

# TEKNIK *ISCHEMIC COMPRESSION* DAN *AUTO STRETCHING* UNTUK MENGATASI KELELAHAN PADA PEKERJA KONVEKSI

Siti Khadijah<sup>1)</sup>, Mustika Dewanti<sup>2)</sup>, Riski Sandi Putri<sup>3)</sup>, Farid Rahman<sup>4)\*</sup>, Arif Pristiano<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email\*: [farid.rahman@ums.ac.id](mailto:farid.rahman@ums.ac.id)

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** *Bisnis konveksi pasar Kliwon Surakarta merupakan bisnis konveksi menengah yang memiliki 9 orang pekerja wanita. Pekerja bekerja mengandalkan aktivitas fisik seperti gerakan yang monoton dan berulang dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan kelelahan. Nyeri leher merupakan keluhan utama bagi para pekerja konveksi (buruh jahit). Nyeri leher disebabkan karena myofascial pain syndrome pada otot upper trapezius.*

**Tujuan:** *Meningkatkan pemahaman para pekerja konveksi (buruh jahit) tentang teknik ischemic compression dan auto stretching dapat mengurangi nyeri leher dan menciptakan perilaku tanggap kelelahan bekerja (mampu mencegah, mendeteksi, dan mengatasi kelelahan).*

**Metode:** *Pelaksanaan kegiatan meliputi survey lokasi, penyuluhan kesehatan, demonstrasi pelaksanaan teknik ischemic compression dan auto stertching, dan monitoring serta evaluasi kegiatan dengan menggunakan kuesioner.*

**Hasil:** *Hasil diukur dengan alat ukur kuesioner, yakni sebelum dilaksanakannya penyuluhan dengan nilai 7. Namun, setelah diberikannya penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pelaksanaan terjadinya peningkatan pemahaman para pekerja konveksi yang ditandai dengan adanya perubahan nilai kuesioner yaitu menjadi 14..*

**Kesimpulan:** *Penyuluhan kesehatan yang telah diberikan meningkatkan pemahaman para pekerja konveksi tentang teknik ischemic compression dan auto stretching untuk mengatasi kelelahan dalam bekerja dan menciptakan perilaku peserta yang tanggap dalam kelelahan (mampu mencegah, mendeteksi, dan mengatasi kelelahan).*

**Keywords:** *Teknik ischemic compression, teknik auto stretching, pekerja konveksi, kuesioner, kelelahan bekerja.*

## **Abstract**

**Background study:** *Kliwon Surakarta convection market bussiness is a middle class convection business that has 9 female workers. Workers rely on physical activities such as monotonous and repetitive movements for a long time that causing fatigue. Neck pain is a major complaint for convection workers (sewing workers). Neck pain is caused by the myofascial pain syndrome in the upper trapezius muscle.*

**Purpose:** Increase the understanding of the sewing workers about ischemic compression technique and auto stretching technique that can reduce the neck pain and create fatigue responsive working behavior (be able to prevent, detect, and overcome fatigue).

**Method:** The activities included with survey location, health counseling, the demonstrations of ischemic compression implementation and auto stretching techniques, monitoring and evaluation activities using questionnaires.

**Findings:** The results were measured by questionnaire where the score is 7 before the implementation of counseling. However, after the health counseling and the demonstration held the understanding of convection workers were increase with the questionnaire increased score to 14.

**Conclusion:** Health education that has been given increases the understanding of convection workers about the technique of ischemic compression and auto stretching to overcome fatigue in work and create participant behavior that is responsive to fatigue (be able to prevent, detect and overcome fatigue).

**Keywords:** ischemic compression technique, auto stretching technique, convection workers, questionnaire, fatigue.

## PENDAHULUAN

كل وجهة هو موليها ف استبقوا الخيرات أ ين ما تكدونوا يأت بك ح ا ج ميعا  
ا ي ش ل ك ل و ر يد ق ء ع لى  
ا ت

”Dan bagi tiap-tiap umat ada kiblatnya (sendiri) yang ia menghadap kepadanya. Maka berlomba-lombalah (dalam membuat) kebaikan. Di mana saja kamu berada pasti Allah akan mengumpulkan kamu sekalian (pada hari kiamat). Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu” (Q.S Al-baqoroh/2: 148).

