

PENCEGAHAN KELUHAN MYALGIA PADA PEGAWAI KONVEKSI MELALUI EDUKASI ERGONOMI DAN SENAM PEREGANGAN DI TF CENTER KOTA TASIKMALAYA

Alika Arifiyani Ferbianti^{1*}, Tri Retno Sugiandika², Zsazsa Asyifa³, Wulandary A'idah Arrahman⁴, Putri Dzakiyya Lisdinawati⁵, Farsya Devana Fatikah Fajwah⁶, Ega Oktaviona Putri⁷, Ilma Amaliyyah Rahmat⁸

Universitas Siliwangi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kesehatan Masyarakat

*Corresponding author: ilmaamaliyyahr123@gmail.com

Abstrak

Industri konveksi pastinya memiliki bahaya dan risiko terhadap kesehatan para pekerjanya. Salah satu gangguan yang umum terjadi adalah myalgia, yaitu nyeri otot yang disebabkan oleh penggunaan otot yang terlalu tegang dan berlebihan sehingga otot yang digunakan mengalami kekurangan oksigen sehingga terjadi oksidasi anaerob yang menghasilkan asam laktat. Penelitian ini didasari dengan tujuan untuk menggambarkan secara jelas dan lebih terperinci terkait sikap kerja serta pencegahan keluhan myalgia pada pegawai konveksi melalui edukasi ergonomi dan senam peregangan di TF Center Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Informan dalam penelitian ini merupakan pekerja konveksi TF Center Tasikmalaya sebanyak 10 orang. Teknik pengumpulan data yakni wawancara mendalam (*in depth interview*). Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pekerja menunjukkan sikap kerja yang kurang ergonomis, sering melakukan gerakan berulang, dan jarang melakukan peregangan otot. Meski para pekerja umumnya menyadari pentingnya postur kerja yang baik dan istirahat ringan, namun penerapannya masih minim. Intervensi berupa penyuluhan mengenai ergonomi dan demonstrasi senam peregangan terbukti mendapat *respons* positif dari para pekerja.

Kata Kunci: Myalgia, Nyeri Otot, Ergonomi, Senam Peregangan, Pegawai

Abstract

The convection industry certainly has hazards and risks to the health of its workers. One of the common disorders is myalgia, which is muscle pain caused by the use of muscles that are too tense and excessive so that the muscles used experience a lack of oxygen resulting in anaerobic oxidation which produces lactic acid. This research is based on the aim to describe clearly and in more detail related to workers' attitudes and the prevention of myalgia complaints in convection employees through ergonomic education and stretching exercises at TF Center Tasikmalaya City. This type of research is qualitative with a phenomenological approach. The sampling technique used purposive sampling. The informants in this study were 10 TF Center Tasikmalaya convection workers. Data collection techniques are in-depth interviews. Data analysis in this

Article History

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No 319

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

study used content analysis. The results showed that the majority of workers exhibit less ergonomic work postures, often perform repetitive movements, and rarely stretch their muscles. Although the workers were generally aware of the importance of good work posture and light rest, but their implementation was still minimal. Interventions in the form of counseling on ergonomics and demonstrations of stretching exercises proved to have a positive response from the workers.

Keyword: *Myalgia, Muscle Pain, Ergonomic, Stretching Exercise, Employee*

PENDAHULUAN

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan komponen esensial dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan berkelanjutan. Potensi bahaya di tempat kerja dapat dihasilkan dari material, lingkungan dan proses dari produksi kerja. Postur kerja adalah posisi dimana tubuh ketika bekerja muncul akibat dari adanya pekerjaan aktif dari beberapa anggota tubuh seperti kepala, punggung dan tulang belakang sebagai orientasi relatif dari bagian tubuh terhadap ruang. Bekerja dengan postur tubuh yang tidak ergonomis dalam jangka waktu yang cukup lama dapat menimbulkan risiko (Amran et al., 2023). Salah satu masalah kesehatan yang berkaitan dengan postur kerja ini yaitu myalgia atau nyeri otot. Data mengenai myalgia di Indonesia ini menunjukkan adanya prevalensi yang signifikan sekitar 45% - 59% dari populasi. Penyebab dari myalgia itu sendiri beragam, mulai dari aktivitas fisik yang berlebihan adanya cedera otot hingga infeksi (Azis et al., 2022).

