
**Pemberdayaan Kader dan Pekerja Batik dalam Pencegahan
Muskuloskeletal Disorders di Pos UKK “Kapal Sanggat”
Kecamatan Pelayangan Kota Jambi**

Faridah^{1*}, Wanti Hasmar²

^{1,2}Prodi D-III Fisioterapi, FIK, Universitas Baiturrahim

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: taherfaridah821@gmail.com

Abstract

Musculoskeletal Disorders (MSDs) are among the most common occupational health problems experienced by batik artisans due to prolonged static working postures, extended periods of bending, and repetitive movements during the batik-making process. These conditions can lead to discomfort and pain in the neck, shoulders, back, lower back, and wrists, which may adversely affect workers' health and productivity. This program aimed to improve participants' knowledge and skills in conducting early detection, providing education, and assisting batik artisans in preventing MSDs. The activity was conducted at the Occupational Health Efforts Post (Pos Upaya Kesehatan Kerja/Pos UKK) Kapal Sanggat through socialization sessions, health education, interactive discussions, question-and-answer activities, and demonstrations of ergonomic stretching exercises. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge levels. A total of 20 participants were involved, consisting of 6 Pos UKK cadres and 14 batik artisans. The results showed a substantial improvement in knowledge, with the proportion of participants in the good knowledge category increasing from 33.3% to 83.3%, while the poor knowledge category decreased to zero following the intervention. Furthermore, all participants were able to correctly perform the ergonomic stretching exercises. This program was effective in enhancing the capacity of both Pos UKK cadres and batik artisans and strengthening the role of Pos UKK in the sustainable community-based prevention of MSDs.

Keywords: batik artisans, health cadres, musculoskeletal disorders, occupational ergonomics, stretching.

Abstrak

Muskuloskeletal Disorders (MSDs) salah satu masalah kesehatan yang sering dialami pengrajin batik akibat posisi kerja statis, membungkuk dalam waktu lama, serta gerakan berulang selama proses membuat batik. Kondisi ini dapat menimbulkan keluhan pada leher, bahu, punggung, pinggang, pergelangan tangan yang berpengaruh terhadap kesehatan, dan produktivitas kerja. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan deteksi dini, edukasi, dan pendampingan pengrajin batik terkait pencegahan MSDs. Kegiatan dilaksanakan di Pos Upaya Kesehatan Kerja Kapal Sanggat melalui metode sosialisasi, penyuluhan, diskusi interaktif, tanya jawab, serta demonstrasi gerakan stretching ergonomis. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Sebanyak 20 peserta, terdiri atas 6 kader Pos UKK dan 14 pengrajin batik. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan kategori baik meningkat dari 33,3% menjadi 83,3%, sedangkan kategori kurang menurun hingga tidak ditemukan lagi setelah intervensi. Seluruh peserta mampu mempraktikkan gerakan stretching dengan benar. Kegiatan ini efektif meningkatkan kapasitas kader dan pengrajin batik serta memperkuat peran Pos UKK dalam pencegahan MSDs berbasis masyarakat secara berkelanjutan

Kata Kunci: ergonomi kerja, gangguan muskuloskeletal, kader kesehatan, pengrajin batik, *stretching*

PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal (*Musculoskeletal Disorders* atau MSDs) merupakan gangguan pada otot, tendon, saraf, dan sistem rangka yang dapat menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan, serta keterbatasan gerak. MSDs dapat terjadi akibat cedera tunggal maupun paparan faktor risiko kerja secara berulang dalam jangka waktu lama. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat menurunkan konsentrasi, produktivitas kerja¹.

Salah satu kelompok pekerja yang berisiko tinggi mengalami MSDs adalah pengrajin batik. Proses membatik umumnya dilakukan dalam posisi duduk atau membungkuk dalam waktu yang lama dengan gerakan tangan yang berulang saat mencanting, mewarnai, maupun menyelesaikan motif batik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan keluhan pada leher, bahu, punggung, pinggang, serta pergelangan tangan².