Al-quran bertutur, urusan dalam melakukan kebaikan dan melaksanakan perintah-Nya maka berlarilah. Bekerja dengan tujuan untuk menafkahi keluarga ialah pekerjaan mulia. Namun, manusia memiliki keterbatasan khususnya segi fisik, sehingga dapat menimbulkan kelelahan karena aktivitas kerja dengan durasi yang lama. Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering terjadi pada tenaga kerja. Kelelahan kerja dapat ditandai dengan menurunnya performa kerja atau semua kondisi yang mempengaruhi proses organisme, termasuk beberapa faktor seperti perasaan kelelahan bekerja (*subjective feeling of fatigue*), motivasi menurun, dan penurunan aktivitas mental dan fisik (Lusiana, Zahroh, and Baju, 2014).

Data dari ILO (*International Labour Organization*) menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Tahun 2002 sampai 2004, dari 134 kecelakaan fatal 11% disebabkan oleh faktor kelelahan di New Zealand, sedangkan pada tahun 2004 di Indonesia tercatat 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan oleh faktor

kelelahan dan 9,5% atau 39 orang mengalami kecacatan (Atiqoh, Wahyuni, and Lestantyo, 2014).

Kelelahan kerja akibat faktor fisik lingkungan kerja (penerangan, iklim kerja, dan kebisingan), intensitas kerja, dan beban kerja di kalangan pekerja industri di Indonesia telah banyak diteliti (Muizzudin, 2013). Salah satu kelompok yang berisiko yang mengalami kelelahan kerja adalah pekerja konveksi. Bisnis konveksi merupakan salah satu bisnis yang populer dengan peluang usaha yang terus berkembang di Indonesia. Pekerja konveksi memerlukan kecermatan, konsentrasi, ketelitian serta keterampilan yang memungkinkan menimbulkan kelelahan dalam durasi kerja yang lama dan monoton. Pekerja konveksi bagian penjahitan terutama, melakukan pekerjaannya dengan sikap kerja yang statis, yakni duduk didepan mesin jahit dalam waktu berjam-jam.

Bisnis konveksi pasar Kliwon Surakarta merupakan bisnis konveksi menengah yang menyerap tenaga kerja tidak banyak sehingga para pekerja bekerja dengan mengandalkan aktivitas fisik seperti gerakan yang monoton dan berulang dalam waktu yang lama. Selama bekerja, pekerja dalam posisi statis dengan posisi kepala menunduk, punggung dalam posisi bungkuk, dan kedua lengan yang tidak tersangga dalam durasi 8-10 jam tanpa istirahat. Pekerja juga berinteraksi dengan mesin-mesin yang bising. Lingkungan kerja yang bising ( $> 85$  dB) merupakan beban tambahan bagi tenaga kerja. Kebisingan dapat mempengaruhi ketelitian seseorang dalam bertindak serta dapat menyebabkan gangguan psikis seperti perasaan kelelahan bekerja.

Nyeri leher merupakan keluhan utama bagi para pekerja konveksi (buruh jahit). Nyeri leher disebabkan karena *myofascial pain syndrome* pada otot *upper trapezius*. *Myofascial pain syndrome* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan adanya area hipersensitif (*trigger point*) yang disebabkan karena serabut otot yang tegang, memendek, dan adanya perlengketan dari pembungkus otot (*fascia*) yang menyebabkan nyeri (Sharan, 2017).

