



JPPMI: Jurnal Produk Pengabdian Masyarakat Indonesia
Vol. 2, No. 2, April 2025 Hal 213 – 219
ISSN 3030-8313 (online)

**EDUKASI MANUAL HANDLING BERBASIS POSTER
UNTUK PENCEGAHAN MUSCULOSKELETAL DISORDER
PADA PEKERJA RSUD DR. SOEDONO**
*POSTER-BASED MANUAL HANDLING EDUCATION FOR THE PREVENTION
OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG
WORKERS AT DR. SOEDONO*

Fresvian Jenrivo¹, Atha Regista Putri²
¹⁻², Prodi Sarjana Terapan K3 Poltekkes Kemenkes Malang
fresvian.jr@poltekkes-malang.ac.id¹,

Abstrack

Musculoskeletal Disorders (MSDs) merupakan gangguan sistem otot dan rangka yang sering dialami pekerja rumah sakit, terutama pada unit Instalasi Sterilisasi Sentral (ISS) dan laundry. Aktivitas angkat-angkut tanpa teknik yang benar menjadi faktor risiko utama. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja ISS dan laundry RSUD dr. Soedono Jawa Timur tentang teknik manual handling yang benar melalui media poster. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pada 21 responden. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman pekerja dengan rata-rata nilai post-test sebesar 86. Edukasi manual handling berbasis poster terbukti efektif sebagai media komunikasi kesehatan yang mudah dipahami dan diterapkan oleh pekerja.

Katakunci: *Manual Handling, Poster Edukasi, Musculoskeletal Disorder, Pekerja ISS, laundry,*

Abstract

Musculoskeletal Disorders (MSDs) are disorders of the muscle and skeletal system that are often experienced by hospital workers, especially in the Central Sterilization Installation (ISS) and laundry units. Lifting and carrying activities without proper techniques are the main risk factors. This community service program aims to increase the knowledge and awareness of ISS and laundry workers at Dr. Soedono Hospital, East Java, about proper manual handling techniques through poster media. Evaluation was conducted through pre-test and post-test on 21 respondents. The results showed a significant increase in workers' understanding with an average post-test score of 86. Poster-based manual handling education has proven effective as a health communication medium that is easy to understand and apply by workers.

Keywords: *Manual Handling, Educational Posters, Musculoskeletal Disorder, ISS Workers, Laundry,*

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan secara menyeluruh dan berkesinambungan, baik promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif. Dalam menjalankan fungsinya, rumah sakit melibatkan berbagai tenaga kesehatan dan penunjang yang memiliki peran penting dalam menjaga mutu pelayanan. Salah satu unit penting dalam operasional rumah sakit adalah Instalasi Sterilisasi Sentral (ISS) dan laundry. ISS bertanggung jawab terhadap proses pencucian, sterilisasi, dan pengemasan alat kesehatan, sedangkan laundry menangani pencucian serta distribusi linen rumah sakit seperti sprei, pakaian pasien, dan seragam tenaga medis.

Aktivitas kerja di kedua unit tersebut umumnya bersifat fisik dan berulang. Pekerja diharuskan mengangkat, memindahkan, menarik, dan mendorong beban berat dalam durasi waktu yang lama. Aktivitas ini termasuk dalam kategori manual handling, yaitu pekerjaan yang melibatkan penggunaan tenaga fisik

manusia dalam memindahkan beban tanpa bantuan alat mekanis (Immaculata et al., n.d.). Jika dilakukan tanpa teknik yang benar dan tidak memperhatikan prinsip ergonomi, manual handling dapat menimbulkan risiko gangguan kesehatan, salah satunya *Musculoskeletal Disorders (MSDs)*.

MSDs merupakan gangguan pada otot, sendi, tulang, saraf, dan struktur pendukung lainnya yang terjadi akibat beban fisik berlebihan, postur tubuh yang salah, atau gerakan berulang dalam jangka waktu lama. Gejalanya dapat berupa nyeri, kebas, pegal, bahkan keterbatasan gerak. Gangguan ini tidak hanya mengurangi kualitas hidup pekerja, tetapi juga berdampak pada produktivitas kerja, meningkatkan angka ketidakhadiran (absensi), serta menyebabkan pemborosan biaya perawatan kesehatan (Yuliana, 2019; Suryani, 2019).