Berdasarkan hasil identifikasi awal pada pengrajin batik di Kelurahan Jelm, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi, sebagian pekerja mengeluhkan nyeri pada punggung bawah, leher, bahu, dan pergelangan tangan yang diduga berkaitan dengan sikap kerja yang kurang ergonomis. Permasalahan ini menunjukkan perlunya upaya edukasi, deteksi dini, dan pendampingan kesehatan kerja melalui pemberdayaan kader Pos Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) untuk membantu mencegah dan mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal pada pengrajin batik.³

Hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 20 April 2025 terhadap 20 orang pengrajin batik di Sanggar Batik Seberang Kota Jambi menunjukkan bahwa proses membatik umumnya dilakukan dengan posisi duduk dalam waktu yang lama, sikap kerja membungkuk, serta gerakan tangan yang berulang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan aspek ergonomi pada fasilitas dan proses kerja membatik masih belum optimal, dari 20 pengrajin yang diobservasi, sebanyak 13 orang (65%) mengeluhkan gangguan muskuloskeletal berupa nyeri pada beberapa bagian tubuh, seperti punggung, leher, bahu, dan pergelangan tangan setelah bekerja. Keluhan tersebut diduga berkaitan dengan posisi kerja yang tidak ergonomis dan bersifat statis dalam waktu yang lama. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang perlu mendapat perhatian melalui upaya deteksi dini, edukasi ergonomi, dan pendampingan kesehatan kerja bagi pengrajin batik⁴.

Berdasarkan informasi dari pemegang program Pos Upaya Keselamatan Kerja di Puskesmas Tahtul Yaman Jambi terbentuk tahun 2021 dengan nama Pos UKK Kapal Sanggat. Pada Tahun 2023 Program Pos UKK "Kapal Sanggat telah dilakukan inovasi pelayanan difokuskan pada pengrajin batik yang mengalami gangguan muskuloskeletal pada pekerja batik diaktifkan senam untuk pekerja batik. Hasil Observasi yang didapatkan Pos UKK "Kapal Sanggat memiliki 50 orang anggota, namun yang aktif hanya 20 orang, pendampingan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan masih minim dikarenakan belum ada tenaga fisioterapi, pelayanan kesehatan masih bersifat umum, namun sudah terbentuk forum komunikasi anggota Pos UKK "Kapal Sanggat" di group whatsapp.

Mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan peningkatan kapasitas kader Pos UKK Kapal Sanggat melalui sosialisasi dan penyuluhan terkait deteksi dini gangguan muskuloskeletal, edukasi ergonomi kerja, serta pelaksanaan latihan fisik pencegahan Muskuloskeletal Disorders (MSDs). Pemanfaatan grup WhatsApp yang telah tersedia juga dapat dioptimalkan sebagai media edukasi, konsultasi, pemantauan kondisi kesehatan pekerja, dan penyebaran informasi kesehatan kerja secara berkelanjutan⁵.

Kelompok pengrajin batik, peran kader Pos UKK Kapal Sanggat tidak hanya terbatas pada kegiatan administrasi dan pemantauan kesehatan, tetapi juga sebagai pendamping

kesehatan kerja dalam upaya pencegahan dan penanganan awal gangguan muskuloskeletal. Kader dapat membantu mengidentifikasi keluhan nyeri pada leher, bahu, punggung, pinggang, dan pergelangan tangan yang sering dialami pengrajin akibat posisi kerja yang tidak ergonomis. Selain itu, kader dapat memberikan edukasi tentang sikap kerja yang benar, mengajarkan latihan peregangan (*stretching*), melakukan pencatatan dan pelaporan keluhan, serta memfasilitasi rujukan ke fasilitas kesehatan apabila diperlukan. Penguatan kapasitas kader menjadi penting untuk mendukung optimalisasi layanan Pos UKK bagi pengrajin batik yang mengalami gangguan muskuloskeletal ⁶.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Pos UKK Kapal Sanggat dalam melakukan deteksi dini, edukasi, dan pendampingan pengrajin batik yang mengalami gangguan muskuloskeletal. Penguatan kapasitas kader menjadi penting karena kader merupakan ujung tombak pelaksanaan Pos UKK dalam memberikan pelayanan promotif dan preventif bagi pekerja sektor informal. Melalui peningkatan kemampuan kader, diharapkan kegiatan skrining, edukasi kesehatan kerja, penerapan ergonomi, serta upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal dapat dilakukan secara berkelanjutan. Optimalisasi peran Pos UKK terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan produktivitas pekerja sektor informal melalui pendekatan berbasis masyarakat. Dengan demikian, keluhan muskuloskeletal pada pengrajin batik dapat dicegah dan dikendalikan sehingga kesehatan pekerja, produktivitas kerja, dan keberlangsungan industri Batik Jambi dapat terus meningkat ⁷.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersama kader Pos UKK Kapal Sanggat di Kelurahan Jelm, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi melalui sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi *stretching* untuk pencegahan gangguan muskuloskeletal pada pengrajin batik. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, sedangkan evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner. dengan tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a. observasi kondisi mitra
 - b. Melakukan pertemuan dengan mitra untuk menggali permasalahan yang sedang dialami
 - c. Melakukan studi literatur terkait solusi pemecahan masalah yang dialami oleh mitra
 - d. Merumuskan pemecahan masalah yang akan dilaksanakan.
2. Menyusun rancangan kegiatan yang akan dilaksanakanPelaksanaan kegiatan

