evaluasi capaian dengan metode pre dan post test ini terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan informasi kepada audiens yang bekerja dan belajar dari rumah bagaimana cara posisi-posisi yang aman menggunakan laptop atau smartphone maka diharapkan masyarakat akan merubah pola duduk, dan pola akativitas saat belajar dan bekerja dengan smartphone dan laptop agar dapat mencegah timbulnya keluhan-keluhan musculoskeletal. Faktor risiko dari gangguan musculoskeletal selama berkativitas secara online lebih banyak disebabkan karena faktor biomekanik. Postur kerja yang tidak benar dapat menyebabkan posisi bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiahnya, misalnya pergerakan tangan terangkat, punggung yang terlalu membungkuk, kepala terangkat, dan leher yang berputar. Semakin jauh suatu bagian tubuh seseorang dari pusat gravitasi tubuh, makasemakin tinggi pula risiko terjadinya keluhan sistem muskuloskeletal. Postur kerja yang tidak benar dan terlalu dipaksakan akan berdampak pada kelelahan otot sehingga kerja menjadi tidak efisien, dalam jangka waktu lama akan menyebabkan punggung. Berdasarkan pergerakan, postur kerja dapat dibedakan sebagai berikut

a. Postur Statis
   Sebagian besar tubuh tidak aktif atau hanya sedikit terjadi pergerakan. Postur statis dalam waktu lama dapat menyebabkan kontraksi otot terus menerus dan tekanan pada anggota tubuh.
b. Postur Dinamis
   Terjadi dimana sebagian besar anggota tubuh bergerak. Bila pergerakan tubuh wajar, hal ini dapat membantu mencegah masalah yang ditimbulkan postur statis, namun bila terjadi pergerakan berlebihan, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan.

4. KESIMPULAN

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Pada hari Selasa, tanggal 7 Desember 2021 melalui platform zoom. Pengabdian dilakukan oleh Tim pengabdi yang terdiri dari 2 dosen PS Fisioterapi sebagai ketua dan anggota serta 1 mahasiswa sebagai anggota pengabdian. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 33 Peserta (daftar hadir terlampir). Hasil evaluasi capaian pre dan post test direkapitulasi diperoleh rata-rata nilai pre test adalah 53 . Sedangkan rata-rata nilai post test adalah 88. Dari hasil evaluasi capaian dengan metode pre dan post test ini terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Octavia, J.R., Hartono, M., Widyanti, A., Studiyanti, L., Palilingan, R., Vidyarini, E., & Yassierli. (2020), Panduan Ergonomi "Learning from Home". Perhimpunan Ergonomi Indonesia.)

[2] Shresta, G.S., Mohamed F.N., & Shah, D.N. (2011), Visual Problem among Visual Display Terminal (VDT) Users in Nepal. Journal of Optometry. 4 (2) 56-62.)

[3] Tarwaka. 2014. Ergonomi Industri: Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.).

[4] Widyanti, A. 2018. Ergonomics check point in agriculture, postural Analysis, and Prevalence of Work Musculoskeletal Symptoms among Indonesian Farmers: Road to Safety and Health in Agriculture.

[5] Mayasari, D., Saftarina, F., 2016, Ergonomi sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja. Jurnal Kedokteran Unila)