

**EDUKASI PENERAPAN TERAPI AKSI TEMPEL TEMBOK (ATT)
UNTUK MENCEGAH PENYAKIT AKIBAT KERJA**

**EDUCATION ON THE APPLICATION OF WALL TEMPEL ACTION THERAPY (ATT)
TO PREVENT OCCUPATIONAL DISEASES**

Alfita Dewi^{1*}, Anggi Mutia Arda², Nurul Abdillah³

^{1,3} STIKes Syedza Saintika, Padang, Indonesia

² K3RS RSUP M Djamil, Padang, Indonesia

*email : alfitadewi@gmail.com

Abstrak: Rumah Sakit merupakan tempat pelayanan kesehatan dimana terjadinya penyelenggaraan kesehatan secara paripurna, dimulai dari kegiatan promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitasi, dan memberikan pelayanan rawat jalan, rawat inap dan pelayanan gawat darurat. Rumah Sakit sebagai tempat terselenggaranya berbagai jasa dan pelayanan memiliki resiko terhadap keselamatan dan kesehatan baik bagi pasien, keluarga pasien, petugas maupun pengunjung rumah sakit. Berdasarkan laporan survey otot rangka yang dilaksanakan oleh komite K3RS pada tahun 2021 secara acak kepada petugas di RSUP Dr. M. Djamil Padang sebanyak 500 orang petugas, maka di peroleh data sebesar 25.6 % (128 orang) petugas merasakan nyeri pada bagian punggung. Pada saat terjadinya lonjakan kasus Covid-19 pada tahun 2020 hingga tahun 2021, laporan angka kesakitan pada petugas di Komite K3RS banyak di temukan keluhan nyeri pada bagian punggung yang disebabkan petugas seringkali harus bekerja lembur untuk pendataan petugas yang terpapar covid-19, hingga memfasilitasi skrining kesehatan dan juga mengirimkan obat untuk petugas yang terpapar covid-19 tersebut. Sehingga waktu kerja dan durasi kerja petugas di Komite K3RS melebihi waktu normal dan di lakukan berulang kali. Sedangkan seharusnya dalam bekerja di lakukan peregangan secara berkala setelah $\pm$ 1-2 jam bekerja pada posisi sama. Keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh petugas di Komite K3RS ini dapat dikatakan sebagai salah satu pencetus munculnya penyakit akibat kerja.

Kata Kunci: Terapi ATT; Penyakit Akibat Kerja

Abstract: A hospital is a place of health services where complete health care takes place, starting from promotive, preventive, curative to rehabilitation activities, and provides outpatient, inpatient and emergency services. Hospitals as places where various services and services are held pose risks to the safety and health of both patients, patient families, staff and hospital visitors. Based on the muscle-skeletal survey report carried out by the K3RS committee in 2021 randomly among officers at RSUP Dr. M. Djamil Padang as many as 500 officers, data was obtained that 25.6% (128 people) of officers felt pain in the back. When there was a spike in Covid-19 cases from 2020 to 2021, reports of morbidity among officers at the K3RS Committee found many complaints of pain in the back because officers often had to work overtime to collect data on officers exposed to Covid-19, and facilitate screening. health and also sending medicine to officers exposed to Covid-19. So that the working time and duration of work for officers in the K3RS Committee exceeds normal time and is carried out repeatedly. Meanwhile, when working, you should stretch regularly after $\pm$ 1-2 hours of working in the same position. Complaints of back pain felt by officers on the K3RS Committee can be said to be one of the triggers for the emergence of occupational diseases.

Keywords: Therapy, Occupational diseases

Received	Revised	Published
15 Desember 2023	10 Januari 2024	15 Januari 2024

Pendahuluan

Rumah Sakit merupakan tempat pelayanan kesehatan dimana terjadinya penyelenggaraan kesehatan secara paripurna, dimulai dari kegiatan promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitasi, dan memberikan pelayanan rawat jalan, rawat inap dan pelayanan gawat darurat. Rumah Sakit sebagai tempat terselenggaranya berbagai jasa dan pelayanan memiliki resiko terhadap keselamatan dan kesehatan baik bagi pasien, keluarga pasien, petugas maupun pengunjung rumah sakit (Pemenkes RI, 2009).

