

**EDUKASI & PEMBERIAN EXERSICE SEBAGAI PROGRAM PENCEGAHAN
KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA CAREGIVER DI PANTI ASUHAN
CACAT GANDA (PACG) BHAKTI ASIH SEMARANG**

***EDUCATION & GIVING OF EXERSICE AS A PROGRAM FOR THE PREVENTION
OF WORK FATIGUE COMPLAINTS IN CAREGIVERS AT THE BHAKTI ASIH
ORPHANAGE FOR MULTIPLE DISABILITIES SEMARANG***

Prita Adisty Handayani¹, Laura Khatrine Noviyanti², Deasy Virka Sari³

¹⁻²Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

³Dosen Prodi S1 Fisioterapi STIKES Telogorejo Semarang

Email: pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Caregiver adalah seseorang yang memberikan bantuan pada orang yang mengalami ketidakmampuan dan memerlukan bantuan karena penyakit atau keterbatasan. Tingginya beban kerja pada caregiver dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti munculnya keluhan kelelahan kerja. Kelelahan kerja dapat berdampak pada kesehatan seperti munculnya tanda gejala ketidaknyamanan pada tubuh sampai terjadinya stress kerja. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian edukasi tentang kelelahan kerja dan intervensi back exercise guna pencegahan dan penanganan masalah kelelahan kerja. Kegiatan ini berlangsung pada Bulan September – November 2022 di Panti Asuhan Cacat ganda (PACG) Bhakti Asih Kota Semarang dengan jumlah responden 21 orang. Tujuan dari kegiatan ini adalah supaya responden paham tentang masalah kelelahan kerja dan mengetahui program intervensi masalah kelelahan kerja melalui intervensi back exercise. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan responden yaitu sebesar 42% dan terdapat penurunan tingkat kelelahan responden sebesar 61%.
Kata kunci: Edukasi, Back Exercise, Caregiver

ABSTRACT

A caregiver is someone who provides assistance to people who are disabled and need help due to illness or limitations. The high workload on caregivers can lead to health problems such as complaints of work fatigue. Work fatigue can have an impact on health, such as the emergence of signs of discomfort in the body to the occurrence of work stress. The method used in this community service activity is to provide education about work fatigue and back exercise interventions to prevent and deal with work fatigue problems. This activity took place in September - November 2022 at the Bhakti Asih Orphanage for Disabilities (PACG) in Semarang City with 21 respondents. The purpose of this activity is so that respondents understand the problem of work fatigue and know the intervention program for work fatigue through back exercise interventions. The results of this activity showed an increase in the respondent's knowledge level by 42% and there was a decrease in the respondent's fatigue level by 61%.

Keywords: Education, Back Exercise, Caregiver

PENDAHULUAN

Caregiver adalah seseorang yang memberikan bantuan pada orang yang mengalami ketidakmampuan dan memerlukan bantuan karena penyakit atau keterbatasan. Tugas dari caregiver sendiri dapat berupa membantu dalam mobilitas, komunikasi, dan perawatan diri dari pasien atau klien tersebut (Ariska et al., 2020). Tingginya beban kerja yang harus dilakukan caregiver ini, tidak menutup kemungkinan caregiver dapat mengalami masalah kelelahan kerja. Hasil penelitian

sebelumnya menunjukan caregiver yang melakukan perawatan lebih dari 20 jam/minggu merasakan keluhan kelelahan baik yang muncul secara emosional maupun dengan tanda gejala kelelahan yang lainnya (Masriani Daulay et al., 2014).

Kelelahan kerja harus mendapatkan perhatian baik pada jenis pekerjaan formal maupun informal. Kelelahan kerja dapat menurunkan kinerja dan berpotensi dapat memunculkan masalah kekeliruan dalam bekerja (Cahyanto & Umar, 2017). Caregiver pada panti asuhan cacat ganda

(PACG) Bhakti Asih memiliki karakteristik kerja melakukan perawatan secara totalcare pada klien dimana masing-masing caregiver mengasuh kurang lebih 4-5 klien. Caregiver melakukan aktivitas merawat mulai dari personal hygiene, memenuhi kebutuhan ADL klien dan juga terkadang turut serta dalam aktivitas terapi klien. Aktivitas yang dilakukan oleh caregiver tersebutlah yang dapat mengakibatkan munculnya masalah kesehatan kelelahan kerja.