Industri konveksi merupakan salah satu usaha mikro, kecil atau menengah yang mana memiliki peran strategis dalam mendukung perekonomian masyarakat. Setiap industri dan termasuk industri konveksi pastinya memiliki bahaya dan risiko terhadap kesehatan (Maharani, 2021). Permasalahan kesehatan yang biasa dialami oleh pekerja konveksi ini diakibatkan oleh ketidak ergonomisan postur tubuh ketika bekerja. Posisi tubuh saat bekerja diupayakan ergonomis agar pekerja dapat bekerja dengan nyaman. Salah satu gangguan yang umum terjadi adalah myalgia, yaitu nyeri otot yang disebabkan oleh penggunaan otot yang terlalu tegang dan berlebihan sehingga otot yang digunakan mengalami kekurangan oksigen sehingga terjadi oksidasi anaerob yang menghasilkan asam laktat. Asam laktat tersebutlah yang akan menimbulkan rasa pegal dan nyeri dalam waktu singkat maupun berlanjut (Nur Sabrina, 2021).

Masalah kesehatan kerja pada industri konveksi banyak ditemukannya penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan dan kondisi tempat kerja. Keluhan yang sering timbul pada pekerja yaitu nyeri pada punggung bawah, nyeri leher, nyeri pada tangan, nyeri pada bahu dan nyeri pada pinggang. Ketidaknyamanan yang terjadi disebabkan karena sifat pekerjaan yang sebagian besar pekerjaannya dilakukan dengan sikap kerja dan gerakan yang dilakukan berulang-ulang. Yang mana hal tersebut mengakibatkan adanya keluhan nyeri yang akan berdampak pada produktivitas kerja yang terjadi pada pekerja yang postur kerjanya tidak ergonomi (Anggraini et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah ergonomi, khususnya postur kerja yang tidak sesuai, menjadi salah satu faktor utama penyebab keluhan myalgia di lingkungan kerja industri konveksi. Tingginya prevalensi keluhan nyeri otot menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap penerapan prinsip ergonomi untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan aman. Dengan memperhatikan faktor-faktor risiko serta menerapkan desain kerja yang ergonomis, melakukan peregangan di setiap jam istirahat diharapkan dapat

mengurangi keluhan kesehatan, meningkatkan kenyamanan kerja, serta menunjang produktivitas dan keberlanjutan usaha industri konveksi. Maka penting memperhatikan sikap kerja yang ergonomis dalam mencegah keluhan myalgia. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sikap kerja pada pekerja konveksi di TF Center yang mengalami keluhan tersebut dan mencegah myalgia pada pekerja. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam upaya perbaikan lingkungan kerja serta peningkatan kesehatan dan produktivitas para pekerja konveksi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Lokasi penelitian dilaksanakan di konveksi TF Center, Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. Waktu penelitian Februari s.d April 2025. Responden atau informan utama penelitian ini adalah pekerja konveksi TF center sebanyak 10 pekerja. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan wawancara mendalam (*in depth interview*), analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*). Setelah wawancara, dilaksanakan penyuluhan pada tanggal 29 April 2025. Penyuluhan menggunakan metode poster dan diberikan poster dan SOP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sosio Demografi

Pada bagian penelitian ini menjelaskan terkait karakteristik sosiodemografi responden yang berjumlah 10 responden yaitu meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, lama masa kerja, dan riwayat penyakit. Berdasarkan hasil kuesioner, pada karakteristik usia responden sebagian besar berada pada usia 20 tahun-an dan dengan usia responden yang paling tua berusia 31 tahun mana masih pada kategori kelompok umur produktif (20-40 tahun). Penelitian yang dilakukan oleh Nurmiyanto (2008) menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya myalgia pada individu (Wuriani dan Parliani, 2018). Pada penelitian yang dilakukan Wildasari dan Nurcahyo (2023) menyatakan bahwa dengan semakin tua seseorang, maka semakin tinggi risiko penurunan elastisitas tulang yang akan menjadi timbulnya gangguan pada otot. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizmayanti dkk (2022), bahwa pada usia lebih dari 35 tahun pekerja akan lebih rentan mengalami keluhan yang berkaitan dengan nyeri otot dikarenakan oleh penurunan kekuatan dan ketahanan otot (Seta dan Wahyuningsih, 2024). Keluhan myalgia ini cenderung dirasakan oleh pekerja dengan usia yang lebih tua dikarenakan adanya penurunan fungsi organ tubuh seiring bertambahnya usia. Namun, dalam penelitian ini didapatkan seluruh responden masih berada dalam rentang usia produktif yang mana masih memiliki kapasitas fisik dan daya tahan tubuh yang relatif baik. Meskipun demikian, keluhan myalgia dapat tetap dirasakan pada responden, dikarenakan faktor lain seperti postur kerja yang tidak ergonomis, durasi kerja yang panjang, dan kurangnya peregangan selama bekerja juga dapat memicu terjadinya nyeri otot, meskipun pada usia yang masih muda.