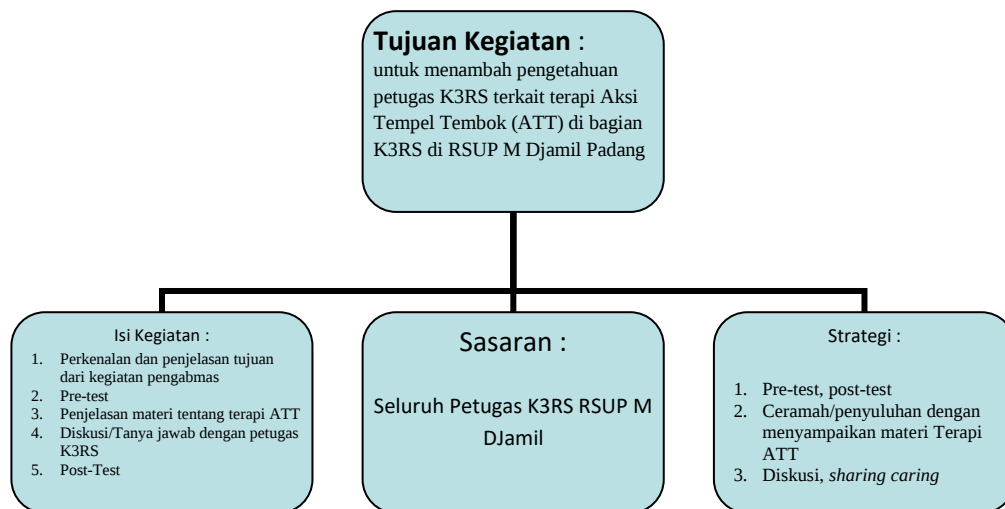
Pada penelitian terdahulu dapat di simpulkan bahwa perawat yang bertugas memandikan pasien yang dirawat di ruang ICU memiliki resiko sedang hingga tinggi untuk mengalami gangguan otot rangka, penelitian ini menggunakan metode REBA dalam menilai tingkat resikonya (Fitri A, 2020). Penelitian yang diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi menyebutkan bahwa sekitar 81,1% dari total 132 sampel penelitian yaitu perawat pelaksana di ruang rawat inap bedah dan non bedah RSUP DR. M. Djamil Padang mengalami gangguan keluhan gotrak/ gangguan muskuloskeletal pada bagian tubuh seperti bahu, leher dan dan punggung bawah (Dewi A, 2019). Berdasarkan laporan survey otot rangka yang dilaksanakan oleh komite K3RS pada tahun 2021 secara acak kepada petugas di RSUP Dr. M. Djamil Padang sebanyak 500 orang petugas, maka di peroleh data sebesar 25.6 % (128 orang) petugas merasakan nyeri pada bagian punggung.

Pada saat terjadinya lonjakan kasus Covid-19 pada tahun 2020 hingga tahun 2021, laporan angka kesakitan pada petugas di Komite K3RS banyak di temukan keluhan nyeri pada bagian punggung yang disebabkan petugas seringkali harus bekerja lembur untuk pendataan petugas yang terpapar covid-19, hingga memfasilitasi skrining kesehatan dan juga mengirimkan obat untuk petugas yang terpapar covid-19 tersebut. Sehingga waktu kerja dan durasi kerja petugas di Komite K3RS melebihi waktu normal dan di lakukan berulang kali. Sedangkan seharusnya dalam bekerja di lakukan peregangan secara berkala setelah $\pm$ 1-2 jam bekerja pada posisi sama.

Selain pendataan petugas yang terpapar covid-19 pada saat yang bersamaan Komite K3RS juga menjalankan program vaksinasi kepada petugas, keluarga petugas, pelayanan publik, masyarakat umum, remaja, anak-anak dan juga WNA (Warga Negara Asing). Dimana dalam pelaksanaannya juga di adakan di luar rumah sakit. Hal ini menyebabkan petugas di Komite K3RS harus menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan vaksinasi ini, dan dalam persiapan vaksinasi, petugas sering mengeluhkan nyeri pada pinggang karena dilakukan gerakan mengangkat beban yang berat, dan dilakukan berulang kali selama program vaksinasi berjalan. Keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh petugas di Komite K3RS ini dapat dikatakan sebagai salah satu pencetus munculnya penyakit akibat kerja.

Metode

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pelaksana melakukan langkah- langkah dalam penyelesaian masalah tersebut adalah :



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan jam 10.00 WIB bertempat di Bagian K3RS RSUP Dr M Djamil Padang pada tanggal 9 Desember 2022. Kegiatan dimulai dengan menggali pengetahuan petugas tentang kelelahan kerja. Dilanjutkan dengan ceramah tentang penyakit akibat kerja dan simulasi Gerakan ATT (Aksi Tempel Tembok) pada petugas K3RS.

Kegiatan dimulai dengan memberikan pretest kepada petugas yang diisi oleh peserta sendiri berupa kuesioner. Setelah melakukan pretest, dilakukannya penyuluhan.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, peserta adalah petugas K3RS yang sangat antusias menyimak presentasi tentang kelelahan kerja dan PAK. Petugas juga tertarik dengan video yang ditampilkan terkait Gerakan ATT. Setelah presentasi dilanjutkan dengan simulasi Gerakan ATT serta pengisian kuesioner post test .