Kegiatan yang dapat diberikan pada kasus kelelahan kerja pada caregiver adalah edukasi dan pemberian intervensi exercise. Tujuan pemberian edukasi adalah meningkatkan kepekaan yang nantinya akan membentuk sikap positif untuk menghadapi masalah seperti masalah kesehatan (Nurhmasyah et al., 2015). Sementara intervensi exercise berupa back exercise difungsikan untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot, merelaksasikan otot, dan mengurangi spasme pada otot akibat kelelahan kerja (Susilawati et al., 2019).

Panti Asuhan Cacat Ganda (PACG) Bhakti Asih adalah panti yang merupakan pilot proyek dari BKKKS (Badan Koordinasi Kerjasama Kesejahteraan Sosial) Provinsi Jawa Tengah yang focus pada pelayanan cacat ganda bertempat di Jalan dr. Ismangil No 18 Semarang. Sasaran pelayanan pada PACG ini adalah pada anak-anak yang menderita cacat mental dan cacat fisik yang berat. Tujuan pelayanan di PACG Bhakti Asih adalah salah satunya untuk membantu meringankan beban mental psikologis dan social ekonomi warga masyarakat dengan penderita cacat ganda.

TUJUAN

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Pemahaman klien tentang kelelahan kerja dan intervensi untuk pencegahan masalah kelelahan kerja berupa senam
2. Terdapat program intervensi berupa

back exercise bagi klien yang mengalami masalah kelelahan kerja.

PELAKSANAAN

A. Sasaran dan metode kegiatan yang digunakan

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah seluruh caregiver di Panti Asuhan Cacat ganda (PACG) Bhakti Asih Semarang, dengan pelaksanaan menggunakan metode edukasi tentang kelelahan kerja dan pelaksanaan program intervensi berupa back exercise.

B. Waktu dan Tempat Kegiatan

Pengabdian masyarakat dilakukan di Panti Asuhan Cacat ganda (PACG) Bhakti Asih Semarang pada September – November 2022.

C. Materi

Materi yang disampaikan meliputi:

1. Edukasi tentang kelelahan kerja
2. Program intervensi: Senam Back Exercise

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi terkait tempat lokasi kegiatan dimana tim pengabdian melakukan komunikasi kepada Kepala Penanggungjawab Panti Asuhan Cacat Ganda (PACG) Kota Semarang terkait tujuan dan rencana pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Tim pengabdian menjelaskan terkait sasaran responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pada pekerja yaitu caregiver yang mengasuh anak-anak dengan cacat ganda. Hal ini menjadi sorotan dikarenakan caregiver berisiko memiliki beban kerja yang tinggi dan dapat mengakibatkan masalah kelelahan kerja. Sedangkan masalah kelelahan kerja ini apabila tidak diberikan intervensi akan dapat mengakibatkan masalah kecelakaan

kerja atau penyakit akibat kerja. Oleh karena itu, tim pengabdian berencana akan memberikan edukasi dan exercise guna pencegahan masalah kelelahan kerja ini dengan program latihan fisik yaitu back exercise.

Setelah pelaksanaan koordinasi pengajuan kegiatan pengabdian masyarakat, tim pengabdian menindaklanjuti dengan pengurusan administrasi di tanggal 15 September 2022. Selain mempersiapkan berkas administrasi, tim pengabdian bersama mahasiswa menyiapkan Video Senam: Back Exercise. Video ini disiapkan guna diberikan diakhir kegiatan dimana video ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan senam secara mandiri. Kegiatan pertama pada pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari Selasa, 1 November 2022 pukul 10.00 WIB. Jumlah responden yang mengikuti dalam kegiatan ini sejumlah 21 orang dimana secara keseluruhan berjenis kelamin perempuan. Sebelum kegiatan edukasi dan senam berupa back exercise diberikan, tim pengabdian melakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden melalui g,form yang langsung diisikan pada saat itu. Adapun hasil pre-test tingkat pengetahuan terkait kelelahan kerja dan screening tingkat kelelahan kerja responden adalah sebagai berikut:

