JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 4, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Edukasi Fisioterapi *Static Stretching* Dalam Meningkatkan Kesehatan Pada Pekerja Pembuatan Tempat Penetas Telur di Kelurahan Purwodadi Kota Malang

Sena Nikita Risma[1], Nungki Marlian Yuliadarwati[2], Ika Arma Rani[3]
[1,2] *Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*
[3] *Puskesmas Polowijen Kota Malang, Indonesia*

Received : 25 Mei 2026, Revised : 5 Juni 2026, Published : 15 Juni 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Sena Nikita Risma
E-mail: senanikitarisma@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan fisioterapi pada komunitas pekerja bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai gangguan muskuloskeletal akibat kerja serta memberikan edukasi pencegahan melalui latihan stretching. Keluhan seperti nyeri leher, bahu, dan punggung sering terjadi akibat postur kerja yang tidak ergonomis, gerakan berulang, dan aktivitas kerja yang berlebihan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan edukatif mengenai faktor risiko musculoskeletal disorders (MSDs), dampak posisi kerja yang salah, serta demonstrasi dan praktik static stretching yang dapat dilakukan secara mandiri sebelum maupun sesudah bekerja. Kegiatan dilakukan melalui pemberian materi, diskusi, dan praktik gerakan stretching sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pekerja mengenai pentingnya menjaga postur kerja dan melakukan stretching untuk mengurangi risiko cedera serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Penyuluhan fisioterapi diharapkan dapat membantu menjaga kesehatan pekerja dan meningkatkan kenyamanan saat bekerja.

Kata kunci *– komunitas, pekerja, muskuloskletal, fisioterapi, static stretching*

Abstract

Physiotherapy counseling for the worker community aims to increase knowledge about work-related musculoskeletal disorders and provide preventive education through stretching exercises. Complaints such as neck, shoulder, and back pain often occur due to non-ergonomic work postures, repetitive movements, and excessive work activities. The methods used include educational counseling on risk factors for musculoskeletal disorders (MSDs), the impact of incorrect work positions, and demonstrations and practices of static stretching that can be done independently before and after work. The activities were carried out through the provision of materials, discussions, and practice of simple stretching movements. The results of the activities showed an increase in workers' understanding of the importance of maintaining work posture and stretching to reduce the risk of injury and increase body flexibility. Physiotherapy counseling is expected to help maintain worker health and improve comfort at work.

Keywords *- community, workers, musculoskeletal, physiotherapy, static stretching*

How To Cite : *Risma, S. N., Yuliadarwati, N. M., & Rani, I. A. (2026). Edukasi Fisioterapi Static Stretching Dalam Meningkatkan Kesehatan Pada Pekerja Pembuatan Tempat Penetas Telur di Kelurahan Purwodadi Kota Malang . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(4), 1248 - 1254. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4447*
Copyright *©2026 Sena Nikita Risma, Nungki Marlian Yuliadarwati, Ika Arma Rani*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Komunitas adalah sekelompok orang yang peduli satu sama lain dan memiliki hubungan yang erat antar pribadi, komunitas juga memiliki persamaan kegiatan. Komunitas pekerja adalah kelompok orang yang memiliki jenis pekerjaan atau lingkungan kerja yang sama (Susanti & Wahyuningrum, 2021). Pekerja kemungkinan tidak akan terlepas dari kecelakaan atau penyakit yang terjadi di tempat kerja, seperti gangguan muskuloskeletal. Gangguan *muskuloskeletal* terkait pekerjaan adalah ketika aktivitas kerja yang berat, terutama yang melibatkan penggunaan otot yang berlebih sehingga menyebabkan nyeri pada otot (Damayanti & Yuliadarwati, 2025).

Sikap kerja yang tidak ergonomis dan aktivitas yang berulang merupakan salah satu faktor pekerjaan yang dapat menyebabkan keluhan MSDs. Resiko lain yang bisa menimbulkan keluhan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia dan kekuatan fisik (Evadarianto & Dwiyanti, 2017). Data global menunjukkan bahwa MSDs, menyumbang sebanyak 42%-58% kejadian dari semua penyakit kerja. MSDs pada pekerja ada 1,144 juta kasus, 493.000 mengeluhkan dibagian punggung dan 426.000 penyakit bagian tubuh atas serta 224.000 penyakit bagian bawah (Aprianto et al., 2021).

