

# PENCEGAHAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL MELALUI EDUKASI *PASSIVE STRETCHING* BAGI MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG

Ela Yuliana<sup>1</sup>, Yuliasih<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Ilmu Keolahrgaan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Jakarta,  
Jakarta, Indonesia

Email: [ela\\_yuliana@unj.ac.id](mailto:ela_yuliana@unj.ac.id), [yuliasih@unj.ac.id](mailto:yuliasih@unj.ac.id)

## **Abstract**

*The aim of this community service is to provide education to the people of Bojong Koneng Village, Babakan Madang District, Bogor, West Java about the benefits of doing passive stretching to prevent musculoskeletal disorders. Community service begins with discussions with partners, continues with designing community service activities, then implementing community service activities, and finally conducting an evaluation. Community service activities were carried out at SMP Negeri 2 Babakan Madang and were attended by 35 people consisting of active members of the Pancar Urang Youth Organization and Paud teachers in the Bojong Koneng Village environment, Babakan Madang District, Bogor, West Java. The methods used in community service are lectures and demonstrations packaged in the form of outreach. As a result of this service activity, there was a change in participants' knowledge and understanding. Participants in service activities become more knowledgeable and understand that doing passive stretching can provide benefits for preventing musculoskeletal disorders. In addition, it can be used as an alternative treatment related to musculoskeletal disorders.*

**Keywords:** *passive stretching, musculoskeletal disorders*

## **Abstrak**

*Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu, untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Bogor, Jawa Barat tentang manfaat melakukan *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Pengabdian masyarakat dimulai dengan berdiskusi dengan mitra, dilanjutkan dengan merancang kegiatan pengabdian, kemudian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan terakhir melakukan evaluasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 2 Babakan Madang, dan diikuti sebanyak 35 orang terdiri atas, anggota aktif Karang Taruna Pancar Urang dan guru Paud di lingkungan Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Bogor, Jawa Barat. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu ceramah dan demonstrasi yang dikemas dalam bentuk sosialisasi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini, terdapat perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta. Peserta kegiatan pengabdian menjadi lebih tahu dan paham bahwa, dengan melakukan *passive stretching* dapat memberikan manfaat untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Selain itu, dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif terkait dengan gangguan muskuloskeletal.*

**Kata Kunci:** *passive stretching, gangguan muskuloskeletal*

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Gangguan muskuloskeletal adalah gangguan terkait dengan otot, tulang, tendon, sendi, ligamen, dan jaringan lunak lainnya (Gimigliano et al., 2021). Gangguan muskuloskeletal dapat terjadi pada pekerja, seperti sikap kerja statis dalam waktu yang lama (Maksuk et al., 2021), sering mengangkat beban dengan posisi salah, dan postur kerja yang kurang tepat. Biasanya, gangguan muskuloskeletal ditandai dengan meliputi nyeri, mati rasa, kesemutan, pegal, kaku, atau terbakar, dan sensasi seperti terbakar (Bernard et al., 1994). Gangguan muskuloskeletal, memiliki efek negatif bagi masyarakat, karena dapat menyebabkan penurunan derajat kesehatan, kemampuan fisik, dan produktivitas kerja (Aullianingrum & Hendra, 2022). Gangguan muskuloskeletal jika diabaikan tanpa mendapatkan perawatan, semakin lama akan mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menyebabkan seseorang kehilangan pekerjaan.

Berbagai strategi telah diperkenalkan untuk mengatasi dan mencegah gangguan muskuloskeletal, salah satu yang sudah populer di dalam olahraga yaitu peregangan (*stretching*). *Stretching* memberikan manfaat, yakni mencegah gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan (Wahyu et al., 2020; da Costa et al., 2008; Anggraeni, 2015). Selain itu, peregangan dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot (Gasibat et al., 2017).

Desa Bojong Koneng, adalah desa yang terletak di Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Desa Bojong Koneng menjadi daya tarik masyarakat dalam segi pariwisatanya. Persembahan pesona Desa Bojong Koneng terus menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakatnya maupun Wisatawan. Letaknya di ketinggian, menyajikan keindahan perbukitan dan alam yang hijau, sehingga tidak heran Desa Bojong Koneng banyak dikenal oleh wisatawan daerah maupun luar daerah. Masyarakat Desa Bojong Koneng, memiliki berbagai macam pekerjaan yang berbeda-beda setiap individunya, seperti berkebun, pedagang, karyawan dan lainnya. Sementara, gangguan muskuloskeletal dianggap memiliki terkait dengan pekerjaan yang dilakukan, atau dapat dikatakan bahwa pekerjaan yang dilakukan memainkan peran penting dalam perkembangan gangguan muskuloskeletal. Hal tersebut dikarenakan, gangguan muskuloskeletal dapat muncul karena posisi kerja yang tidak ergonomis, dan tubuh dipaksa untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang serta terkadang mengikat beban berlebih dengan posisi yang tidak benar. Hal tersebut, dapat mengakibatkan otot mengalami kelelahan, dan tegang pada otot pada akhirnya jika dibiarkan muncul gangguan muskuloskeletal.