Pada karakteristik jenis kelamin responden, mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah sebanyak 6 orang dan laki-laki sebanyak 4 orang. Pada umumnya, jenis kelamin memiliki pengaruh pada tingkat kekuatan tubuh seseorang dimana kebanyakan jenis kelamin pria memiliki genetik tubuh yang bisa lebih mampu mempunyai ketahanan dan kekuatan lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan (Bagas & Prastawa, 2023). Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin secara signifikan memiliki pengaruh pada tingkat risiko keluhan otot. Hal ini terjadi karena secara fisiologis, kemampuan otot pada perempuan memang lebih rendah dibandingkan pada pria (Riado dan Wahyuddin, 2019). Perbedaan

fisiologis ini menyebabkan perempuan cenderung lebih rentan mengalami keluhan myalgia, terutama pada pekerjaan seperti konveksi ini yang mana menuntut posisi statis dalam jangka waktu lama atau melakukan aktivitas fisik yang berulang. Selain itu, duduk dengan waktu yang lama, membungkuk, atau mengangkat beban ringan secara terus-menerus yang jika tidak diimbangi dengan sikap kerja yang ergonomis, maka dapat meningkatkan risiko nyeri otot.

Untuk tingkat pendidikan terakhir responden didominasi oleh pendidikan terakhir menengah ke atas yaitu SMA berjumlah 8 responden dan dengan pendidikan terakhir SMP berjumlah 2 orang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Atthariq dan Putri (2018) menyatakan bahwa antara tingkat pendidikan dengan kejadian myalgia ini tidak memiliki hubungan yang signifikan (Atthariq dan Putri, 2018). Namun, pada teori menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan terhadap terjadinya perubahan pada perilaku, yang mana semakin tinggi tingkat pendidikan, maka hal tersebut mencerminkan intensitas telah terjadinya proses belajar (Notoadmodjo, 2012 dalam Purnama, 2018). Meskipun belum banyak ditemukan penelitian tentang adanya hubungan pendidikan dengan kejadian myalgia ini, secara teoritis pendidikan ini tetap memiliki peran yang penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang termasuk pada kesehatan kerjanya. Pekerja dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik mengenai sikap kerja atau pentingnya ergonomi kerja, istirahat secara teratur, serta pencegahan keluhan otot seperti melakukan peregangan ringan atau mengganti posisi kerja secara berkala. Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah ke atas, tidak tentu semuanya telah menerapkan prinsip kerja ergonomis dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat diakibatkan oleh kurangnya pelatihan atau edukasi kesehatan kerja secara langsung di tempat kerja.

Pada lama masa kerja, semua pekerja di TF Center ini telah bekerja selama kurang dari 5 tahun, yang mana sebagian besar lama kerja lebih dari 1 tahun. Lama masa kerja yang cukup panjang ini memungkinkan terjadinya kelelahan otot akibat sikap kerja yang kurang ergonomis. Posisi kerja yang statis dan tugas yang berulang secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang ini dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan myalgia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfiqor, yang menyatakan bahwa dengan bertambahnya masa kerja maka akan meningkatkan risiko keluhan otot (Atthariq dan Putri, 2018).

Untuk riwayat penyakit, semua pekerja di TF Center ini tidak memiliki satupun riwayat penyakit yang diderita. Meskipun seluruh responden tidak memiliki satupun riwayat penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, jantung, stroke, asma, dan lain-lain. Keluhan myalgia tetap dapat dialami oleh sebagian besar pekerja.