Tabel 1. Tahapan Kegiatan dan Partisipasi Mitra

No	Permasalahan	Tahapan Kegiatan	Partisipasi Mitra	Target Kegiatan
1	Tingginya keluhan gangguan muskuloskeletal pada pengrajin batik	Identifikasi masalah, sosialisasi program	Menyediakan data, tempat kegiatan	14 pengrajin batik dan 6 kader Pos UKK
2	Pengetahuan kader tentang deteksi dini gangguan muskuloskeletal masih terbatas.	Pelatihan kader tentang gangguan muskuloskeletal, deteksi dini	Mengikuti pelatihan secara aktif	Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Pos UKK
3	Kader belum memiliki	Pelatihan penggunaan	Kader berpartisipasi.	Kader skrining, pendampingan

No	Permasalahan	Tahapan Kegiatan	Partisipasi Mitra	Target Kegiatan
	keterampilan melakukan pendampingan	instrumen skrining sederhana.		dasar gangguan muskuloskeletal.
,4	Pengrajin batik belum memahami pentingnya ergonomi kerja ,latihan peregangan.	Edukasi ergonomi kerja dan demonstrasi senam/peregangan muskuloskeletal bagi pengrajin batik.	Mengikuti penyuluhan dan praktik senam secara rutin.	Pengrajin memahami dan menerapkan prinsip ergonomi serta latihan peregangan
5	Belum optimalnya pemanfaatan media komunikasi untuk pemantauan kesehatan pekerja.	Pemanfaatan grup WhatsApp sebagai media edukasi, konsultasi, dan monitoring kesehatan kerja.	Aktif dalam grup WhatsApp	Terbentuk sistem komunikasi dan monitoring kesehatan
6	Belum adanya evaluasi berkelanjutan terhadap pelaksanaan program pencegahan MSDs.	Monitoring dan evaluasi kegiatan serta pendampingan kader Pos UKK	Memberikan umpan balik dan mengikuti evaluasi program.	Tersusunnya laporan evaluasi dan rencana tindak lanjut program Pos UKK

3 Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dimulai dari sosialisasi kegiatan pendampingan, perencanaan, pelaksanaan dan keberlanjutan program. Ini digunakan untuk memperbaiki kualitas pelaksanaan dan penyesuaian terhadap perencanaan program pos UKK Kapal Sangat. Bagian pelaksanaan monitoring dan evaluasi, terdiri atas 2 jenis, yaitu : (1) Monitoring Khusus, meliputi bagian kegiatan persiapan yang fokus kepada kelompok mitra. (2) Monitoring Umum, meliputi bagian kegiatan proses & output yang fokus kepada pencapaian tujuan kegiatan pendampingan program. Selain itu akan dilakukan monitoring dan evaluasi internal yaitu monitoring dan evaluasi yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, dan kelompok mitra itu sendiri. Pasca pendampingan program ini akan terus berlanjut, agar mitra terus mendapatkan pengetahuan yang terkini terkait masalah gangguan muskuloskeletal akibat membatik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 22–23 Juni 2025 di Kelurahan Jelm, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari kader Pos UKK Kapal Sangat dan pengrajin batik. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar peserta adalah perempuan sebanyak 16 orang (80%), laki-laki 4 orang (20%) Berdasarkan kelompok umur, peserta berusia antara 25–60 tahun, dengan mayoritas berada pada kelompok usia produktif 36–55 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar peserta berpendidikan SMA/ sederajat, sedangkan sisanya berpendidikan SD, SMP, dan perguruan tinggi. Karakteristik peserta tersebut menunjukkan bahwa kegiatan menasar kelompok usia produktif yang aktif bekerja sebagai pengrajin batik dan memiliki risiko mengalami gangguan muskuloskeletal akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang dan dalam posisi yang kurang ergonomis.

1. Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan sebagai tahap awal pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan memberikan informasi kepada kader Pos UKK Kapal Sanggat mengenai rencana pelaksanaan program. Pada kegiatan ini, tim pengabdian menyampaikan latar belakang kegiatan, tujuan yang ingin dicapai, manfaat program, serta tahapan pelaksanaan yang akan dilakukan. Sosialisasi juga menjadi sarana untuk membangun komitmen dan kerja sama antara tim pengabdian, kader Pos UKK, dan pihak Puskesmas Tahtul Yaman dalam mendukung keberhasilan program. Kegiatan ini dihadiri oleh Koordinator Pos UKK Puskesmas Tahtul Yaman, kader Pos UKK Kapal Sanggat, serta perwakilan pengrajin batik di Kelurahan Jelmu.

Selain memberikan informasi mengenai program, kegiatan sosialisasi juga bertujuan untuk menggali permasalahan yang dihadapi pengrajin batik terkait gangguan muskuloskeletal akibat aktivitas membatik. Melalui diskusi dan tanya jawab dengan peserta, diperoleh informasi bahwa sebagian pengrajin sering mengalami keluhan nyeri pada punggung bawah, leher, bahu, dan pergelangan tangan yang diduga berkaitan dengan posisi kerja yang membungkuk dan dilakukan secara statis dalam waktu yang lama⁸.

Hasil diskusi ini menjadi dasar dalam penyusunan materi pelatihan dan pendampingan kader Pos UKK agar kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh pengrajin batik di Kelurahan Jelmu, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi.



Gambar 1. Foto Kegiatan Sosialisasi dan Penyuluhan

2. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kepada kader Pos UKK Kapal Sanggat bertujuan untuk meningkatkan dan memperbarui pengetahuan kader mengenai gangguan muskuloskeletal yang sering dialami oleh pengrajin batik. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi yang diberikan sekaligus menyampaikan permasalahan yang ditemui di lapangan. Adapun topik penyuluhan yang disampaikan meliputi: (1) konsep dasar gangguan muskuloskeletal (MSDs), (2) faktor risiko MSDs pada pengrajin batik, (3) prinsip ergonomi kerja dalam proses membatik, (4) pengenalan gejala dan deteksi dini gangguan muskuloskeletal, (5) upaya pencegahan MSDs melalui perbaikan sikap kerja dan aktivitas peregangan, serta (6) peran kader Pos UKK dalam edukasi dan pendampingan kesehatan kerja pengrajin batik⁹.

Materi penyuluhan menekankan bahwa sikap kerja merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya gangguan muskuloskeletal pada pekerja batik.

Sikap kerja yang tidak alamiah, seperti posisi punggung yang terlalu membungkuk, kepala menunduk dalam waktu lama, serta gerakan tangan yang berulang, dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal. Gejala awal yang sering muncul antara lain nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar, gangguan tidur, sensasi terbakar pada bagian tubuh tertentu, dan kelelahan. Oleh karena itu, kader diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengenali gejala sejak dini agar dapat memberikan edukasi dan mendorong pekerja untuk melakukan tindakan pencegahan².

Dampak pada kesehatan, gangguan muskuloskeletal juga dapat menurunkan kualitas dan produktivitas kerja pengrajin batik. Keluhan yang dialami pekerja dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi, menurunnya kemampuan bekerja, hilangnya jam kerja, hingga meningkatnya biaya pengobatan akibat penyakit yang ditimbulkan. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan kader Pos UKK Kapal Sangat memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik dalam melakukan edukasi, deteksi dini, serta pendampingan kepada pengrajin batik untuk mencegah dan mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal di lingkungan kerja¹⁰.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Frekuensi		Frekuensi	
	n	%	n	%
Kurang	1	16,7	0	0,0
Cukup	3	50,0	1	16,7
Baik	2	33,3	5	83,3

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa hanya dua orang kader (33,3%) yang memiliki pengetahuan mengenai penatalaksanaan Pos UKK dengan masalah muskuloskeletal pada pekerja batik dalam kategori baik, sedangkan satu orang (16,7%) dalam kategori kurang. Setelah mendapatkan materi edukasi, seluruh kader mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu menjadi dalam kategori cukup (16,7%) dan baik (83,3%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pekerja Batik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Frekuensi		Frekuensi	
	n	%	n	%
Kurang	3	18,7	0	0,0
Cukup	8	50,0	1	16,7
Baik	5	31,3	5	81,3

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, hanya 5 (31,3%) yang memiliki pengetahuan dengan masalah muskuloskeletal pada pekerja batik dalam kategori baik, sedangkan 3 orang (18,7%) masih berada dalam kategori kurang. Setelah mendapatkan materi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan pekerja batik, yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah pekerja batik dalam kategori baik menjadi 13 orang (81,3%), sementara tidak ada lagi kader yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait penatalaksanaan masalah muskuloskeletal pada pekerja batik.