Adanya beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya kelelahan sehingga menyebabkan nyeri leher, maka penulis ingin memberikan solusi dalam mengatasi permasalahan diatas yaitu dengan pemberian teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* pada pekerja konveksi. Menurut Aseer (2016), teknik *ischemic compression* merupakan teknik yang tepat dalam mengurangi nyeri leher. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 30 orang (11 laki-laki dan 19 perempuan), dosis kompresi maksimal 30 detik selama 5-10 menit dapat memulihkan perfusi jaringan sehingga nyeri berkurang. Menurut Pawaria dan Kalra (2015) teknik *auto stretching* merupakan teknik yang efektif dalam mengurangi nyeri dan dapat meningkatkan ROM (*Range Of Motion*) servikal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 26 orang dengan rata-rata umur 20-40 tahun, pemberian sebanyak 5 kali repetisi selama 45 detik dapat memberikan perubahan pada nyeri leher.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para pekerja konveksi (buruh jahit) tentang teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* dapat mengurangi nyeri leher yang disebabkan oleh *myofascial pain syndrome* akibat kelelahan bekerja dan menciptakan perilaku kesehatan yaitu perilaku tanggap kelelahan bekerja (mampu mencegah, mendeteksi, dan mengatasi kelelahan). Manfaat dari teknik *ischemic compression* adalah dapat memulihkan jaringan sekitar dengan reperfusi akibat penyumbatan aliran darah dan mengurangi *trigger point* sehingga nyeri akan berkurang. Manfaat dari teknik *auto stretching* adalah untuk mengulur otot yang memendek, mengurangi nyeri, dan meningkatkan ROM (*Range Of Motion*) servikal. Sedangkan manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengurangi resiko kecelakaan kerja akibat kelelahan dalam bekerja.

## **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

### **A. SOLUSI**

Untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, solusi yang ditawarkan adalah dengan melakukan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* untuk mengurangi nyeri leher yang disebabkan oleh *myofascial pain syndrome* akibat kelelahan bekerja pada pekerja konveksi (buruh jahit). *Ischemic compression technique* disebut juga sebagai *trigger point pressure release*. Teknik ini memberikan tekanan pada serabut otot yang tegang dan memendek. Aplikasi dengan mempertahankan tekanan pada otot maka akan menurunkan tingkat ketegangan otot. Secara teknis, teknik ini berfungsi untuk menurunkan ketegangan otot yang berlebihan sehingga nyeri akan berkurang (Nambi, 2014). *Auto stretching technique* merupakan teknik peregangan otot yang dapat dilakukan secara mandiri. Teknik ini digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas dan ekstensibilitas otot, meningkatkan ROM (*Range of Motion*), menurunkan ketegangan otot, dan menurunkan nyeri (Nakamura *et al*, 2014). Kegiatan ini akan dilakukan dengan partisipasi penuh dari para pekerja konveksi dan fisioterapis untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Diharapkan kegiatan ini terus berlanjut meskipun kegiatan pengabdian masyarakat telah selesai.

### **B. TARGET LUARAN**

Luaran yang ditargetkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah publikasi ilmiah dan buku panduan. Rincian luaran yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Target Luaran Pengabdian Masyarakat

NO	JENIS LUARAN	PARTISIPASI MITRA	TARGET
1	Pembuatan <i>paper</i>	Mitra ikut bekerja sama dalam proses pembuatan <i>paper</i>	Publikasi ilmiah
2	Pembuatan buku panduan	Mitra ikut bekerja sama dalam proses pembuatan buku panduan	Buku panduan

### METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di industri konveksi milik Bapak Budi di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon dimaksudkan untuk mensosialisasikan kepada para pekerja tentang manfaat teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* dapat mengurangi nyeri leher yang disebabkan oleh *myofascial pain syndrome* karena kelelahan dalam bekerja. Tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi survey lokasi, penyuluhan kesehatan, demonstrasi pelaksanaan, dan monitoring serta evaluasi kegiatan. Rincian metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

NO	JENIS LUARAN	PARTISIPASI MITRA	TARGET
1	Survey lokasi kegiatan pengabdian masyarakat	Mitra diharapkan dapat berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat	Tersedianya tempat untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat
2	Penyuluhan kesehatan dengan sistem FGD ( <i>Forum Group Discussion</i> )	Mitra diharapkan dapat menarik para pekerja konveksi (buruh jahit) untuk ikut berpartisipasi	Adanya kepaahaman dan perilaku tanggap kelelahan yaitu para pekerja konveksi (buruh jahit) mampu untuk mencegah, mendeteksi, dan mengatasi