Diagram 1

Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden tentang Kelelahan Kerja sebelum diberikan Edukasi

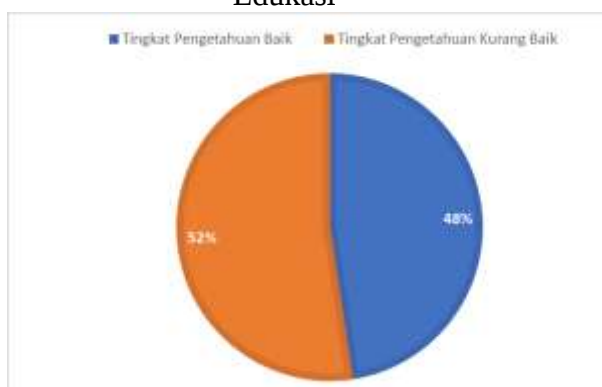
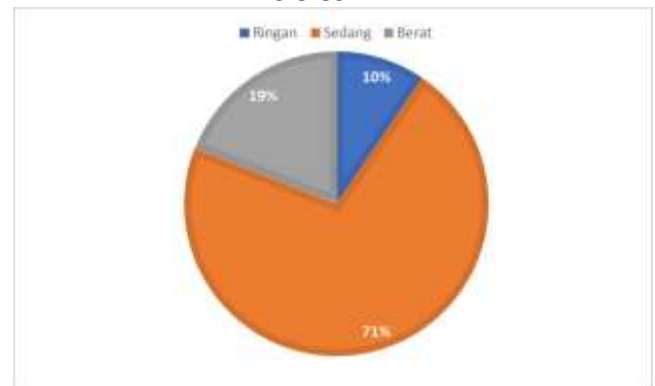


Diagram 2
 Gambaran Tingkat Kelelahan Responden sebelum diberikan intervensi Back Exercise



Setelah kegiatan pre-test selesai dilanjutkan dengan pemberian edukasi terkait kelelahan kerja. Hal ini diberikan agar responden mampu memahami penyebab munculnya kelelahan kerja dan tanda gejalanya sehingga kedepannya apabila responden merasakan keluhan tersebut muncul, responden dapat langsung mencari intervensi yang sesuai untuk menangani keluhan yang muncul tersebut.

Intervensi yang tim pengabdian tawarkan kepada responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah back exercise. Back exercise mampu mengurangi spasme pada otot stabilisator punggung bawah dan daerah perut dengan gerakan peregangan. Sifat latihan dari back exercise ini adalah kontraksi statik secara general, yang akan memungkinkan semua otot akan berkontraksi secara general. Reaksi spontan berupa kontraksi (penguatan) dan penguluran pada struktur lokal yang dirangsang dapat menimbulkan efek relaksasi secara spontan sehingga keluhan dapat berkurang (Jamil., et.al, 2018). Back exercise ini diberikan kepada responden dengan dipandu oleh tim pengabdian beserta mahasiswa menggunakan video back exercise

yang telah disusun sebelumnya. Kegiatan senam ini diberikan kepada responden sebanyak 2 kali dimana untuk hari kedua dilaksanakan pada Rabu, 2 November 2022.

