



**EDUKASI GUNA PENINGKATAN PENGETAHUAN TERHADAP UPAYA
PREVENTIF MUSKULOSKELETAL PADA WALI MURID SDN 01 PASIR
GOMBONG**

Masita Sari Dewi* Marselina* La Ode Muhammad Anwar*

**Universitas Medika Suherman, Jalan Raya Industri Pasir Gombang, Jababeka, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530*

Email: masitasaridewi09@gmail.com

ABSTRAK

Upaya preventif merupakan langkah awal dalam mencegah, mengendalikan dan mengurangi resiko terjadinya penyakit pada tubuh, salah satu penyakit yang sering mengganggu aktivitas sehingga menyebabkan penurunan produktivitas yaitu *Musculoskeletal disorder*. *Musculoskeletal disorder* yaitu gangguan yang terjadi pada tubuh umumnya di bagian otot, tulang, sendi, tendon, ligamen dan tulang rawan. Permasalahan yang banyak dikeluhkan wali murid adalah nyeri sendi, nyeri pada ruas jari tangan, lutut, pergelangan kaki dan jari kaki sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi orang tua wali murid guna peningkatan pengetahuan terhadap upaya preventif pada kejadian *Musculoskeletal Disorder* (MDs) yang sering dikeluhkan yaitu penyakit asam urat. Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan terhadap 20 orang peserta yaitu ibu-ibu wali murid SDN 01 Pasir Gombang dengan metode presentasi, ceramah, diskusi dan pengecekan kesehatan. Media penyampaian pada kegiatan pengabdian ini menggunakan leaflet dan teks powerpoint. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu wali murid tentang *musculoskeletal disorder* (MSDs) dimulai dari penyebab penyakit, akibat penyakit serta pencegahan penyakit dibuktikan dengan penyebaran kuesioner evaluasi setelah kegiatan.

Kata Kunci : Muskuloskeletal, Asam Urat, Preventif, Edukasi, Pengetahuan

ABSTRACT

Preventive efforts are the first step in preventing, controlling and reducing the risk of disease in the body, one of the diseases that often interfere with activities that cause decreased productivity is Musculoskeletal disorder. Musculoskeletal disorder is a disorder that occurs in the body generally in the muscles, bones, joints, tendons, ligaments and cartilage. The problem that many student guardians complain about is joint pain, pain in the fingers, knees, ankles and toes that interfere with daily activities. The purpose of this community service activity is to educate parents of student guardians to increase their knowledge of preventive efforts on the incidence of Musculoskeletal Disorder (MDs) which is often complained about, namely gout. The method of community service was carried out for 20 participants, namely mothers of guardians of SDN 01 Pasir Gombang students using presentations, lectures, discussions and health checks. The delivery media in this community service activity used leaflets and powerpoint text. The results of community service show that there is an increase in knowledge in the students' guardians about musculoskeletal disorders (MSDs) starting from the causes of the disease, the consequences of the disease and disease prevention as evidenced by the distribution of evaluation questionnaires after the activity.

Keywords : *Musculoskeletal, Uric Acid, Preventive, Education, Knowledge*



PENDAHULUAN

Upaya pencegahan atau preventif merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk mengantisipasi dan mengurangi resiko tubuh terhadap penyakit ringan hingga berat. Berbagai cara pencegahan terhadap penyakit yaitu salah satunya dapat dimulai dengan mengetahui penyebab sumber penyakit maupun gejala awal penyakit tersebut (Tri Murti & Mekarsari, 2023). Kegiatan sehari-hari dengan aktivitas dan mobilitas yang padat dapat mengakibatkan kelelahan secara fisik pada tubuh menyebabkan keluhan pada sistem muskuloskeletal di tubuh akibatnya terjadi gangguan ketidakseimbangan pada tulang, otot dan sendi (Aprianto et al., 2021).