Keluhan Myalgia

Penelitian ini diawali dengan eksplorasi terhadap keluhan myalgia yang dialami oleh para pekerja di konveksi TF Center. Sebanyak 10 informan yang terdiri dari pekerja laki-laki dan perempuan menyampaikan pengalaman mereka terkait nyeri otot yang timbul selama bekerja. Keluhan paling banyak dirasakan pada bagian punggung, leher, bahu, dan pinggang, terutama setelah duduk dalam waktu lama, mengangkat beban, serta melakukan gerakan yang berulang.

Beberapa informan menggambarkan keluhannya sebagai berikut:

1. Riwayat pegal-pegal selama bekerja

Pada pertanyaan terkait riwayat pegal-pegal sebagian besar pekerja merasa pegal-pegal saat sedang ataupun sudah bekerja, ada juga pekerja yang merasakan sakit otot selama bekerja, sebagai berikut:

“Iya, saya suka merasa pegal-pegal ketika bekerja” (Ny. A)

- “Saya sering merasa pegal-pegal dan sakit otot” (Ny. Na)
“Sering merasa pegal-pegal, karena pekerjaannya bagian mengikat barang” (Ny. D)
“Suka merasa pegal-pegal, bahkan sering, kerjanya di bagian packing”(Ny. S)
“Saya seringnya merasa pusing, kalo untuk pegal-pegal jarang”(Ny. Me)
“Sering merasakan pegal-pegal” (Ny. Ni)
“Kalau sakit seperti nyeri otot itu sudah biasa dirasakan selama bekerja”(Tn. A)
“Kalau pegal-pegal mah sering kalo lagi bekerja” (Ny. Mi)
“Kadang-kadang kalau pegal-pegal mah, biasanya cuma 1 hari” (Tn. T)
“Saya jarang merasakan pegal-pegal mah, kerjanya dibagian konveksi” (Ny. ki)

2. Bagian yang merasa pegal-pegal

Berdasarkan wawancara terkait bagian di tubuh yang sering merasa pegal-pegal, sebagian besar pekerja sering merasakan pegal-pegal di punggung, tangan, dan pinggang, dan juga ada dibagian tubuh lain, sebagai berikut:

- “Bagian punggung dan pinggang” (Ny. A)
“Biasanya kerasanya di pinggang dan punggung” (Ny. Na)
“Di tangan biasanya dan juga di kaki karena sering jalan bolak balik” (Ny. D)
“Di tangan dan kaki”(Ny. S)
“Biasanya terasa pegal di bagian tanga, pergelangan tangan, di kaki juga kadang terasa pegal tetapi jarang, lebih ke merasa pusing”(Ny. Me)
“Di bagian pinggang” (Ny. Ni)
“Sakitnya biasanya di seluruh badan dan terutama bagian punggung”(Tn. A)
“Pegal-pegal di bagian tangan dan pinggang” (Ny. Mi)
“Di bahu dan juga leher” (Tn. T)
“Di pinggang” (Ny. ki)

3. Dominan rasa sakit

Berdasarkan wawancara lebih lanjut, sebagian besar merasakan rasa pegal-pegal yang dominan di bagian pinggang, punggung, tangan, dan kaki, sebagai berikut:

- “Di pinggang” (Ny. A)
“Pinggang dan punggung” (Ny. Na)
“Di tangan dan kaki” (Ny. D)
“Tangan dan kaki”(Ny. S)
“Tanga, sering merasakan kram”(Ny. Me)
“Di pinggang” (Ny. Ni)
“Di punggung”(Tn. A)
“Di tangan dan pinggang sih dominannya” (Ny. Mi)
“Di bagian bahu, akibat dari sering angkat barang” (Tn. T)
“Dominan di pinggang” (Ny. ki)

4. Durasi merasakan pegal-pegal

Berdasarkan wawancara terkait lama pekerja menderita pegal-pegal, didapatkan ada yang dominan merasa pegal-pegal beberapa jam dan juga ada yang satu hari merasa pegal-pegal, sebagai berikut:

- “Terasa pegal-pegalnya lumayan lama, biasanya mulai terasa saat kerja” (Ny. A)
“Terasa pegal-pegalnya biasanya selama 1 sampai 2 jam-an” (Ny. Na)
“Terasa pegalnya cukup lama” (Ny. D)
“Lumayan lama, bisa sampai seharian”(Ny. S)
“Tidak lama”(Ny. Me)
“Cuma beberapa jam saja” (Ny. Ni)

“Terasa pegal-pegalnya sehabis kerja, bisa terasa sampai semalaman”(Tn. A)