NO	JENIS LUARAN	PARTISIPASI MITRA	TARGET
			kelelahan dalam bekerja
3	Demonstrasi pelaksanaan <i>ischemic compression</i> dan <i>auto stretching</i>	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Adanya kegiatan yang dilakukan dalam mengurangi nyeri leher akibat kelelahan bekerja
4	Monitoring dan evaluasi kegiatan	Mitra memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan	Pekerja konveksi (buruh jahit) mampu mendeteksi kelemahan kegiatan yang dilakukan dan menyusun rencana perbaikan

#### A. SURVEY LOKASI

Kegiatan dilaksanakan di industri konveksi milik Bapak Budi di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon. Industri konveksi ini merupakan industri konveksi menengah yang memiliki 9 orang pekerja wanita sehingga para pekerja bekerja dengan mengandalkan aktivitas fisik seperti gerakan yang monoton dan berulang dalam waktu yang lama. Selama bekerja, pekerja dalam posisi statis dengan posisi kepala menunduk, punggung dalam posisi bungkuk, dan kedua lengan yang tidak tersangga dalam durasi 8-10 jam tanpa istirahat.

#### B. PENYULUHAN KESEHATAN

Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan sistem FGD (*Forum Group Discussion*) yaitu berupa presentasi materi dan diskusi. Materi penyuluhan meliputi faktor-faktor penyebab kelelahan pada pekerja, faktor-faktor penyebab kecelakaan pekerja konveksi (buruh jahit), pengertian nyeri leher dan punggung atas, penyebab terjadinya nyeri leher dan punggung atas, serta pengertian, manfaat, dan tata cara pelaksanaan dari teknik *ischemic compression* dan *auto stretching*.

## C. DEMONSTRASI PELAKSANAAN

### 1) Teknik *Ischemic Compression*

- a. Posisi Pasien : posisi pasien dalam posisi duduk tegak
- b. Posisi Terapis : posisi terapis berada di belakang pasien
- c. Prosedur : Terapis mencari letak otot *upper trapezius* yang mengalami ketegangan. Kemudian terapis menekan otot tersebut dengan menggunakan jempol atau ujung siku dengan waktu 30 detik ini kemudian *rest*. Teknik ini dilakukan selama 5-10 menit.



Gambar 3.1 Teknik *Ischemic Compression* (Dokumen Pribadi, 2018)



Gambar 3.2 Teknik *Ischemic Compression* (Dokumen Pribadi, 2018)

### 2) Teknik *Auto Stretching*

- a. Posisi Pasien : posisi pasien dalam posisi duduk tegak
- b. Prosedur : pasien menundukkan kepala, menengadahkan, menoleh kanan dan kiri, serta menekuk kepala ke samping kanan dan kiri dengan masing-masing gerakan 1-5 hitungan.



Gambar 3.2 *Stretching* Otot *Upper Trapezius*(Kyue-nam *et al.*, 2013)

#### D. MONITORING DAN EVALUASI KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan dengan sistem FGD (*Forum Group Discussion*). Kegiatan ini bertujuan untuk melihat hasil dari penyuluhan dan demonstrasi pelaksanaan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* dalam mengatasi masalah nyeri leher karena kelelahan dalam bekerja. Para pekerja konveksi (buruh jahit) diminta untuk menilai perubahan yang terjadi setelah dilakukannya teknik *ischemic compression* dan *auto stretching*, mampu mendeteksi kelemahan kegiatan yang dilakukan dan menyusun rencana perbaikan, dan mampu menjawab pertanyaan yang telah disediakan oleh terapis dalam bentuk kuesioner. Kuesioner menyajikan pertanyaan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman para pekerja konveksi (buruh jahit) tentang materi yang telah diberikan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