Musculoskeletal Disorder (MSDs) adalah gangguan yang terjadi pada sistem tubuh di bagian otot, tulang, sendi, tendon, ligamen dan tulang rawan. Keluhan yang dirasakan oleh penderita umumnya pada bagian ruas jari tangan, pergelangan kaki, leher, bahu, punggung, pinggang dan jari kaki sehingga mengganggu produktivitas (Pristianto et al., 2022). Berdasarkan data prevalensi tahun 2018 penyakit muskuloskeletal di Indonesia dilaporkan memiliki data sebanyak 7,30% dengan prevalensi tertinggi yaitu pada usia produktif dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 8,46% dengan status ibu rumah tangga, petani/buruh tani (Risksdas, 2018).

Pekerjaan rumah tangga yang lebih sering dilakukan oleh ibu-ibu merupakan pekerjaan dengan peningkatan stres dan faktor resiko tinggi yang menimbulkan keluhan pada gangguan muskuloskeletal (Saat et al., 2022), hal tersebut terjadi karena pekerjaan yang dilakukan secara berulang seperti mencuci, menyapu, memasak atau lainnya sehingga

menyebabkan posisi tubuh yang tidak nyaman akibat adanya beban pada persendian, otot dan tulang secara terus menerus tanpa mendapatkan waktu untuk merelaksasi tubuh (Dwilago et al., 2022).

Penyakit asam urat merupakan salah satu *Musculoskeletal Disorder* (MSDs) yang menyerang persendian. Kondisi tersebut menyebabkan gejala nyeri hebat, peradangan serta adanya rasa panas didaerah persendiaan. Penyakit asam urat yang dikenal dengan *gout arthritis* adalah suatu penyakit yang diakibatkan oleh penumpukan kristal monosodium urat di dalam tubuh (Riswana & Mulyani, 2022). Terdapat faktor resiko yang dapat menjadi pemicu penyakit asam urat, diantaranya mengalami cedera atau pembedahan, tingkat stres tinggi dan gemar mengonsumsi makan cepat saji dengan kandungan tinggi purin sehingga terjadinya penumpukan purin dalam darah (Faqih, 2023).

Efek dari penumpukan kristal monosodium urat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti timbul rasa nyeri di daerah persendian yang teramat sangat bagi penderita (Dwi & Rusman, 2021). Sendi yang terdapat dalam tubuh berpotensi terserang asam urat, namun sendi yang paling sering terserang yaitu jari tangan, lutut, pergelangan kaki dan jari kaki (Saragih et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di kota Surakarta dengan metode observasional analitik dengan populasi penelitian yaitu orang yang bekerja dari rumah atau *work from home* yang melakukan pekerjaan secara berulang dan dengan postur tubuh yang sama setiap hari menunjukkan hasil bahwa keluhan yang sering timbul yaitu nyeri pada jari tangan dan lutut (Pristianto et al., 2022). Selain itu penyuluhan yang dilakukan di



Desa Tohudan pada wanita dengan pekerjaan sehari-hari gabungan pengupas bawang sebanyak 20 peserta menyebutkan bahwa keluhan yang sering timbul adalah nyeri sendi, sehingga untuk mengurangi keluhan peserta dalam penyuluhan tersebut para pekerja diedukasi tentang teknik perlindungan sendi (Y Rahma Hanifah, 2024).

Berdasarkan latar belakang diatas, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan untuk memberikan edukasi dalam upaya preventif guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman khususnya pada ibu-ibu yang bekerja dirumah atau ibu rumah tangga untuk mengetahui penyebab dan faktor resiko gangguan muskuloskeletal yang sering menjadi keluhan setiap hari.

METODOLOGI PELAKSANAAN

a. Sasaran, Tempat dan Waktu PKM

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah wali murid yang berjumlah 20 orang yaitu ibu-ibu, didampingi oleh wakil kepala sekolah dan kepala sekolah dari SDN 01 Pasir Gombang, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan diruang kelas pada hari Sabtu 17 Februari 2024.

b. Tahapan Kegiatan Sosialisasi

Sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan seluruh peserta mengisi daftar hadir, dan mengambil selembaar leaflet sebagai media tambahan untuk edukasi, selanjutnya peserta menempati ruangan yang telah disediakan. Pada pelaksanaan sosialisasi ini terdapat sesi pretest dan postest sebagai bentuk evaluasi sebagai parameter berhasil atau tidak kegiatan ini.

