

PENGETAHUAN PEKERJA PENGRAJIN TEMPE TENTANG PENGGUNAAN METODE TERAPI LATIHAN MODEL WILLIAM DAN KENZIE DI DESA PLIKEN KEMBARAN BANYUMAS

Ani Kuswati¹, Wahyudi², Ratifah³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Semarang

ABSTRACT

Appropriate body mechanics decrease the risk of injury musculoskeletal, case body movement, prevent fatigue and decrease the amount of energy that used. The purpose this research is to identify in-depth of the knowledge with in worker tempe makers about usage of exercise therapy William and Kenzie method and its benefit in Pliken Kembaran Banyumas. The research methodology used was qualitative research with phenomenology approach.

Collecting data through in-depth interview with amount 5 participant. The result of research shows that knowledge with in worker tempe makers about exercise therapy very various, like understanding of exercise therapy, exercise therapy method and benefit its, caused by life experience factor, age, salary and information. Improve knowledge about usage of exercise therapy method and its benefit for worker tempe makers through counseling.

Keywords : knowledge, exercise therapy method

PENDAHULUAN

Mekanika tubuh yang tepat dapat mengurangi risiko dari injuri sistem muskuloskeletal, memudahkan pergerakan tubuh, mencegah kelelahan, mengurangi jumlah energi yang digunakan. Body mechanic yang tepat atau baik tidak hanya pada lingkungan yang sakit, tapi juga untuk meningkatkan kesehatan dan keindahan tubuh, sehingga body mechanic selain untuk pasien juga untuk para tenaga kesehatan seperti perawat (Alfaro, 1987).

Menurut Grandjean (1998) dan Pheasant (1991) sikap kerja yang statis dalam jangka waktu yang lama lebih cepat menimbulkan keluhan pada sistem muskuloskeletal. Hal yang sama dilaporkan oleh Sutajaya (1997) para pengrajin ukir kayu dan batokan di Ginajar – Bali. Dari pengamatan peneliti, diantara keluhan subyektif yang banyak dialami oleh industri tempe adalah keluhan nyeri pada pinggang atau punggung bawah (low back pain).

Pemanfaatan latihan untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada pekerja belum lazim digunakan di kalangan pekerja Indonesia. Kebanyakan pekerja lebih senang untuk minum obat warung atau pijat dan tidak masuk bekerja.

Padahal dengan melakukan latihan yang disesuaikan dengan sikap kerja dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal untuk mendukung produktivitas kerja yang baik (Erhard, *et al.* 1994).

Saat pekerja tempe melakukan kegiatannya, maka tubuh mereka dalam posisi yang tidak alamiah, yaitu punggung melengkung, kaki menekuk atau lurus. Sikap kerja yang tidak alamiah tersebut kurang dapat mendukung terpeliharanya kesehatan yang optimal. Akibatnya akan terjadi berbagai keluhan yang diakibatkan kesalahan sikap berupa perasaan yang tidak menyenangkan atau nyeri.

METODE PENELITIAN

Desain yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan induktif untuk menemukan atau mengembangkan pengetahuan. Penelitian ini mencoba untuk menggali/mengeksplorasi, menggambarkan atau mengembangkan pengetahuan bagaimana pernyataan dialami (Dorothy, 1999).

Jenis penelitian fenomenologis menekankan subyektivitas pengalaman

manusia. Pendekatan ini mengamanatkan bahwa data ilmiah dihasilkan dengan mempelajari informasi yang diharapkan dari peserta riset (Nursalam, 2003).

Dengan metode tersebut peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana pengetahuan pekerja pengrajin tempe tentang metode terapi latihan yang digunakan. Populasi adalah seluruh pekerja pengrajin tempe di Desa Pliken Kembaran Banyumas. Teknik sampling menggunakan Non Probability Sampling yaitu Purposive sampling adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan tujuan penelitian sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2003). Penelitian ini menggunakan 5 sampel, adapun kriteria sampel adalah pekerja pengrajin tempe (laki-laki ataupun perempuan) yang berumur 20 – 35 tahun, tinggal di Desa Pliken Kembaran Banyumas serta bersedia menjadi responden.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil wawancara pengetahuan para pekerja pengrajin tempe mengenai penggunaan metode terapi latihan, 1 partisipan (20%) mengungkapkan cara menggerakkan tubuh dengan cara membungkukkan tubuh ke depan maupun ke belakang, 1 partisipan (20%) mengungkapkan menggerakkan seluruh bagian tubuh, 1 partisipan (20%) mengungkapkan menggerakkan badan secara teratur dengan waktu tertentu, 1 partisipan (20%) mengatakan latihan gerak badan dengan cara menarik punggung ke belakang dan membungkukkan badan sesuai kemampuan dan hitungan atau waktu tertentu dan 1 partisipan (20%) berpendapat gerak badan yang dilakukan dengan cara membungkukkan badan ke depan serta menarik punggung ke belakang dengan tujuan untuk mengurangi rasa capai setelah bekerja dalam posisi yang sama misalnya duduk. Dari hasil berarti diperoleh data sebanyak 5