Pengetahuan kader dan pekerja batik diukur menggunakan kuesioner yang terdiri atas 10 pertanyaan yang disusun sesuai dengan materi edukasi yang diberikan, meliputi pengertian gangguan muskuloskeletal, faktor risiko, deteksi dini, pencegahan melalui ergonomi dan peregangan, pencatatan dan pelaporan, serta mekanisme rujukan. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor total kemudian dikonversi menjadi persentase dan dikategorikan menjadi tingkat pengetahuan baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang ($\leq 55\%$). Dengan demikian, instrumen penilaian selaras dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu meningkatkan kapasitas kader Pos UKK dalam deteksi dini dan penatalaksanaan gangguan muskuloskeletal pada pekerja batik¹¹.

Keterampilan gerakan *stretching* dan latihan fisik pada pengrajin batik diberikan materi dengan memutar video, selanjutnya dilakukan demonstrasi gerakan secara bersama-sama. Selama mendapatkan materi dan melakukan demonstrasi, seluruh kader mengikuti aktif gerakan *Stretching* dan latihan fisik. Seluruh kader (100%) dapat melakukan *Stretching* dan latihan fisik dengan baik baik.¹²

Stretching dan latihan fisik pada pengrajin batik yang terdiri dari gerakan dasar seperti : mengangkat lengan dan tekuk sehingga tangan menjangkau ke sisi yang berlawanan, duduk tegak di kursi dengan kedua kaki rata di lantai, angkat bahu ke atas, lalu turunkan lagi, duduk tegak di kursi dengan kedua kaki rata di lantai, putar tubuh ke arah kanan, lalu tahan posisi ini selama 10-15 detik, duduk tegak di kursi dengan kedua kaki rata di lantai, Putar kepala ke arah kanan, lalu tahan posisi ini selama 10-15 detik, duduk tegak di kursi dengan kedua kaki rata di lantai, tekuk kaki kanan ke arah dada, lalu pegang pergelangan kaki kanan dengan tangan kanan, tarik kaki kanan ke arah dada, lalu tahan posisi ini selama 10-15 detik, genggam kedua tangan di atas kepala dengan telapak tangan menghadap ke luar, dorong lengan ke atas, regangkan ke atas, sambil duduk, rentangkan kaki lebar-lebar, jari-jari kaki keluar dan condongkan tubuh ke depan dengan siku di paha, jaga punggung tetap lurus dan perut berkontraksi, tekan perlahan ke depan sambil menggunakan siku untuk mendorong paha keluar hingga merasakan regangan pada paha bagian dalam¹³

Stretching merupakan latihan yang dilakukan dengan menggerakkan dan meregangkan kelompok otot tertentu untuk meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan pada jaringan lunak¹⁴. Pada pengrajin batik, aktivitas kerja yang dilakukan dalam posisi duduk atau membungkuk dalam waktu lama serta gerakan tangan yang berulang dapat menyebabkan ketegangan otot dan meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal. Oleh karena itu, latihan *stretching* perlu dilakukan secara rutin sebelum, selama, atau setelah bekerja sebagai upaya pencegahan keluhan pada leher, bahu, punggung, pinggang, dan pergelangan tangan¹⁵.

Hasil Penelitian sebagai penunjang kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan *stretching* pada pekerja batik mampu menurunkan keluhan muskuloskeletal dan meningkatkan produktivitas kerja, sedangkan latihan peregangan yang dilakukan secara teratur terbukti efektif mengurangi tingkat keluhan MSDs pada pengrajin batik. Dengan demikian, pemberian edukasi dan demonstrasi *stretching* kepada kader Pos UKK diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal pada pengrajin batik¹⁶

Demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif, sebab membantu siswa untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta atau data yang benar. Metode demonstrasi merupakan metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu,

baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Sebagai metode penyajian, demonstrasi tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh guru. Walaupun dalam proses demonstrasi peran siswa hanya sekedar memerhatikan, akan tetapi demonstrasi dapat menyajikan bahan pelajaran lebih konkret. Dalam strategi pembelajaran, demonstrasi dapat digunakan untuk mendukung keberhasilan strategi pembelajaran. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Metode Demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan¹⁷.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Jelmu, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi, dengan metoda sosialisasi dan penyuluhan berhasil meningkatkan kapasitas kader Pos UKK Kapal Sangat dalam penatalaksanaan gangguan muskuloskeletal pada pengrajin batik. Peningkatan pengetahuan kader dan pekerja batik terlihat dari bertambahnya jumlah peserta kegiatan yang memiliki kategori pengetahuan baik setelah penyuluhan, serta tidak ditemukannya dengan kategori pengetahuan kurang. Selain itu, seluruh peserta kegiatan (100%) mampu mempraktikkan gerakan *stretching* dan latihan fisik dengan baik setelah mengikuti demonstrasi. Kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, deteksi dini, pencegahan gangguan muskuloskeletal, serta peran Pos UKK dalam edukasi dan pendampingan kesehatan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapat terima kasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim Jambi, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Program D3 Fisioterapi dan Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini. Kepada Pimpinan Puskesmas Tahtul Yaman, Koordinator Pos UKK Puskesmas Tahtul Yaman, kader dan pengrajin batik yang sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir

DAFTAR PUSTAKA

1. Ibrahim, B. A. & Gaafar, S. E. M. Work - related musculoskeletal complaints : risk factors and impact on work productivity among university administrative employees. *J. Egypt. Public Health Assoc.* (2024) doi:10.1186/s42506-024-00156-w.
2. Aranti, W. A. & Murti, B. The Influence of Working Posture on the Risk of Musculoskeletal Disorders in Batik Craftsmen. **09**, 25–32 (2024).
3. Faridah & Junaidi, Adi, S. Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Pembatik Seberang Kota Jambi. *Qual. J. Kesehat.* **16**, 109–116 (2022).
4. Entianopa. Gangguan, Nyeri Msds, Muskuloskeletal Pekerja, Pada Tulis, Batik. **7**, 4661–4672 (2024).
5. Ekadinata, N. & Widyandana, D. Promosi kesehatan menggunakan gambar dan teks dalam aplikasi WhatsApp pada kader posbindu. 547–552.
6. Faridah. *Inovasi Program Pos UKK dengan Gangguan Muskuloskeletal pada Pengrajin Batik.* (2023).
7. Prasetyo, E., Ulfa, M., Mubaroq, M. H. & Informal, S. Optimalisasi Peran Pos UKK (Upaya Kesehatan Kerja) pada Pekerja Sektor Informal di Kabupaten Kudus. **1**, 78–84 (2024).
8. Aswin. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Muskuloskeletal Disorders (MSDS) Pada Pengrajin Batik The Analysis Of Factors Associated With The Incidence Of Musculoskeletal Disorders (MSDs) In Batik Craftsmen. **5**, 427–

- 434 (2023).
9. Markamah, S. & Kesehatan, K. Pengaruh Metode Edukasi Ceramah dan Diskusi Education Method of Lectures and Discussionstoward Health Cadre Ability in Early. 50–55 (2020).
 10. Pristiano, A., Anitasari, T., Kusumaningrum, I., Dewangga, M. W. & Ilmuddin, F. W. Pendampingan Kesehatan Fisik bagi Pembatik sebagai Upaya Mengurangi Risiko dan Keluhan Work-related Musculoskeletal Disorder (WMSD) di Kampung Batik Laweyan. **27**, 322–331 (2024).
 11. Nuriyah, S. *et al.* Perbedaan Pengetahuan Kader POSBINDU PTM Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Tutorial Pengukuran Antropometri. **8**, 19–23 (2025).
 12. Salman; dkk. Intervensi Ergonomi Dalam Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Kantor. **7**, 9–22 (2025).
 13. Health., N. I. of. 6 exercises you can do in your office. NIH MedlinePlus Magazine. (2021).
 14. Antonov A, et al. Biomechanical, Healing and Therapeutic Effects of Stretching: A Comprehensive Review. Applied Sciences. (2023).
 15. Lisnaini, D. *Edukasi dan Pelatihan Teknik Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Rumah tangga.* (2023).
 16. Herman, A. Active Rest And Stretching Batik DyeingWorkers Reduce Muskuloskeletal Complaints and Increase Produktivity. 2023.
 17. Rustina, H. Penerapan Model Pembelajaran Metode Demontrasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Ii.B Sd Negeri 65 Palembang. *Wahana Didakt. J. Ilmu Kependidikan* **19**, 81 (2021).