c. Tahapan Edukasi

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu pemberian edukasi secara langsung kepada sasaran. Sebelum edukasi dimulai terlebih dahulu para peserta mengisi lembar pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi, selanjutnya dilakukan sosialisasi tentang *Muskuloskeletal disorder* berfokus pada penyakit asam urat dengan menggunakan media teks *powerpoint* dan leaflet sebagai informasi tambahan.

d. Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi, sesi selanjutnya yaitu postest sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan untuk mengetahui pemahaman peserta setelah diberi edukasi dan kegiatan terakhir sebagai penutup yaitu dilakukan pengecekan kesehatan secara gratis kepada para peserta wali murid SDN 01 Pasir Gombang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SDN 01 Pasir Gombang, Kecamatan Cikrang Utara, Kabupaten Bekasi dengan peserta 20 orang ibu-ibu wali murid berlangsung dengan lancar, edukatif dan interaktif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu wali murid terkait *Muskuloskeletal*



Gambar 1. Persiapan kegiatan PkM

Disorder (MSDs), terutama mengenai penyakit asam urat yang sering dikeluhkan oleh peserta. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, presentasi dan diskusi dengan media penyampaian berupa leaflet dan teks *PowerPoint*.

Sebelum pemaparan materi, peserta diberikan pretest terlebih dahulu bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta, setelah sesi pretest selesai dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai *Muskuloskeletal disorder* yang berfokus pada penyakit asam urat.



Gambar 2. Pemberian materi

Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi terakhir dilakukan evaluasi berupa posttest dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi mengenai penyakit asam urat.



Gambar 3. Sesi diskusi peserta

Hasil evaluasi menunjukkan keberhasilan pelaksanaan dari pengabdian masyarakat dengan peningkatan hasil posttest 85% yaitu kategori baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pretest menunjukkan 40% peserta memiliki pemahaman yang baik tentang penyebab dan gejala *Muskuloskeletal disorder*, dan hanya 45% yang mengetahui tentang cara pencegahannya. Namun, setelah mengikuti sosialisasi pengabdian kepada masyarakat hasil posttest pengetahuan peserta meningkat secara signifikan 85%. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian informasi yang digunakan yaitu ceramah dan presentasi *PowerPoint* berhasil membantu peserta untuk memahami konsep dasar *Muskuloskeletal disorder* dengan lebih baik.



Gambar 4. Penutupan kegiatan PkM

Peningkatan pengetahuan sangat penting karena peserta kini lebih menyadari faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik mereka dan orang di sekitar. Kegiatan ini menjadi upaya preventif yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pencegahan selalu menjadi langkah awal yang paling efektif dalam mengatasi masalah kesehatan. Langkah preventif yang dapat ibu-ibu terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah tersebut termasuk melakukan peregangan otot secara teratur, menjaga postur tubuh yang

benar, serta menjaga berat badan yang sehat (Fariska Anggun Cahya Rani et al., 2024).



Gambar 5. Pemberian sertifikat

Sosialisasi edukasi memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pencegahan terhadap *Muskuloskeletal disorder*. Selain itu, pengetahuan mengenai pengaturan pola makan yang sehat (Okhanza, A. P., Dewi, S.M., 2025), dan aktivitas fisik yang cukup sangat membantu ibu-ibu wali murid dalam mencegah penyakit asam urat dan masalah kesehatan lainnya yang berkaitan dengan *Muskuloskeletal disorder* (Syurrahmi Syurrahmi et al., 2023).