“Lumayan lama” (Ny. Mi)

“biasanya hanya beberapa jam tapi ada sekitar setengah hari (10 jam- an)” (Tn. T)

“Seharian, terus diatasinnya suka minum obat” (Ny. ki)

5. Waktu saat merasakan pegal-pegal

Berdasarkan wawancara terkait waktu tertentu ketika pekerja mengalami pegal-pegal, sebagian besar pekerja tidak ada waktu tertentu, rata-rata mengalami pegal-pegal setelah pulang bekerja dan saat bekerja, sebagai berikut:

“Tidak ada waktu tertentu, biasanya setelah selesai kerja” (Ny. A)

“Beres kerja lalu pulang dan langsung terasa pegal-pegal” (Ny. Na)

“Tidak nentu, Kalau pegel suka istirahat dulu, di rumah dipijat sama mamah ” (Ny. D)

“Tidak ada”(Ny. S)

“Biasanya kalo kerjanya sudah agak lama”(Ny. Me)

“Tidak ada, kalo capek dan kelamaan bekerja saja” (Ny. Ni)

“Saat pulang kerja”(Tn. A)

“Biasanya saat bangun tidur” (Ny. Mi)

“Paling pas bangun tidur terasa pegal-pegal” (Tn. T)

“Sesudah mengangkat barang, biasanya terasa pegal-pegal” (Ny. ki)

Sikap Pekerja

Pada hasil kuesioner pada penelitian ini, mayoritas responden menunjukkan sikap kerja yang kurang ergonomis. Sebagian besar pekerja melaksanakan tugasnya dalam posisi duduk statis selama lebih dari 8 jam per hari tanpa jeda yang cukup untuk peregangan atau istirahat singkat. Posisi kerja yang umum diadopsi meliputi membungkuk ke depan, bahu terangkat, dan pergelangan tangan dalam posisi tidak netral saat mengoperasikan mesin jahit.

Sebagian besar pekerja juga melaporkan tidak melakukan peregangan otot secara berkala selama jam kerja. Kondisi ini diperparah oleh desain stasiun kerja yang kurang mendukung postur tubuh yang baik, seperti ketinggian meja dan kursi yang tidak sesuai dengan antropometri pekerja.

Sikap kerja yang tidak ergonomis ini berkontribusi pada tingginya prevalensi keluhan myalgia di kalangan pekerja konveksi di TF Center. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa postur kerja yang buruk dan durasi kerja yang panjang tanpa istirahat yang memadai dapat meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal, termasuk myalgia. Berikut beberapa bukti dari hasil kuesioner di TF CENTER:

1. Postur tubuh saat bekerja

Berdasarkan wawancara, sebagian besar pekerja mengaku bahwa postur tubuh saat bekerja tidak selalu ergonomis. Banyak dari mereka sering membungkuk atau duduk terlalu lama, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Berikut beberapa kutipan:

“Duduknya di kursi tapi kadang di bawah, duduknya juga tegak tapi aga bungkuk.” (Ny. A)

“Kerjanya duduk di bawah, duduknya biasanya bungkuk.” (Ny. N)

“Senyaman aja posisi duduk, kadang condong depan, belakang, kadang tegak.” (Ny. D)

“Saya sering tegak tapi kalau udah pegal kadang suka condong depan.” (Ny. S)

“Saya suka duduk di bawah, terus condong kedepan.” (Ny. M)

“Saya suka duduk tegak tapi kadang juga condong depan.” (Ny. N)

“Lebih sering duduk pas kerja, duduknya bersila, kerjanya di bagian nyiapin barang-barang.” (Tn. A)

“Saya sering duduk di bawah dan tegak, tapi kelamaan nyeri otot.” (Ny. M)

“Posisi kerja saya kadang bungkuk.” (Tn. T)