partisipan (100%) mengungkapkan bahwa menggerakkan tubuh secara teratur dan waktu tertentu itu sangat berguna untuk mengurangi rasa capai setelah bekerja.

Pengetahuan para pekerja pengrajin tempe mengenai manfaat dari penggunaan metode terapi latihan adalah 2 partisipan (40%) mengungkapkan bahwa keuntungan dari latihan gerak badan yang mereka lakukan adalah rasa nyeri berkurang, merasa badan lebih enak terutama setelah bekerja. Sedangkan 3 partisipan (60%) lainnya mengatakan bahwa keuntungan dari penggunaan latihan gerak adalah tidak capai, badan lebih segar, nyeri atau pegal-pegal akan berkurang dan yang tidak kalah penting adalah badan sehat maka bisa terus bekerja sehingga dapat membantu ekonomi keluarga. Dari hasil wawancara didapatkan data sebesar 100% partisipan mengetahui keuntungan dari penggunaan terapi latihan.

Sedangkan keluhan yang dirasakan mengenai metode terapi latihan atau latihan gerak yang digunakan adalah 2 partisipan (40%) mengatakan sering malas apalagi kalau sudah bekerja mau bangun dari posisi duduk karena daerah kaki biasanya mengalami kesemutan. Satu partisipan (20%) yang mengatakan sering sakit kalau daerah punggung langsung digerakkan ke depan ataupun ke belakang. Satu partisipan (20%) mengatakan tidak merasakan keluhan apapun. Sedangkan 1 partisipan (20%) mengatakan sering merasa kaget dengan gerakan yang ia buat sendiri.

Koordinasi dari musculoskeletal dan sistem persyarafan untuk mempertahankan keseimbangan yang tepat dapat mengurangi resiko dari injuri sistem musculoskeletal, memudahkan pergerakan tubuh, mencegah kelelahan, mengurangi jumlah energi yang digunakan (Kozier, 1990). *Body mechanic* atau posisi tubuh yang tepat atau baik tidak hanya pada lingkungan yang sakit, tapi juga untuk meningkatkan kesehatan dan keindahan tubuh, sehingga *body mechanic* selain

untuk pasien juga untuk para tenaga kesehatan seperti perawat serta orang sehat pada umumnya.

Dari hasil wawancara peneliti terhadap masing-masing partisipan, peneliti mendapat gambaran bahwa para partisipan mempunyai pengetahuan yang cukup baik mengenai penggunaan metode terapi latihan. Hal ini diungkapkan oleh para partisipan bahwa metode terapi latihan atau latihan gerak, antara lain mengungkapkan cara menggerakkan tubuh dengan cara membungkukkan tubuh ke depan maupun ke belakang, menggerakkan seluruh bagian tubuh, menggerakkan badan secara teratur dengan waktu tertentu, latihan gerak badan dengan cara menarik punggung ke belakang dan membungkukkan badan sesuai kemampuan dan hitungan atau waktu tertentu dan gerak badan yang dilakukan dengan cara membungkukkan badan ke depan serta menarik punggung ke belakang dengan tujuan untuk mengurangi rasa capai setelah bekerja dalam posisi yang sama misalnya duduk. Hal ini sesuai dengan pendapat William, 1986 tentang program latihan fleksi dan ekstensi pinggang serta Kenzie, 1985 tentang program latihan ekstensi dan fleksi punggung.

Disini para partisipan dapat menyebutkan penggunaan metode terapi latihan berdasarkan pemahaman dan pengalaman mereka masing-masing. Hal ini didukung oleh partisipan yang menyebutkan penggunaan metode terapi latihan berdasarkan tujuan dari partisipan yaitu mengurangi rasa capai setelah bekerja. Faktor yang mempengaruhi partisipan di dalam mengungkapkan hal tersebut adalah mereka pernah mendapatkan informasi dari iklan di televisi yang terkait dengan masalah tersebut. Di samping itu mereka juga mendapatkan informasi dari radio dan masyarakat sekitar yang gemar berolah raga. Walaupun mereka hanya dapat menyebutkan penggunaan metode terapi latihan secara sepintas, namun demikian kalau kita telaah

satu-persatu pada dasarnya mereka sudah memahami penggunaan metode terapi latihan.