Tabel 1. Pengetahuan petugas Sebelum dan Sesudah Kegiatan PKM

No	Kegiatan Sosialisasi	Pengetahuan remaja	
		Baik	Cukup
1.	Sebelum Kegiatan PkM	35 %	65%
2.	Sesudah Kegiatan PkM	90%	10%

Pada tabel 1. menjelaskan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah adanya edukasi kepada petugas K3RS. Dapat dilihat bahwa sebelum pemberian edukasi hanya 35% petugas yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan sisanya memiliki pengetahuan yang cukup (65%). Setelah diberikan edukasi, pengetahuan petugas meningkat jauh menjadi baik (90%) sedangkan sisanya masih cukup (10%).

Gerakan ATT (Aksi Tempel Tembok) ini di populerkan oleh ahli terapi Benny Tan dengan nama ATT (Ajaib Tempel Tembok). Gerakan ini merupakan gerakan khusus untuk menyembuhkan saraf terjepit pada tulang belakang, terutama dibagian lumbal (L3, L4, L5 samai dengan S1). Yang mana sakitnya biasa menjalar paha, batis, bahkan sampai ketelapak kaki. Penyakit ini sangat umum terjadi pada petugas yang melakukan pelayanan pasien yang dilakukan berulang kali dan dilakukan setiap hari, sehingga setelah usia rata-rata dia atas 35 tahun biasanya akan mengalami sakit pada bagian punggung.

Terapi ini sangat mudah untuk dilakukan dan tidak memerlukan biaya, untuk melakukan terapi ATT ini hanya memerlukan waktu 3 menit untuk 1 kali pelaksanaan. Di sarankan melakukan gerakan ini setelah beraktifitas setiap hari (setiap jam pulang dinas) untuk hasil yang maksimal.

Terapi ATT ini masih perlu dilakukan pemantauan dan tindak lanjut, karena petugas untuk sementara baru terlihat perubahan peningkatan pengetahuan mengenai kelelahan kerja dan PAK, namun untuk tingkat kesakitan akibat nyeri pinggang, saraf terjepit harus dilakukan pemantauan lebih lanjut.

Berdasarkan hasil edukasi ini tahap selanjutnya adalah pemantauan angka kesakitan akibat kelelahan kerja. Apakah angka kesakitan dapat menurun atau tidak dengan pemberian terapi ATT pada petugas K3RS.

Tahap selanjutnya adalah membuat aplikasi untuk gerak terapi ATT. Hal ini berguna untuk simulasi petugas jika akan mempraktikkan terapi ATT setelah bekerja, maka dapat mendownload tutorial terapi tersebut pada Playstore.



Gambar 1. Proses terapi Aksi Tempel Tembok

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kepedulian sosial dan mengamalkan ilmu (khususnya kepada petugas K3RS dengan memberikan penyuluhan kesehatan; meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan menjalankan fungsi sebagai professional medis; ikut serta menyukseskan program pemerintah dalam menyelenggarakan penyuluhan kesehatan kepada seluruh lapisan masyarakat, termasuk warga yang kurang mampu; mengaplikasikan keterampilan ilmu pengetahuan dan keterampilan medis sebagai sarana aktualisasi diri bagi tenaga medis dan paramedis yang terlibat serta untuk kepentingan masyarakat secara langsung; meningkatkan kualitas hubungan baik secara vertikal maupun horizontal. Kegiatan Pengabdian Masyarakat di bagian K3RS RSUP Dr. M Djamil telah berjalan dengan lancar. Semua peserta antusias mengikuti acara hingga selesai dan merasakan manfaat penyelenggaraan kegiatan. Diharapkan kepada petugas K3RS agar mengaplikasikan terapi ATT setelah atau pada saat bekerja. Adanya Kerjasama lintas program bersama pihak manajemen RS, seluruh staff RS untuk keberlangsungan program ini.

Referensi

- Permenkes RI. 2009. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2016 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit.
- Fitri A. 2020. Gambaran Tingkat Resiko Terjadinya Gangguan Muskuloskeletal Pada Perawat Saat Memandikan Pasien di Ruang ICU DR M. Djamil Padang Berdasarkan Metode Rapid Entire Body Assessment (REBA). Universitas Andalas.
- Dewi, AMP.2019. Hubungan antara Postur Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Pegawai Administrasi di Kantor Pusat Universitas Jember. 2019.
- Sholeha N, Sunaryo. 2022. Gambaran Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDS) Pada UD. X Tahun 2021 GAMBARAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA UD. X TAHUN 2021.