- “Semuanya, tapi lebih sering duduk tegak.” (Tn. K)
2. Melakukan gerakan mengulang saat bekerja
Sebagian besar pekerja melakukan gerakan yang sama secara berulang selama bekerja, yang sering kali memicu rasa lelah dan nyeri otot. Berikut kutipan mereka:
“Tidak, seringnya dalam ± 1 jam di posisi yg sama duduk.” (Ny. A)
“Duduknya biasanya ada 8 jam an lebih, 2 jam duduk terus berdiri dan duduk lagi.” (Ny. N)
“Sering, ngangkat barang dari atas.” (Ny. D)
“Iya, angkat barang.” (Ny. S)
“Iya sering.” (Ny. M)
“Iya sering.” (Ny. N)
“Duduknya biasa ada 8 jam-an lebih, 2 jam duduk terus berdiri dan duduk lagi.” (Tn. A)
“Iya sering.” (Ny. M)
“Sering, memanggul barang.” (Tn. T)
“Bolak balik ke sana ke sini, waktu nganter barang ke packing, jarang melakukan peregangan.” (Tn. K)
3. Merasa kelelahan tetapi tetap memaksakan diri untuk bekerja
Banyak pekerja tetap memaksakan diri bekerja meski merasa lelah, karena tanggung jawab pekerjaan atau kebutuhan ekonomi. Berikut kutipannya:
“Pernah pas ngerasa sakit tetep maksain kerja.” (Ny. A)
“Pernah, sakit tetap memaksakan bekerja.” (Ny. N)
“Lelah tapi ga terlalu sering.” (Ny. D)
“Sering.” (Ny. S)
“Iya, sering.” (Ny. M)
“Sering.” (Ny. N)
“Pernah, sakit tetap memaksakan bekerja.” (Tn. A)
“Sering.” (Ny. M)
“Tidak.” (Tn. T)
“Enggak, suka istirahat dulu.” (Tn. K)
1. Cara menyikapi keluhan fisik seperti pegal dan nyeri otot saat bekerja
Dalam menghadapi keluhan fisik, para pekerja memiliki cara masing-masing seperti dipijat, istirahat sebentar, atau dibiarkan saja. Berikut kutipannya:
“Paling di balur pakai penghangat kalo kerasa sakit.” (Ny. A)
“Paling kalo kerasa pegel-pegel paling rebahan aja kurang lebih 1 jam-an.” (Ny. N)
“Kalau cape istirahat, tidur.” (Ny. D)
“Kalau cape istirahat, tempel koyo.” (Ny. S)
“Peregangan biasa.” (Ny. M)
“Pake koyo atau *fresh care*.” (Ny. N)
“Kalo pegel paling minum obat dari warung sama di pijat.” (Tn. A)
“Banyak gerak.” (Ny. M)
“Pake koyo (bagian badan yang terasa pegal) tapi jarang minum obat.” (Tn. T)
“Minum obat.” (Tn. K)
5. Kesadaran pentingnya peregangan atau istirahat ringan saat bekerja
Sebagian pekerja menyadari pentingnya peregangan atau istirahat ringan, meski belum tentu dilakukan secara rutin. Berikut kutipannya:
“Penting, kalo lagi istirahat suka ngelakuin peregangan otot, jarang tapi suka lakuin.” (Ny. A)
“Penting sikap posisi tubuh untuk bekerja.” (Ny. N)

- “Pernah peregangan kecil waktu pagi, penting peregangan. Istirahat fleksibel gimana situasi setelah beres pekerjaan, seringnya setelah dzuhur.” (Ny. D)
- “Penting, suka peregangan.” (Ny. S)
- “Penting banget.” (Ny. M)
- “Penting banget.” (Ny. N)
- “Penting tapi jarang peregangan.” (Tn. A)
- “Sering.” (Ny. M)
- “Iya, penting.” (Tn. T)
- “Sadat dan iya penting.” (Tn. K)
6. Seberapa penting sikap kerja atau postur kerja yang benar dalam bekerja
Para pekerja memahami bahwa postur kerja yang benar penting untuk mencegah keluhan fisik, meskipun penerapannya masih terbatas. Berikut kutipannya:
Penting posisi tubuh untuk kerja untuk menjaga kesehatan atau mencegah otot-otot.” (Ny. A)
- “Penting, karena bisa menyebabkan pegel-pegel.” (Ny. N)
- “Enaknya tegak, suka sakit punggung.” (Ny. D)
- “Penting.” (Ny. S)
- “Penting banget.” (Ny. M)
- “Penting.” (Ny. N)
- “Penting banget.” (Tn. A)
- “Penting.” (Ny. M)
- “Yang penting nyaman.” (Tn. T)
- “Penting.” (Tn. K)
7. Pengetahuan pekerja untuk penyebab dari rasa nyeri atau pegal saat bekerja
Sebagian besar pekerja mengetahui bahwa nyeri atau pegal disebabkan oleh postur yang buruk, kerja terlalu lama, atau kurang istirahat. Berikut kutipannya:
- “Sikap tubuh yang kurang benar, iya.” (Ny. A)
- “Terlalu lama bekerja, iya.” (Ny. N)
- “Gak tahu penyebab, karena cape aja.” (Nya. D)
- “Ngambil barang, suka pegel kaki, tangan, karena berat.” (Ny. S)
- “Iyaa postur tubuh itu penting banget.” (Ny. M)
- “Iyaa postur tubuh itu penting banget.” (Ny. N)
- “Karena posisi saat bekerja tidak menentu, iya.” (Tn. A)
- “Iyaa postur tubuh itu penting banget.” (Ny. M)
- “Tidak sadar bahwa itu pengaruh dari posisi kerja.” (Tn. T)
- “Karena angkat-angkat barang.” (Tn. K)