Posisi tubuh saat bekerja yang tidak sesuai dengan posisi alaminya disebut sebagai postur kerja yang tidak alamiah atau tidak ergonomis. Postur kerja yang demikian dapat menimbulkan faktor resiko timbulnya keluhan nyeri leher, nyeri bahu maupun nyeri punggung (Wijayanti, 2019). Nyeri bahu dan leher berhubungan dengan pekerjaan yang monoton atau dilakukan berulang kali dengan gerakan yang sama, misalnya menunduk terlalu lama (Shalihah et al., 2024). Selain nyeri leher dan bahu, nyeri punggung juga timbul karena gerakan repetitif atau berulang, membungkuk terus menerus, beban yang diangkat tidak sesuai dengan batas beban maksimal dan posisi kerja yang tidak ergonomis (Aqlina et al., 2024). Contohnya pada pekerja di Mitra Jaya Company (MJC) yang berada disalah satu kelurahan yang ada di Kota Malang.

Mitra Jaya Company atau MJC ini, bergerak dibidang produksi pembuatan tempat untuk menetaskan telur. Dimana pada pekerjaan ini mereka akan melakukan gerakan yang berulang-ulang dengan bebab tumpuan yang berat. Misalnya pada saat proses kelistrikan, para pekerja akan fokus ke satu titik dalam waktu yang cukup lama. Sehingga akan terjadi kekakuan pada area leher maupun bahu. Hasil produksi mereka pastinya akan selalu diangkat, sehingga bebannya akan bertumpu di punggung. Yang akan menyebabkan nyeri pada punggung para pekerja. Hal ini akan mendorong untuk dilakukan penyuluhan edukasi kepada kelompok pekerja pada produksi ini.

Peran fisioterapi pada penyuluhan kepada komunitas pekerja bertujuan untuk menyampaikan permasalahan/penyakit *muskuloskeletal* akibat kerja yang biasa terjadi, serta solusi dari fisioterapi berupa pengajaran latihan berupa *stretching. Stretching* adalah latihan terapeutik yang meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak, sehingga akan meningkatkal fleksibilitas dan lingkup geras sendi seseorang (Purwantini et al., 2021) Salah satu dari stretching yang bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cidera yaitu *static stretching*, *static stretching* adalah jenis *stretching* yang meregangkan satu atau beberapa otot lalu mempertahankan posisi tersebut selama beberapa waktu yang telah ditetapkan (Yudiansyah, 2022). Maka dari itu, penyuluhan ini diharpkan tidak hanya memberikan kesehatan fisik berupa latihan kepada para pekerja, tetapi juga diharapkan dapat meningkatkan performa dalam menjalankan pekerjannya sebagai pembuat tempat penetas telur lebih maksimal dan optimal.

METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan berupa pengenalan penyakit *muskuloskeletal* akibat kerja kepada pekerja di MJC. Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikann pertanyaan terkait keluhan yang dirasa menggunakan kuisoner *Nordic Body Map* (NBM), yang pertanyaannya berupa keluhan yang dirasa seseorang dari leher hingga kaki dengan rentang skor 1-4. Setelah itu pemaparan materi penyebab penyakit *muskuloskeletal* akibat bekerja dengan menggunkan media PPT dan poster, serta memberikan informasi Fisioterapi berupa *static stretching* guna untuk

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

membantu pemulihan keluhan yang dialami para pekerja, yaitu untuk menurunkan nyeri dan merilekskan otot.

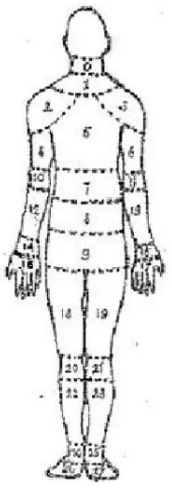
Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Mitra Jaya Company (MJC) produksi untuk pembuatan tempat untuk menetaskan telur, dibawah naungan Kelurahan Purwodadi. MJC berada di Jl. Pulosari 1 BL. P No.30, Purwodadi, Kec. Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Pekerja di MJC berjumlah 20 orang. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 24 April 2025, pada pukul 09.00-10.00 WIB.



Gambar 1.
Lokasi Mitra Jaya Company (MJC)

I. IDENTITAS PRIBADI
(Tulislah identitas saudara dan coret yang tidak perlu)
1. Nama :.....
2. Umur/Tgl Lahir :...../.....
3. Pendidikan Terakhir : SD/SMP/SMA/AKADEMI/UNIVERSITAS
4. Status : Kawin/Belum Kawin
5. Pengalaman Kerja :.....Tahun.....Bulan.