Gambar 6. Leaflet Sosialisasi

Media penyampaian yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu leaflet dan teks *PowerPoint*, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Leaflet yang dibagikan kepada peserta berfungsi

sebagai referensi tambahan yang dapat dibaca lebih lanjut di rumah, sedangkan teks *PowerPoint* memudahkan peserta untuk memahami materi yang disampaikan. Penggunaan media yang beragam ini membantu memperkuat pemahaman peserta, dengan informasi yang disampaikan secara visual dan tertulis, yang memudahkan mereka untuk mengingat dan menerapkan informasi tersebut.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil mendorong partisipasi aktif peserta dalam diskusi dan para peserta merasa lebih terbuka untuk berbagi pengalaman mereka dan bertanya tentang hal-hal yang belum mereka pahami. Diskusi yang interaktif ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan jawaban langsung dari narasumber mengenai masalah yang mereka hadapi, serta memberikan rasa percaya diri untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

PENUTUP

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SDN 01 Pasir Gombang, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi dengan peserta wali murid yaitu ibu-ibu sebanyak 20 orang. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan sangat interaktif. Peserta memberikan respon yang positif dan berperan aktif saat sesi diskusi mengenai permasalahan kesehatan serta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh narasumber. Hasil data posttest terlihat adanya peningkatan pengetahuan dari para peserta yang dapat disimpulkan, bahwa hasil evaluasi sebelum dan sesudah



kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan kategori baik.

Saran

Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar lebih bermanfaat terhadap kesehatan dimulai dari mengetahui penyebab penyakit, akibat penyakit serta pencegahan penyakit asam urat. Dengan tujuan untuk mengurangi resiko munculnya penyakit lain yang tidak diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, B., Hidayatulloh, A. F., Zuchri, F. N., Seviana, I., & Amalia, R. (2021). Faktor Risiko Penyebab Musculoskeletal Disorder (MSDs) Pada Pekerja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 16–25.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1767>
- Dwi, A., & Rusman, P. (2021). Analisis Penyebab Faktor Resiko Terhadap Peningkatan Penderita Gout (Asam Urat) di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1).
- Dwilago, I. T., Anggraini, M. T., & Setiawan, M. R. (2022). Hubungan Gerakan Berulang dan Posisi Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja Fillet Ikan di Kota Tegal Relationship between Repetitive Movements and Work Position with Complaints of Musculoskeletal Disorders in Fish Fillet Workers in T. *Medica Arteriana*, 4(2), 90–97.
- Faqih, D. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kadar Asam Urat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 146–156.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1749>
- Fariska Anggun Cahya Rani, Elvareta Ilna Cahyani, & Kurnia Fatma Hardini. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bedali. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 635–645.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3928>
- Okhanza, A. P., Dewi, S.M., et al. (2025). Sosialisasi tentang bahaya makanan cepat saji di smk sentra medika cikarang. *Jurnal Medika Mengabdi*, 01(02), 84–88.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59981/w691m017>
- Pristianto, A., Ramadhan, K. K., & Widodo, A. (2022). Kejadian Musculoskeletal Disorders (MSDs) Selama Work From Home Pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 93–100.
<https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17603>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Riswana, I., & Mulyani, N. S. (2022). (Risk Factors Affecting Uric Acid Levels in Patients with Hyperuricemia in The. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 29–36.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/dnj.v6i1.6909> P-ISSN
- Saat, N. Z. M., Hanawi, S. A., Farah, N. M.



F., Hanafiah, H., & Zuha, A. A. (2022). Relationship between physical activity and musculoskeletal disorders among low income housewives in Kuala Lumpur: A cross sectional study. *PLoS ONE*, 17(10).

Saragih, M., Gultom, R., & Sipayung, R. (2020). Penanganan asam urat dengan latihan senam ergonomik pada lansia di kelurahan gaharu kecamatan medan timur. *Jurnal Amaliah*, 4(2), 5–7.

Syurrahmi Syurrahmi, Purna Luberto, Anisa Mutiara Hanani, Eriga Yessyra Syafitri, & Cintya Putri Anisah. (2023). Penyuluhan Upaya Pencegahan Dan Deteksi Dini Terhadap Permasalahan Nyeri Lutut Pada Masyarakat Wonolopo Mijen. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 236–247. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i3.945>

Tri Murti, A., & Mekarsari, D. (2023). Pelaksanaan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 2(2), 62–66. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustaka.keperawatan.v2i2.650>

Y Rahma Hanifah, A. P. (2024). Penyuluhan Tentang Teknik Perlindungan Sendi Dalam Upaya Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat "SWARNA,"* 3(3), 319–326.