Mengingat efek negatif dari gangguan muskuloskeletal, dan bermacam-macam pekerjaan yang dimiliki masyarakat Desa Bojong Koneng dengan posisi tubuh saat bekerja yang tidak menentu seperti sering mengangkat beban, dan postur kerja yang kurang tepat. Memperkenalkan *passive stretching* atau peregangan yang dilakukan dengan bantuan partner atau orang lain kepada masyarakat Desa Bojong Koneng perlu dilakukan sebagai upaya untuk pencegahan gangguan musculoskeletal. Selain itu, sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan, sehingga produktivitas kerja masyarakat Desa Bojong Koneng semakin meningkat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Bojong Koneng dan sekitarnya tentang *passive stretching* sebagai startegi untuk pencegahan gangguan muskuloskeletal.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Upaya pemerintah dalam mewujudkan kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya sudah tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2013 tentang Pedoman Pelaksanaan dan Pembinaan Peberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan. Masyarakat diharapkan mampu memiliki perilaku hidup yang bersih dan sehat. Hal tersebut dikarenakan, perilaku masyarakat merupakan faktor penyebab utama terjadinya permasalahan kesehatan.

Pemberdayaan masyarakat di bidang olahraga sebagai salah satu upaya untuk mewujudkan masyarakat yang sehat. Di ketahui bahwa, olahraga memiliki berbagai manfaat positif untuk kesehatan. Salah satunya adalah mencegah dan mengatasi masalah otot ataupun musculoskeletal hanya dengan melakukan *stretching* (da Costa et al., 2008; Anggraeni, 2015).

Pergangan termasuk ke dalam komponen olahraga. Selain itu, *stretching* yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan kekuatan dan mengurangi rasa sakit (Berg, 2011; ). Dengan demikian, mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih baik dan sehat dengan cara konsisten melakukan *stertching* sebagai salah satu upaya dalam mewujudkan cita-cita bangsa.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Pertama, dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman gerakan *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Materi disampaikan dengan metode ceramah yang dilakukan oleh pengabdian untuk memberikan materi tentang gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan, seperti faktor risiko, dan pencegahan berdasarkan bukti ilmiah. Ke dua, melakukan demonstrasi terkait cara melakukan teknik *passive stretching* yang baik dan benar, kemudian diikuti oleh peserta. Selain itu, peserta akan diberikan poster sebagai panduan contoh gerakan dan terdapat *barcode* yang akan terhubung ke *youtube* untuk melihat contoh video gerakan *passive stretching*, sehingga dapat digunakan sebagai panduan melakukan *passive stretching* di rumah dan dimana saja. Terakhir, yaitu melakukan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi mengacu pada ketercapaian tujuan kegiatan. Adapun capaian tersebut, peserta mengetahui dan memahami gerakan *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dilihat dari data *pretest* dan evaluasi (*posttests*). Adapun data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan uji menggunakan rumus presentase tersaji pada tabel berikut.

Tabel 1. Persentase Pengetahuan dan Pemahaman Peserta tentang *Passive Stretching* untuk Mencegahan Gangguan Muskuloskeletal

Pengetahuan dan Pemahaman	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Ya	7	20%	35	100%
Tidak	28	80%	0	0%

Berdasarkan tabel 1, terdapat perbedaan persentase antara data *pretest* dan *posttest* terkait dengan pengetahuan dan pemahaman Peserta tentang *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebanyak 7 peserta atau 20% yang mengetahui dan memahami tentang *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Sementara, sebanyak 28 peserta atau sebanyak 80% yang tidak mengetahui dan memahami tentang *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Sedangkan, hasil dari *posttest*, seluruh peserta dengan jumlah 35 atau 100% mengetahui dan memahami tentang *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal.