Hasil wawancara diperoleh data bahwa para partisipan mampu mengidentifikasi pemilihan penggunaan metode terapi latihan yang sesuai dengan keinginannya. Faktor yang mempengaruhi pemilihan metode tersebut adalah karena alasan keinginan atau motivasi saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Koziar, yang mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi mobilisasi adalah Gaya Hidup, Proses Penyakit Dan Injuri, Kebudayaan, Tingkat Energi Seseorang/Kurangnya Kekuatan, Usia Dan Status Perkembangan, Kurangnya Semangat Atau Motivasi, Kelainan Struktural, Keterbatasan Berhubungan Dengan Terapi dan Peran Dari Ahli Terapi Fisik/Ahli Fisioterapi/ Fisioterapist. (Koziar, 1990)

Data yang diperoleh peneliti mengenai usia para partisipan yang menjadi pekerja pengrajin tempe rata-rata berusia 20 – 35 tahun. Usia tersebut merupakan waktu yang terbaik atau usia produktif, sehingga para partisipan masih ada motivasi untuk meningkatkan pendapatan sehingga mereka berusaha untuk mengurangi rasa capai, kelelahan dengan cara menggerakkan anggota tubuh mereka yang sakit akibat bekerja karena posisi yang statis, melalui metode terapi latihan yang mudah mereka lakukan. Berdasarkan data tersebut para partisipan mempunyai tujuan dalam penggunaan metode terapi latihan yaitu untuk mengurangi rasa nyeri. Sejalan dengan penelitian ini menurut hasil penelitian yang dilakukan Santoso, bahwa metode terapi latihan dengan 4 macam gerakan fleksi dan 2 macam gerakan ekstensi pinggang serta 4 macam gerakan ekstensi dan 2 gerakan fleksi pinggang mempunyai efek menambah lingkup gerak sendi dan mampu mengurangi ketegangan otot pada daerah pinggang. (Santoso, 2003)

Berdasarkan wawancara diperoleh data 60%, bahwa para partisipan

mengetahui metode terapi latihan digunakan saat ini. Hal ini didukung dari 3 partisipan yang mengungkapkan bahwa cara menggerakkan tubuh dengan cara membungkukkan tubuh ke depan maupun ke belakang, latihan gerak badan dengan cara menarik punggung ke belakang dan membungkukkan badan sesuai kemampuan dan hitungan atau waktu tertentu dan gerak badan yang dilakukan dengan cara membungkukkan badan ke depan serta menarik punggung ke belakang dengan tujuan untuk mengurangi rasa capai setelah bekerja dalam posisi yang sama misalnya duduk. Metode tersebut sesuai dengan terapi latihan menurut Willam yaitu program latihan fleksi ekstensi pinggang dan Kenzie yaitu program latihan ekstensi dan fleksi pinggang. Sedangkan 40% lainnya hanya menggerakkan badan secara keseluruhan sesuai dengan kemampuan dan hitungan tertentu saja.

Penggunaan metode terapi latihan lebih banyak mempunyai manfaat dibandingkan kekurangan/keluhan yang biasa ditemukan. Dari hasil wawancara di peroleh data sebanyak 5 partisipan (100%) yang mengerti tentang manfaat, dari penggunaan metode terapi latihan. Hal itu didukung dari jawaban para partisipan mengenai manfaat penggunaan metode terapi latihan diantaranya mengungkapkan bahwa keuntungan dari latihan gerak badan yang mereka lakukan adalah rasa nyeri berkurang, merasa badan lebih enak terutama setelah bekerja. Sedangkan partisipan lainnya mengatakan bahwa keuntungan dari penggunaan latihan gerak adalah tidak capai, badan lebih segar, nyeri atau pegal-pegal akan berkurang. Hal ini sesuai dengan tujuan mobilisasi yaitu Memelihara fungsi dan mencegah kemunduran, Memelihara dan meningkatkan pergerakan dari persendian. Mengembalikan fungsi otot/tubuh yang seoptimal mungkin, Merangsang sirkulasi darah, Mencegah kelainan bentuk, Mencegah komplikasi akibat penyakit (Atrofi otot, Kematian jaringan, Kondisi

umum yang menurun dan kekakuan sendi) dan Memelihara dan meningkatkan kekuatan otot. (Kozier, 1990)