Data dari *Labour Force Survey* tahun 2021 mencatat sekitar 1,14 juta kasus MSDs di kalangan pekerja Indonesia. Dari jumlah tersebut, 493.000 kasus terjadi di bagian punggung, 426.000 di bagian atas

tubuh (leher dan bahu), dan 224.000 di bagian bawah tubuh (lutut dan tungkai). Angka tersebut menunjukkan bahwa MSDs merupakan salah satu isu kesehatan kerja yang sangat penting untuk ditangani, khususnya di sektor pelayanan kesehatan yang menuntut kerja fisik berulang dalam kondisi kerja yang dinamis.

Di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja ISS dan laundry mengeluhkan nyeri punggung, bahu, atau lutut setelah bekerja selama lebih dari lima tahun. Keluhan tersebut diduga kuat disebabkan oleh teknik manual handling yang kurang tepat serta minimnya edukasi tentang ergonomi kerja. Selain itu, belum tersedia media komunikasi yang dapat menjadi pengingat atau panduan bagi pekerja dalam menerapkan teknik angkat-angkut yang benar.

Salah satu solusi preventif yang dapat dilakukan adalah edukasi melalui media visual seperti poster. Poster merupakan alat bantu komunikasi visual yang efektif dalam menyampaikan informasi secara

ringkas dan menarik. Poster dapat dipasang di lokasi kerja strategis dan menjadi pengingat rutin bagi pekerja terhadap pentingnya keselamatan kerja. Wahyuningrum dan Hernawati (2021) menyebutkan bahwa poster yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan informasi pemahaman, membentuk kebiasaan kerja yang aman, serta memperkuat kesadaran akan pentingnya penerapan prinsip ergonomi.

Melalui pendekatan edukatif dan promotif ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku kerja ke arah yang lebih aman dan sehat. Edukasi manual handling melalui media poster bukan hanya sekadar informasi sekali waktu, namun menjadi bagian dari budaya keselamatan kerja yang tertanam dalam rutinitas harian.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja ISS dan laundry di RSUD dr. Soedono tentang pentingnya teknik manual handling yang benar melalui media edukatif berupa poster. Pendekatan ini diharapkan dapat mencegah terjadinya gangguan

MSDs serta mendukung implementasi keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di lingkungan rumah sakit secara lebih optimal dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan edukasi manual handling menggunakan media poster dilaksanakan sebagai respons terhadap temuan awal di lapangan, di mana pekerja Instalasi Sterilisasi Sentral (ISS) dan laundry RSUD dr. Soedono menunjukkan keluhan fisik akibat aktivitas angkat-angkut yang dilakukan secara tidak ergonomis. Keluhan terbanyak berupa nyeri punggung bawah dan bahu, serta gejala musculoskeletal lainnya seperti kram dan kebas pada lengan. Hal ini diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa belum ada edukasi formal maupun media visual pendukung terkait teknik manual handling yang benar di area kerja.

Setelah dilakukan identifikasi masalah, perencanaan kegiatan difokuskan pada penyusunan materi edukasi dan desain poster yang komunikatif. Poster dibuat dengan desain menarik, penggunaan warna kontras, dan infografik sederhana

agar mudah dipahami oleh pekerja dari berbagai latar belakang pendidikan. Pesan kunci dalam poster menekankan pentingnya peregangan sebelum bekerja, posisi tubuh saat mengangkat beban, serta kesalahan umum yang harus dihindari dalam aktivitas manual handling.



Gambar 1. Poster Edukasi Teknik *Manual Handling* yang dipasang di Area ISS dan Laundry

Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam dua sesi, yakni pada 11 dan 15 April 2025, dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi langsung teknik manual handling. Penyuluhan berlangsung selama ±60 menit, diikuti oleh 21 pekerja dari unit ISS dan laundry. Seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan dan memberikan respons positif terhadap

pendekatan edukatif yang diterapkan. Pendekatan langsung yang disertai praktik membantu pekerja memahami serta membandingkan teknik yang selama ini digunakan dengan teknik yang dianjurkan.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Teknik *Manual Handling* kepada Pekerja ISS dan Laundry RSUD dr. Soedono

Evaluasi pemahaman dilakukan melalui penyebaran *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja belum memahami teknik ergonomis dalam bekerja. Beberapa bahkan tidak mengetahui bahwa nyeri yang mereka rasakan berkaitan erat dengan postur kerja yang salah. Setelah kegiatan edukasi, skor *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata nilai 86, yang mengindikasikan pemahaman yang lebih baik terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil ini memperkuat temuan Wahyuningrum dan Hernawati

(2021), bahwa penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, terutama bila ditempatkan di lokasi strategis yang sering dilalui sasaran. Dalam konteks rumah sakit, poster dapat berfungsi sebagai pengingat harian yang memperkuat pesan edukatif, dan mendukung pembentukan budaya kerja yang lebih aman.