Setelah kegiatan edukasi dan senam diberikan, tim pengabdian melakukan evaluasi guna mengukur tingkat pengetahuan dan tingkat kelelahan kerja setelah diberikan intervensi. Adapun hasil post-test adalah sebagai berikut:

Diagram 3
Gambaran Tingkat Pengetahuan
Responden tentang
Kelelahan Kerja setelah diberikan Edukasi

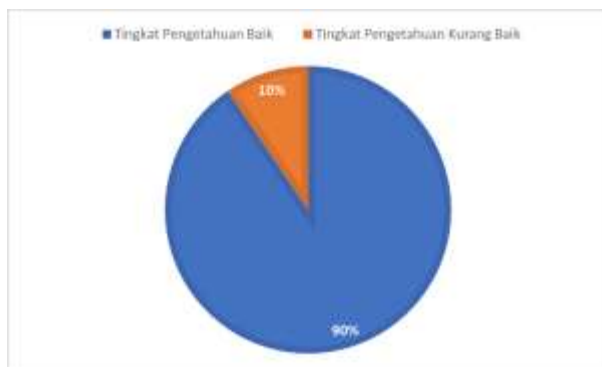
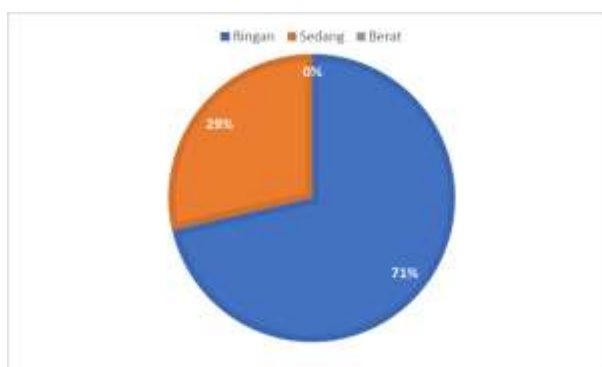


Diagram 4
Gambaran Tingkat Kelelahan Responden
setelah diberikan intervensi Back Exercise



Seluruh rangkaian program intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat kepada caregiver di Panti Asuhan Cacat Ganda (PACG) Bhakti Asih Kota Semarang telah terlaksana.

Diakhir kegiatan tim pengabdian melaksanakan kegiatan Desiminasi dilaksanakan pada hari kamis, 24 November 2022. Tim pengabdian menyampaikan evaluasi dan capaian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut dimana terdapat peningkatan sebesar 42% tingkat pengetahuan responden dalam kategori baik dan penurunan keluhan tingkat kelelahan kerja menjadi keluhan ringan sebesar 71%.

Rencana tindaklanjut yang akan dilaksanakan oleh tim pengabdian adalah dengan berkoordinasi terkait usulan perlunya disusun program latihan fisik berupa senam (back exercise) bagi caregiver yang dapat dilakukan secara berkala guna mencegah masalah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja terjadi yang merupakan dampak dari kelelahan kerja.

B. PEMBAHASAN

Kelelahan kerja masih menjadi salah satu faktor terbesar penyebab terjadinya kecelakaan kerja di suatu tempat kerja, dalam jumlah presentase, faktor kelelahan kerja memberikan presentase sebesar 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Maurits, 2012). *Internasional Labour Organization (ILO)* menunjukkan data bahwa di dunia hampir setiap tahun terdapat sebanyak dua juta pekerja yang meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, data ini semakin memperjelas bahwa kontribusi kelelahan kerja pada terjadinya kecelakaan kerja terbilang besar (Wurarah et al., 2020).

Perlu adanya intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah kelelahan kerja tersebut. Perawat komunitas dimana menerapkan tiga tahap pencegahan meliputi pencegahan primer, sekunder dan tersier diharapkan mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada di masyarakat

tersebut. (Akbar, 2019). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, perawat sedang melaksanakan tahap pencegahan primer dengan menerapkan upaya promotif dan preventif dengan memberikan edukasi tentang kelelahan kerja dan senam back exercise.

Edukasi berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku terhadap pencegahan penyakit tertentu. Hal ini juga didukung oleh teori model pengetahuan-sikap-perilaku, bahwa pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan individu tersebut dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui kegiatan pembelajaran, salah satunya adalah dengan edukasi yang disampaikan oleh pihak-pihak berwenang (Aditya Sulistiani et al., 2022).

Hasil peningkatan tingkat pengetahuan tentang kelelahan kerja yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebesar 42%. Peningkatan tingkat pengetahuan ini diharapkan mampu merubah perilaku caregiver menjadi kearah yang lebih positif (Fauzian et al., 2016).