Penyuluhan

Pada tanggal 29 April 2025, dilakukannya penyuluhan terkait penyakit myalgia. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pembukaan yang dilakukan oleh MC kegiatan sebagai pembuka adanya penyuluhan dari Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Siliwangi. Selanjutnya, dilakukannya penyuluhan dan pamerian terkait definisi myalgia, pencegahan myalgia dengan posisi kerja ergonomis, pencegahan myalgia dengan peregangan otot di sela bekerja, dan posisi kerja.



Gambar 1. Media Penyuluhan



Gambar 2. Pemberian edukasi kepada pekerja

Selanjutnya, setelah pematerian selesai ada sesi diskusi yang dipandu oleh MC. Para pekerja antusias dalam sesi tanya jawab dan juga ikut serta mempragakan proses perengangan otot yang baik dan benar untuk pencegahan myalgia.



Gambar 3. Sesi diskusi oleh MC, Pemateri, dan Pekerja



Gambar 4. Partisipasi Pekerja Dalam Demo Peregangan Otot

Kegiatan di tutup dengan dokumentasi bersama dengan para pekerja dan juga penandatanganan dan penyerahan SOP.



Gambar 5. Penandatanganan dan Penyerahan SOP



Gambar 6. Dokumentasi bersama

KESIMPULAN

Keluhan myalgia atau nyeri otot merupakan permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh pekerja konveksi di TF Center Kota Tasikmalaya. Keluhan ini terutama muncul di bagian pinggang, punggung, tangan, dan kaki, serta umumnya dirasakan setelah duduk atau bekerja dalam posisi yang tidak ergonomis dalam waktu lama. Mayoritas pekerja menunjukkan sikap kerja yang kurang ergonomis, sering melakukan gerakan berulang, dan jarang melakukan peregangan otot. Meski para pekerja umumnya menyadari pentingnya postur kerja yang baik dan istirahat ringan, penerapannya masih minim. Intervensi berupa penyuluhan mengenai ergonomi dan demonstrasi senam peregangan terbukti mendapat respons positif dari para pekerja. Diharapkan edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan kebiasaan kerja yang lebih sehat guna mencegah keluhan myalgia dan meningkatkan produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amran, Y., Adibatina, I., Program,), Masyarakat, S. K., Kesehatan, I., Syarif, U., & Jakarta, H. (2023). Analisis Tingkat Pengetahuan Pekerja Konveksi Tentang Postur Kerja Ergonomis. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 9(1), 31-37. <https://doi.org/10.24843/JEI.2023.v09.i01.p04>
- Anggraini, S., Adisty Handayani, P., Risca Megawati, R., Program Studi S-, M., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., & Program Studi S-, D. (2023). *Gambaran Sikap Kerja pada Pekerja Konveksi yang Mengalami Keluhan Nyeri Punggung Bawah Di CV Jaya*

Manunggal. 14(02), 145-153.

Azis, P., Juhanto, A., & Rahmawati, R. (2022). Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Myalgia Pada Petani Di Kecamatan Bungaya Kabupaten Gowa. *UNM Environmental Journals*, 5(2), 01. <https://doi.org/10.26858/uej.v5i2.41750>

Maharani, F. T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Terhadap Pembuat Konveksi Tas. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 95. <https://doi.org/10.24853/assyifa.1.2.95-100>

Nur Sabrina, R. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Otot pada Usia Produktif di Puskesmas Banguntapan II Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, XXI(4), 4009-4114.