II. KUESIONER BODY MAP
(Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda (x) pada kolom di samping pertanyaan yang sesuai dengan kondisi/perasaan saudara)



NO	JENIS KELUHAN	TINGKAT KELUHAN			
		1	2	3	4
0	Sakit/kaku di leher bagian atas				
1	Sakit/kaku di leher bagian bawah				
2	Sakit di bahu kiri				
3	Sakit di bahu kanan				
4	Sakit pada lengan atas kiri				
5	Sakit di punggung				
6	Sakit pada lengan atas kanan				
7	Sakit pada pinggang				
8	Sakit pada bokong				
9	Sakit pada pantat				
10	Sakit pada siku kiri				
11	Sakit pada siku kanan				
12	Sakit pada lengan bawah kiri				
13	Sakit pada lengan bawah kanan				
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri				
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan				
16	Sakit pada tangan kiri				
17	Sakit pada tangan kanan				
18	Sakit pada paha kiri				
19	Sakit pada paha kanan				
20	Sakit pada lutut kiri				
21	Sakit pada lutut kanan				
22	Sakit pada betis kiri				
23	Sakit pada betis kanan				
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri				
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan				
26	Sakit pada kaki kiri				
27	Sakit pada kaki kanan				

Keterangan : 1: Tidak sakit, 2: Agak sakit, 3: Sakit, 4: Sakit sekali

Gambar 2.
Kuisoner *Nordic Body Map*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 3.
Media Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dengan cara melakukan penyuluhan dengan menggunakan media PPT dan juga poster. Sebelum dilakukan penyuluhan dan pemaparan, dilakukan pengukuran untuk mengetahui keluhan yang dirasa menggunakan kuisoner NBM. Setelah itu, baru dilakakukan pemaparan materi yang didalamnya berupa pengenalan penyakit *muskuloskeletal* yang sering terjadi di lingkungan kerja serta penjelasan penyebabnya dan cara mengatasinya dari segi fisioterapi. Dari hasil kuisoner 100% pekerja menjawab mengeluhkan rasa sakit pada area ekstremitas atas.

Tabel 1.
Hasil Kuisoner *Nordic Body Map*

Mengalami Keluhan	***N***	***Persentase***
Nyeri Leher	4 orang	20 %
Nyeri Bahu	2 orang	10 %
Nyeri Punggung	3 orang	15 %
Tidak mengalami keluhan	11 orang	55 %
Jumlah	**20 orang**	**100%**

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa 45% orang mengalami gangguan *musculoskeletal* pada lingkungan pekerjaan. Gangguan muskuloskeletalnya yaitu adanya nyeri pada leher, bahu serta punggung. Dengan persentase paling banyak 20%, yaitu orang-orang yang mengeluhkan nyeri leher. Sementara itu 55% tidak melaporkan mengalami keluhan sama sekali. Setelah penyampaian materi penyuluhan dan pengisian kuisoner, peran Fisioterapi dalam menangani keluhan tersebut yaitu dengan cara memberikan penanganan berupa *stretching*. *Stretching* adalah aktivitas yang melibatkan relaksasi otot yang dapat meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas otot serta memaksimalkang jangkauan gerakan persendian (Putri et al., 2023). *Stretching* tersebut dilakukan dengan beberapa gerakan dan berfokus pada masing-masing bagian tubuh yang mengalami keluhan tersebut, yaitu di leher, bahu dan punggung. Untuk *stretching* yang digunakan yaitu jenisnya *static stretching* dimana latian ini dapat merilekskan otot dan mengurangi nyeri, *stretching* pada leher yaitu *neck flexion stretch,*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

lateral neck stretch dan *neck rotation stretch*. Pada bahu, *shoulder retraction stretch*, *shoulder elevation stretch* dan *upper trapezius & levator scapulae stretch*. Sementara untuk punggung bawah *pelvic tilt* (posisi duduk), *single knee to chest* dan *cobra stretch*. Efek fisiologis dari melakukam *static stretching* yaitu akan menyebabkan peningkatan fleksibilitas, penurunan kekuatan otot tendon, perubahan aktiviasi neuromuskular dan dapat mempengaruhi produksi otot. Efek dari latihan ini bisa dipengaruhi oleh durasi, jika kurang dari 60 detik akan cenderung aman namun jika lebih dari 60 detik akan menurunkan performa otot sementara (Chaabene et al., 2019)

Setelah dilakukannya *static stretching*, pekerja mengungkapkan bahwa mereka belum ada penurunan nyeri namun mereka menjadi lebih faham menegenai cidera-cidera yang ada di lingkungan kerja. Selain itu, mereka juga menjadi lebih tau tentang pentingnya melakukan *stretching* sebelum maupun sesudah bekerja. Dengan ini diharapkan, pekerja mengetahui efektivitas penyuluhan edukasi dari Fisioterapi berupa *static stretching* guna untuk meningkatkan kesehatan pada pekerja pembuatan tempat penetas telur.