Setelah program edukasi diberikan, dilanjutkan dengan pemberian intervensi back exercise untuk mengatasi masalah kelelahan kerja. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut, sehingga terjadi pemulihan setelah melakukan istirahat. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak pada susunan syaraf pusat. Istilah dari kelelahan sendiri biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Amir et al., 2019). Untuk mengatasi masalah kelelahan kerja tersebut tim pengabdian memberikan intervensi

berupa senam (back exercise).

Senam dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu, dan punggung. Tujuan senam sendiri adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Mufti Azzahri Isnaeni & Gustriana, 2021).

Senam yang diterapkan untuk mengatasi masalah kelelahan kerja bagi caregiver ini adalah back exercise. Back exercise yang dilakukan secara teratur akan menyebabkan sendi dan jaringan tubuh menjadi fleksibel dan seimbang sehingga keluhan nyeri dapat teratasi. Waktu yang diperlukan dalam lamanya melakukan latihan olahraga melebihi waktu yang dianjurkan akan menyebabkan bahaya terhadap orang yang melakukan latihan olahraga. Adapun lamanya waktu yang dianjurkan untuk melakukan latihan olahraga adalah 15-60 menit untuk semua latihan olahraga (Lailiyana et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Sulistiani, P., Riani, S., & Ovikariani. (2022). Manfaat Edukasi Berbasis Video Terhadap Tingkat Kepatuhan 5M Sebagai Self Protection Covid-19 Pedagang Pasar Baru Rumbia. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(2), 74-81. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Akbar, A. (2019). *Buku Ajar Konsep - Konsep dasar dalam Keperawatan Komunitas*. Deepublish.
- Amir, J., Wahyuni, I., & Ekawati. (2019).

- Hubungan Kebisingan, Kelelahan Kerja dan Beban Kerja pada Pekerja Bagian Body Rangka PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 345–350.
- Ariska, Y. N., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Beban Caregiver dalam Merawat Keluarga yang Mengalami Stroke. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 52–63. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.52-63>
- Cahyanto, D., & Umar, A. F. (2017). *Analisis Kelelahan Kerja Dan Faktor-Faktor Penyebabnya Pada Caregiver (Studi Kualitatif Pada Panti Rehabilitasi Disabilitas Mental Di Yayasan Galuh Kota Bekasi) Mental Disability Rehabilitation at Galuh Foundation Bekasi Town) Abstrak Pendahuluan Kelel.* 17–33.
- Fauzian, R., Rahmi, F., & Nugroho, T. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Memeriksa Diri Ke Pelayanan Kesehatan: Penelitian Pada Pasien Glaukoma Di Rumah Sakit Dr. Kariadi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1634–1641.
- Lailiyana, Hamidah, & Wahyuni, S. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan Back Exersice dengan dan Tanpa Kinesio Tapping di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 69(21576286).
- Masriani Daulay, N., S, S., & Febriany S, N. (2014). Pengalaman Keluarga sebagai Caregiver dalam Merawat Pasien Strok di Rumah. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v2(n3), 161–170. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2n3.4>
- Mufti Azzahri Isnaeni, L., & Gustriana, E. (2021). Penyuluhan Efektifitas Stretching Di Sela Waktu Kerja Terhadap Penurunan Intensitas Kelelahan Pada Pekerja Di Pt Js. COVIT (Community Service of Health), 1(2), 54–58. <https://doi.org/10.31004/covit.v1i2.4158>
- Nurhmasyah, D., Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Kesehatan Reproduksi Remaja (Krr) Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ekonomi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 2(2), 67–83.
- Susilawati, I., Primayanti, I., & Yundarwati, S. (2019). PENGARUH LATIHAN PENGUATAN OTOT PUNGGUNG (BACK EXERCISE) UNTUK MENCEGAH NYERI PUNGGUNG (BACK PAIN) PADA DOSEN DAN KARYAWAN IKIP MATARAM. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(2), 1–13.
- Wurarah, M. L., Kawatu, paul artur tennov, & Akili, rahayu hasan. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(2), 6–10.