Dalam kegiatan ini, poster tidak hanya menjadi media pendukung edukasi, tetapi juga menjadi alat bantu permanen di lingkungan kerja. Poster dipasang di area kerja yang strategis seperti ruang steril, ruang laundry, dan dekat tempat penyimpanan alat, sehingga dapat dilihat setiap hari oleh pekerja. Keberadaan poster ini mendorong pekerja untuk mengingat dan menerapkan teknik yang telah dipelajari secara konsisten.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi manual handling berbasis poster terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman pekerja terhadap risiko *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* serta pentingnya teknik kerja yang benar. Selain itu, kegiatan ini juga menekankan bahwa

pendekatan promotif dan preventif melalui media visual sederhana dapat memberikan dampak nyata dalam lingkungan kerja dengan risiko fisik tinggi. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat berdampak langsung pada berkurangnya keluhan MSDs, menurunnya risiko cedera kerja, dan meningkatnya efisiensi serta kenyamanan kerja di unit ISS dan laundry.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bukan hanya sebagai bentuk intervensi edukatif jangka pendek, tetapi juga berkontribusi dalam memperkuat sistem keselamatan kerja rumah sakit secara lebih berkelanjutan dan strategis.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi teknik manual handling berbasis media poster kepada pekerja Instalasi Sterilisasi Sentral (ISS) dan laundry di RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap pencegahan risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif dan pemasangan poster edukatif di area kerja strategis, serta

disertai dengan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan dengan rata-rata nilai *post-test* sebesar 86. Poster sebagai media komunikasi visual juga berperan penting sebagai pengingat harian, yang memperkuat pembentukan perilaku kerja yang lebih ergonomis dan aman.

Kegiatan ini menjadi langkah awal dalam penerapan pendekatan promotif dan preventif di lingkungan rumah sakit, serta berkontribusi dalam menciptakan budaya kerja yang mendukung keselamatan dan kesehatan kerja (K3) secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Central Sterile Supply Department (CSSD) – RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. (n.d.). *Central Sterile Supply Department (CSSD)*. Diakses 16 April 2025, dari https://rsuay.metrokota.go.id/central-sterile-supply-department-cssd/?utm_source=chatgpt.com
- Eriantika, I. (2022). *Hambatan dan manfaat penerapan rekam medis elektronik di rumah sakit* (Disertasi doktoral). STIKES

- Yayasan RS Dr. Soetomo, Surabaya.
- Habir, M., dkk. (2023). Edukasi ergonomi dalam pencegahan musculoskeletal disorders pada pekerja rumah sakit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(2), 99–108.
- Immaculata, M., Septianingtyas, R., & Rumita, R. (n.d.). Analisis postur kerja pada proses penuangan bungkil PT HEINZ ABC dengan metode Quick Exposure Checklist dan Rapid Upper Limb Assessment. [Tidak dipublikasikan].
- Indah, M., & Junaidi, J. (2021). Efektivitas penggunaan poster dan video dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi sehat. *Gizi Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Indonesia, Pemerintah. (2010). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 340/MENKES/PER/III/2010 tentang Klasifikasi Rumah Sakit*.
- Laundry – RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. (n.d.). *Laundry*. Diakses 16 April 2025, dari https://rsuay.metrokota.go.id/penujang-non-medis/laundry/?utm_source=chatgpt.com
- Sri, I., Hasibuan, M., Humaira, A., Siregar, M. S., & Harahap, R. A. (2024). Literatur review penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(8), 3347–3352. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i8.5895>
- Survey, L. F. (2021). *Annual report on occupational health in Indonesia*. Jakarta: Ministry of Manpower.
- Suryani, T. (2019). Health implications of musculoskeletal disorders. In *Journal of Public Health Research* (pp. 98–105).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit.
- Utoyo, B. (2020). Strategi penempatan poster dalam kampanye kesehatan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 7(3), 67–74.
- Wahyuningrum, D., & Hernawati, E. (2021). Literatur review penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 123–130.
- Yuliana, D. (2019). *Health and productivity in industrial workers*. Bandung: Alfabeta.