Gambar 4.
Pemaparan materi/kegiatan inti penyuluhan



Gambar 5.
Pendemonstrasian Latihan *Static stretching*



Gambar 6.
Dokumentasi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan penyuluhan fisioterapi pada komunitas pekerja, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai gangguan muskuloskeletal akibat kerja, khususnya nyeri leher, bahu, dan punggung yang berkaitan dengan postur kerja yang kurang ergonomis serta gerakan berulang. Selain itu, pemberian edukasi dan praktik *static stretching* terbukti menjadi strategi promotif dan preventif yang mudah diterapkan di lingkungan kerja untuk membantu menjaga fleksibilitas, mengurangi risiko keluhan muskuloskeletal, serta mendukung kesehatan dan kenyamanan pekerja selama beraktivitas. Saran dari penulis untuk Mitra Jaya Company (MJC), kedepannya diharapkan pemahaman dan latihan yang telah diajarkan dan diberikan oleh penulis bisa di lakukan dengan sebaik-baiknya dan secara rutin. Latihan yang dilakukan secara rutin tersebut diharapkan juga berguna untuk kelangsungan proses bekerja dengan aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pekerja di Mitra Jaya Company yang telah bersedia menerima penyuluhan yang diberikan penulis. Penulis menyampaikan terimakasih kepada Puskesmas Polowijen Kota Malang, terutama kepada Ibu Ika Arma Rani, S.KM, yang telah mau membimbing dan mengarahkan penulis selama di puskesmas. Penulis juga menyampaikan banyak terimakasih kepada Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SST.Ft., Ftr., M.Kes, yang telah mengarahkan dan membantu dalam proses penulisan dan penyuluhan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Aprianto, B., Fajar Hidayatulloh, A., Zuchri, F. N., Seviana, I., & Amalia, R. (2021). Faktor Risiko Penyebab Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(2), 16–25.

Aqlina, D. S., Lestantyo, D., & Susanto, N. (2024). Literatur Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Industri. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, *13*(3), 262–268.

Chaabene, H., Behm, D. G., Negra, Y., & Granacher, U. (2019). Acute Effects of Static Stretching on Muscle Strength and Power: An Attempt to Clarify Previous Caveats. *Frontiers in Physiology*, *10*. https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01468

Damayanti, A. C., & Yuliadarwati, N. M. (2025). Edukasi Fisioterapi Pencegahan Neck Pain pada Pekerja di Pabrik Roti Micki Kota Batu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *3*(2), 525–529.

Evadarianto, N., & Dwiyanti, E. (2017). Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Manual Handlingbagian Rolling Mill. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, *6*(1), 97–105. https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.97-106

Purwantini, D., Mariana, F. N., & Ruslani, A. P. K. (2021). Eftifitas Latihan Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Musculoskeletal Disorder (MSDS) di Tempat Kerja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(2), 147–150.

Putri, A. E. D., Masfuri, M., & Nova, P. A. (2023). Efektivitas Stretching terhadap Pekerja Kantoran yang Mengalami Nyeri Low Back Pain. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(2), 2603–2610. https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6126

Shalihah, F., Munawaroh, S., Ghozali, D. A., & Hastami, Y. (2024). Hubungan Postur Kerja dengan Kejadian Nyeri Bahu Pada Pekerja Konveksi. *Anatomica Medical Journal Fakultas Kedokteran*, *7*(2), 65–76. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ

Susanti, N., & Wahyuningrum, P. (2021). Penyuluhan Dan Penanganan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Bilateral Menggunakan Intervensi Isometric Exercise Di Komunitas Keluarga Desa Pasekaran Batang. *Jurnal ABDIMAS*, *2*(2).

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Wijayanti, E. W. (2019). Risiko Postur Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Nyeri Leher Pada Pekerja Industri Kerajinan Kulit. *Jurnal JUMANTIK (Jurnan Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, *5*(1), 56–64.

Yudiansyah. (2022). Edukasi Tehnik Stretching Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas pada Tungkai Bawah. *Khidmah*, *4*(2), 550–557. https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.403

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license