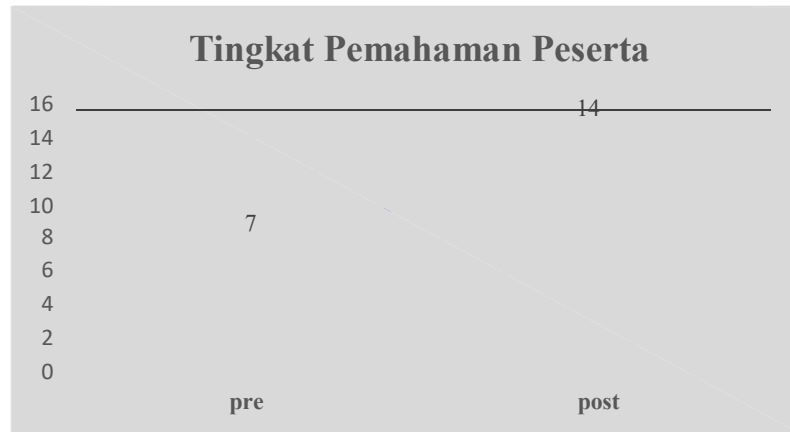
#### A. HASIL

Kegiatan penyuluhan penerapan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* untuk mengurangi *myofascial pain syndrome* pada pekerja konveksi (buruh jahit) di Desa Losari, Semanggi Pasar Kliwon dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober 2018. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 9 orang yang merupakan pekerja konveksi (buruh jahit) itu sendiri. Pada bagian ini akan disajikan mengenai hasil dari pengukuran kepapahan para pekerja konveksi (buruh jahit) mengenai penerapan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* dapat mengurangi *myofascial pain syndrome* akibat kelelahan dalam bekerja.

Penyajian data yang ditampilkan meliputi hasil pengukuran *pre* dan *post* penyuluhan dalam bentuk ceramah dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Kuesioner menyajikan pertanyaan untuk mengetahui seberapa besar kepapahan para pekerja konveksi (buruh jahit) tentang materi yang telah diberikan. Materi yang diberikan berdasarkan landasan



teori yang kuat dari para ahli sehingga diharapkan pemahaman peserta berkaitan dengan hal-hal tersebut semakin berkembang. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil tingkat kepeahaman peserta dengan pengukuran menggunakan kuesioner *pre* dan *post* penyuluhan.



Grafik 4.1 Tingkat Kepahaman Peserta

Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikannya materi kepada para pekerja konveksi (buruh jahit) belum adanya pemahaman tentang faktor-faktor penyebab kelelahan pada pekerja, faktor-faktor penyebab kecelakaan pekerja konveksi (buruh jahit), pengertian nyeri leher dan punggung atas, penyebab terjadinya nyeri leher dan punggung atas, serta pengertian, manfaat, dan tata cara pelaksanaan dari teknik *ischemic compression* dan *auto stretching*. Dapat dilihat dengan hasil kuesioner adalah 7. Namun, setelah diberikannya penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pelaksanaan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* terjadinya peningkatan kepeahaman para pekerja konveksi (buruh jahit) yang ditandai dengan adanya perubahan nilai kuesioner yaitu menjadi 14.

Salah satu cara untuk meningkatkan kepeahaman para pekerja konveksi (buruh jahit) adalah dengan mempraktikkan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* secara mandiri dengan cara yang baik dan benar. Di bawah ini merupakan dokumentasi selama proses penyelenggaraan penyuluhan kesehatan dengan tema teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* untuk mengatasi kelelahan pada pekerja konveksi (buruh jahit) di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon.



Gambar 4.1 Kegiatan Pengisian kuesioner (Dokumen Pribadi, 2018)



Gambar 4.2 Teknik *Auto Stretching* (Dokumen Pribadi, 2018)



Gambar 4.3 Teknik *Ischemic Compression* (Dokumen Pribadi, 2018)



Gambar 4.4 Terapis dan Peserta Kegiatan Penyuluhan Kesehatan  
(Dokumen Pribadi, 2018)

## PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan di industri konveksi milik Bapak Budi di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon pada tanggal 01 Oktober 2018. Industri konveksi ini merupakan industri konveksi menengah yang memiliki 9 orang pekerja wanita sehingga para pekerja bekerja dengan mengandalkan aktivitas fisik seperti gerakan yang monoton dan berulang dalam waktu yang lama. Nyeri leher merupakan keluhan utama bagi para pekerja konveksi (buruh jahit) akibat kelelahan dalam bekerja. Sebelum diberikannya penyuluhan kesehatan, para pekerja konveksi (buruh jahit) tidak mengetahui tentang bagaimana proses kelelahan itu terjadi, dampak dari kelelahan dalam bekerja, makna dari *myofascial pain syndrome*, teknik *ischemic compression*, serta teknik *auto stretching*. Kemudian diberikannya penyuluhan kesehatan tentang penerapan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* dapat mengurangi nyeri leher yang disebabkan oleh *myofascial pain syndrome* akibat kelelahan bekerja.