Sedangkan keluhan yang dirasakan mengenai metode terapi latihan atau latihan gerak yang digunakan adalah sering malas apalagi kalau sudah bekerja mau bangun dari posisi duduk karena daerah kaki biasanya mengalami kesemutan dan sering sakit kalau daerah punggung langsung digerakkan ke depan ataupun ke belakang serta merasa kaget dengan gerakan yang ia buat sendiri. Keluhan yang mereka rasakan kemungkinan disebabkan keseimbangan tubuh tidak tepat atau baik, center of gravity salah tempat atau berada diluar dari base of support, mengakibatkan beban gravity meningkat sehingga dapat jatuh. Keseimbangan tubuh dapat dicapai bila lebar base of support, center of gravity, berada didalam base of support dan vertikal line jatuh dari center of gravity melalui base of support. (Kozier, 1990)

Melihat kenyataan di lapangan tentang kurangnya informasi metode terapi latihan, maka sebaiknya sebagai perawat ataupun tenaga kesehatan dalam hal ini perawat komunitas harus meningkatkan adanya pemberian informasi melalui konseling kepada masyarakat. Karena dengan adanya konseling maka para pekerja pengrajin tempe akan tahu betul mengenai manfaat terapi latihan bagi diri dan keluarganya diantaraanya dapat menghilangkan rasa nyeri serta memperlancar peredaran darah. Dengan adanya informasi yang jelas dapat memberi pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat sehingga akan membantu mereka di dalam mengurangi rasa bingung dan ketidaktahuan yang bisa menghambat penerimaan informasi kepada para pekerja pengrajin tempe.

SIMPULAN DAN SARAN

Lima partisipan (100%) mempunyai kemampuan dalam mengidentifikasi pengetahuan tentang penggunaan metode terapi latihan yaitu

cara menggerakkan bagian tubuh seperti membungkukan pinggang ke depan (fleks) ataupun menarik badan ke belakang (ekstensi), menggerakkan bagian tubuh seperti menarik badan ke belakang (ekstensi) ataupun membungkukan pinggang ke depan (fleks). Manfaat dari penggunaan metode terapi latihan sudah dirasakan oleh para partisipan, misalnya mengurangi rasa nyeri, menghilangkan rasa lelah atau capai setelah bekerja dalam posisi yang tetap atau statis.

Para pekerja pengrajin tempe perlu diberikan informasi tentang terapi latihan dan alasan-alasan yang tepat agar tidak terjadi gangguan ataupun akibat dari bekerja dengan posisi yang statis. Pekerja pengrajin tempe hendaknya diberikan lebih banyak pengetahuan tentang metode terapi latihan, lama latihan, cara, serta syarat yang efektif untuk melakukan terapi latihan. Perlu adanya penyuluhan atau konseling kepada para pekerja pengrajin tempe tentang manfaat/keuntungan sekaligus kekurangan/keluhan yang sering ditemukan dalam melakukan terapi latihan. Perawat komunitas perlu meningkatkan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas tentang segala hal yang berkaitan dengan terapi latihan. Misalnya mengenai keefektifan dari metode terapi latihan melalui pendidikan maupun pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaro R., 1987. *Application of nursing process: a step by step guide*. JB Lippincott comp. Philadelphia
- Barbara Kozier, 1990. *Fundamentaal Of Nurssing, Fourth edition*, Massachusetts Chuming Publishing Co.
- Deyo, RA, Walsh NE. Martin DC., 1990. A Controlled Trial Of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) And Exercise For Chronic Low Back Pain. *New England Journal Med. No. 315* Hal 1064 – 1090
- Dorothy, 1999. *Dasar-Dasar Riset Keperawatan*. Alih bahasa Yasmin Asih. Jakarta : EGC.
- Grandjean, E., 1998. *Fitting The Task to The Man, A Text Book Of Occupational Ergonomics, 4 Th Edition*. London : Taylor And Francis Ltd.
- Mc Kenzie, 1985. *Treat Your Own Back. New Zealand : Spinal Publication Ltd.*
- Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pheasant, S., 1991. *Ergonomics, Work And Health*. London : Macmillan Academic Profesional Ltd.
- Santoso, TB., 2003. Terapi latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah akibat kerja. *Infokes*. Vol. 1 hal. 8 - 19. Surakarta : FIK – UMS.
- Sutajaya, I.M., 1997. *A Musculoskeletal Disorder And Working Heart Rate Among Batako Worker At Gianyar Regency, Bali, Dalam Peranan Ergonomi Industri Untuk Meningkatkan Daya Saing Global Dalam Memasuki Era Millenium Ketiga*. Surabaya : Guna Widya.