Proses kegiatan pengabdian ini berlangsung di dalam ruang kelas. Diawali dengan melakukan *pretest*. Dilanjutkan dengan penyampaian materi “Pencegahan Gangguan

Muskuloskeletal melalui Edukasi *Passive Stretching* bagi Masyarakat Desa Bojong Koneng, Jawa Barat” dengan metode ceramah dan demonstrasi. Ceramah digunakan untuk menyampaikan teori tentang, anatomi manusia, musculoskeletal, mengenal tanda-tanda gangguan muskuloskeletal, *passive stretching*, manfaat *passive stretching*, prinsip melakukan *passive stretching*, dan macam-macam gerakan *passive stretching*.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi

Selanjutnya, setelah materi tersampaikan, yaitu memberikan contoh gerakan *passive stretching* kepada peserta. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mencoba melakukan gerakan *passive stretching* berpasangan dengan peserta yang lainnya. Sesi tanya jawab juga diberikan dalam kegiatan ini, agar memberikan kesempatan peserta untuk bertanya hal yang belum diketahui dan dipahami terkait *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Selain itu, peserta juga diberikan poster berisi contoh gerakan dan di dalam poster juga terdapat tautan untuk melihat video gerakan *passive stretching*, sehingga dapat dijadikan peserta sebagai panduan untuk melakukan gerakan *passive stretching* yang baik dan benar. Di sesi terakhir, dilakukan evaluasi untuk mengetahui ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian yang dilakukan.



Gambar 3. Penyerahan Poster ke Peserta



Gambar 4. Penyerahan Poster ke Peserta

Berdasarkan hasil *pretest* dan evaluasi (*posttest*), kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pencegahan Gangguan Muskuloskeletal melalui Edukasi *Passive Stretching* bagi Masyarakat Desa Bojong Koneng, Jawa Barat” yang dilakukan di Desa Bojong Koneng, dan tempat pelaksanaannya berada di SMP Negeri 2 Babakan Madang, berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal. Peserta yang berjumlah 35, terdiri atas anggota aktif Karang Taruna Desa Bojong Koneng, dan Guru Paud Desa Bojong Koneng dan sekitarnya, semula rata-rata tidak mengetahui terkait dengan manfaat dari *passive stretching*, namun setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat terjadi perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang *passive stretching* untuk mencegah gangguan muskuloskeletal.

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pencegahan Gangguan Muskuloskeletal melalui Edukasi *Passive Stretching* bagi Masyarakat Desa Bojong Koneng, Jawa Barat” yang dikemas dalam bentuk sosialisasi berjalan dengan baik. Terdapat perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pencegahan gangguan muskuloskeletal melalui edukasi *passive stretching*. Selain itu, *passive stretching* dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan untuk gangguan muskuloskeletal.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Terimakasih diucapkan kepada Perangkat Desa, dan Karang Taruna Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Bogor, Jawa Barat sebagai desa mitra yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Terima kasih Universitas Negeri Jakarta (UNJ), dan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ yang telah memberikan ijin dan membantu demi tercapainya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## 7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Anggraeni, R. R. (2015). Manfaat Peregangan Otot Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Knitting Gantung PT. Royal Korindah Purbalingga. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Bernard B, Sauter S, Fine L, Petersen M, Hales T. Job task and psychosocial risk factors for work-related musculoskeletal disorders among newspaper employees. *Scand J Work Environ Health*. 1994;20:417–26
- Berg, K. (2011). *Preciptive Stretching*. Human Kinetics: USA.
- Aullianingrum, P., & Hendra. (2022). Risk Factors of Musculoskeletal Disorders in Office Workers. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 11(Special Issue), pp. 68-77.
- da Costa, B. R., & Vieira, E. R. (2008). Stretching to reduce work-related musculoskeletal disorders: a systematic review. *Journal of rehabilitation medicine*, 40(5), 321–328. <https://doi.org/10.2340/16501977-0204>
- Maksud., Amin. M., & Jaya. A. (2022). Edukasi dan Latihan Peregangan Otot dalam Mengantisipasi Keluhan Muskuloskeletal Pada Penenun Tradisional. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3 (1). <https://doi.org/10.24036/abdi.v3i1.94>
- Gasibat, Q., Simbak, N. Bin, Aziz, A. A., Petridis, L., & Tróznai, Z. (2017). Stretching exercises to prevent work-related musculoskeletal disorders: A review article. *AJSSM*, 5(2), 27–37
- Gimigliano, F., Resmini, G., Moretti, A., Aulicino, M., Gargiulo, F., Gimigliano, A., Liguori, S., Paoletta, M., & Iolascon, G. (2021). Epidemiology of Musculoskeletal Injuries in Adult Athletes: A Scoping Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 57(10), 1118. <https://doi.org/10.3390/medicina57101118>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2013 tentang Pedoman Pelaksanaan dan Pembinaan Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan.
- Wahyu, A., Stang, S., Russeng, S., Salmah, A. U., Dahlan, N. A., Mallongi, A., & Restu M. (2020). Workplace Stretching Exercise toward Reduction Job Burnout among Workers Pt. X International, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(T2):7-11. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5134>