Hasil yang diperoleh melalui alat ukur berupa kuesioner yakni, adanya perubahan dari *prepenyuluhan* yaitu nilai 7 dan *postpenyuluhan* yaitu nilai 14. Hal ini disebabkan karena antusiasme para pekerja konveksi (buruh jahit) dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan dengan sistem FGD (*Forum Group Discussion*) yaitu berupa presentasi materi dan diskusi. Ditandai dengan sesi tanya jawab dan keikutsertaan peserta dalam mempraktikkan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* sehingga timbulnya perilaku tanggap kelelahan dalam bekerja.

Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Peserta kegiatan penyuluhan memiliki keinginan dan antusias yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai faktor-faktor penyebab kelelahan pada pekerja, faktor-faktor penyebab kecelakaan pekerja konveksi (buruh jahit), pengertian nyeri leher dan punggung atas, penyebab terjadinya nyeri leher dan punggung atas, serta pengertian, manfaat, dan tata cara pelaksanaan dari teknik *ischemic compression* dan *auto stretching*.

- 2) Kegiatan penyuluhan ini sangat didukung oleh mitra dan aparat setempat baik secara langsung maupun tidak langsung yakni ikut berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan penyuluhan tersebut.

Beberapa kendala yang dihadapi pada saat kegiatan penyuluhan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Minimnya pengetahuan para peserta mengenai fisioterapi. Hal ini disebabkan karena sedikitnya tenaga fisioterapi yang melakukan penyuluhan-penyuluhan di daerah terpencil. Terbatasnya tenaga fisioterapi mengakibatkan masyarakat termasuk para peserta tidak tersentuh oleh promosi kesehatan ini.
- 2) Lingkungan industri yang kurang kondusif karena letaknya berada pada pusat pasar Kliwon, sehingga dapat mengurangi tingkat kefokusannya bagi para peserta dalam menerima materi dari informan.

Terapis berharap dengan adanya penyuluhan kesehatan di atas dapat terwujudnya keselamatan dan kesehatan kerja. Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan hal yang penting bagi industri, karena dampak kecelakaan dan penyakit kerja tidak hanya merugikan karyawan, tetapi juga industri baik secara langsung maupun tidak langsung (Sedarmayanti, 2009). Faktor-faktor yang menyebabkan kecelakaan kerja telah terbukti seperti kelelahan dalam bekerja. Sehingga dibutuhkan sebuah pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai keselamatan kerja. Keselamatan kerja berarti proses merencanakan dan mengendalikan situasi yang berpotensi menimbulkan kecelakaan kerja (Hadiguna, 2009). Salah satu bentuk kegiatan untuk mencapai keselamatan dan kesehatan kerja adalah penyuluhan kesehatan yang dapat meningkatkan pemahaman para pekerja konveksi (buruh jahit) tentang teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* dapat mengatasi kelelahan dalam bekerja dan membentuk perilaku tanggap kelelahan sehingga dapat mengidentifikasi potensi bahaya kelelahan dalam bekerja, melakukan pencegahan kelelahan dalam bekerja, dan mengatasi kelelahan dalam bekerja sehingga kecelakaan dan penyakit kerja dapat dicegah.

Terapis mengusahakan para pekerja konveksi (buruh jahit) menyadari dan mengetahui bagaimana cara mencegah dan mengatasi kelelahan yang dapat menimbulkan kerugian bagi mereka seperti kecelakaan kerja. Selanjutnya, terapis juga mengupayakan penyampaian materi dapat diterima dengan mudah oleh para peserta dan terus berlanjut hingga mencapai perilaku kesehatan. Ini menyatakan bahwa materi yang diberikan tidak hanya untuk sekedar diketahui melainkan untuk dipraktikkan dalam aktivitas sehari-hari. Penyuluhan kesehatan yang telah diberikan menciptakan perilaku peserta yang tanggap dalam kelelahan bekerja (mampu mencegah, mendeteksi, dan mengatasi kelelahan), mampu mendeteksi kelemahan kegiatan yang dilakukan, dan menyusun rencana perbaikan kegiatan yaitu dengan pemberian saran dari para pekerja konveksi (buruh jahit) kepada terapis guna meningkatkan proses penyuluhan kesehatan sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik.

## **SIMPULAN**

### **A. SIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di industri konveksi milik Bapak Budi di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon pada tanggal 01 Oktober 2018, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan perilaku para pekerja konveksi (buruh jahit) yakni terwujudnya perilaku tanggap kelelahan dalam bekerja. Para pekerja mampu untuk mencegah, mendeteksi, dan mengatasi kelelahan dengan penggunaan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching*. Sehingga akan mengurangi resiko kecelakaan kerja.

### **B. SARAN**

- 1) Bagi Para Pekerja Konveksi (Buruh Jahit)  
Bagi para pekerja konveksi (buruh jahit) untuk melakukan teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* disela-sela waktu bekerja untuk mencegah terjadi kelelahan.
- 2) Bagi Fisioterapi  
Bagi tenaga fisioterapi agar lebih giat dalam melakukan promosi kesehatan sehingga pengetahuan masyarakat mengenai profesi fisioterapi dapat meningkat.
- 3) Bagi Pihak Mitra  
Bagi pihak mitra untuk memberikan waktu istirahat yang cukup bagi para pekerja guna mencegah terjadinya kecelakaan kerja yang disebabkan karena faktor kelelahan dalam bekerja.

## **PERSANTUNAN**

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada mitra yaitu industri konveksi milik Bapak Budi di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon yang telah menyetujui penyelenggaraan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema teknik *ischemic compression* dan *auto stretching* untuk mengatasi kelelahan pada pekerja konveksi. Kemudian ucapan terimakasih kepada seluruh peserta atas partisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Serta ucapan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Fisioterapi yang telah memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan di industri konveksi milik Bapak Budi di Desa losari, Semanggi Pasar Kliwon pada tanggal 01 Oktober 2018.

## **REFERENSI**

- Aseer, A. L. (2016) '*Effectiveness of Ischemic Compression on Trapezius Myofascial Trigger Points in Neck Pain*', (April). doi: 10.15621/ijphy/2016/v3i2/94883.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I., and Lestantyo, D. (2014) '*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang*', 2, pp. 119 126.

- Hadiguna, A Rika. 2009. *Manajemen Pabrik: Pendekatan Sistem untuk Efisiensi dan Efektifitas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kyue-nam, Park., Sung-min, Ha., Si-hyun, Kim., Oh-yun, Kwon. (2013) 'Immediate Effects of Upper Trapezius Stretching in More and Less Tensed Positions on the Range of Neck Rotation in Patients With Unilateral Neck Pain', (August 2014). doi: 10.12674/ptk.2013.20.1.047.
- Lusiana, D., Zahroh, S., and Baju, S. (2014) 'Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel', (August 2018). doi: 10.21109/kesmas.v8i8.409. Muizzudin, Ahmad. (2013) 'Unnes Journal of Public Health', 2(4), pp. 1–8. Nambi, G. (2014) 'International Journal of Health & Allied Sciences', (May). doi: 10.4103/2278-344X.110570.
- Nakamura, K., Kodama, T., and Mukaino, Y. (2014) 'Effects of Active Individual Muscle Stretching on Muscle Function', pp. 3–6.
- Pawaria, S. and Kalra, S. (2015) 'Comparing Effectiveness of Myofascial Release and Muscle Stretching on Pain, Disability and Cervical Range of Motion in Patients with Trapezius', (January). doi: 10.5958/23942800.2015.00002.4.
- Sedarmayanti, (2009). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Sharan, D. (2017) 'Myofascial pain syndrome : Diagnosis and management'. *Indian Journal of Rheumatology*. Elsevier Ltd, (December). doi:10.1016/j.injr.2014.09.013.