Vol 4 No.3 (2025) - Agustus, pp 290-295 https://doi.org/10.59025/rfhsv844

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Edukasi Gerakan Peregangan untuk Meningkatkan Kesehatan Kerja pada Masyarakat Suku Baduy

Ahmad Jubaedi[1], Ela Nurdiawati[1], Dedih Nuryatna[2], Ismail Nur Ariyanto[3], Octoberry Julyanto[4]

[1]*Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletehan, Indonesia*
[2]*Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Faletehan, Indonesia*
[3]*Program Studi Teknik Sipil, Universitas Faletehan, Indonesia*
[4]*Program Studi Teknik Industri, Universitas Faletehan, Indonesia*

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
19/05/2025
Direvisi:
16/06/2025
Diterima
21/06/2025

***Keywords*:**

Edukasi,
Kesehatan Kerja,
Peregangan,
Suku Baduy,
Sektor agraris

ABSTRAK

Masyarakat Suku Baduy di Provinsi Banten sebagian besar menggantungkan hidup pada sektor agraris, seperti pertanian dan perkebunan. Kegiatan penyuluhan kesehatan kerja ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Suku Baduy mengenai pentingnya gerakan peregangan sebagai upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal dan masalah kesehatan terkait pekerjaan. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Februari 2025 di Balai Pertemuan Desa Baduy Luar, Banten, dengan melibatkan 30 peserta usia 18–55 tahun. Materi penyuluhan difokuskan pada edukasi gerakan peregangan Cobra Stretch (Bhujangasana) yang dapat dilakukan sebelum bekerja. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan dan respons positif terhadap latihan peregangan. Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk menilai status kesehatan umum peserta meliputi tinggi badan, berat badan, dan tekanan darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar peserta memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) ideal. Pada pengukuran tekanan darah ditemukan empat peserta yang mengalami tekanan darah tinggi dan kemudian diberikan edukasi tambahan tentang pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan kerja pada komunitas agraris tradisional dengan akses terbatas ke layanan kesehatan. Disarankan pelaksanaan kegiatan serupa secara berkala dan pelatihan kader kesehatan lokal sebagai tindak lanjut.

Corresponding author email: ahmadjoe@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Masyarakat Suku Baduy di Provinsi Banten sebagian besar menggantungkan hidup pada sektor agraris, seperti pertanian dan perkebunan. Aktivitas fisik yang berat dan paparan lingkungan kerja yang menantang membuat mereka rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan kerja dan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Suku Baduy terbagi menjadi dua kelompok utama, yaitu Baduy Dalam dan Baduy Luar. Keduanya menjalani kehidupan

yang sangat menghormati alam dan menjaga tradisi leluhur, termasuk dalam pola kerja agraris yang dilakukan tanpa bantuan teknologi modern. Pekerjaan utama masyarakat Baduy mencakup menanam padi ladang (huma), berkebun, dan meramu hasil hutan. Semua pekerjaan ini dilakukan secara manual dan tradisional, sesuai dengan nilai-nilai adat yang melarang penggunaan alat berat, pupuk kimia, dan kendaraan bermesin. Prinsip hidup mereka yang disebut sebagai "pikukuh" mengatur tatanan sosial dan aktivitas ekonomi, termasuk cara bertani yang lestari dan berbasis kearifan lokal [1].

Pekerjaan di sektor agraris, terutama yang dilakukan secara tradisional, memiliki risiko tinggi terhadap kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Petani tradisional sering kali tidak memiliki akses terhadap alat pelindung diri yang memadai, serta kurang mendapat edukasi tentang praktik kerja yang aman dan ergonomis. Studi menunjukkan bahwa pekerja pertanian rentan mengalami gangguan *muskuloskeletal*, cedera akibat alat kerja tajam, serta paparan pestisida yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan keracunan kronis [2,3]. Selain itu, kondisi kerja yang berat dan stres akibat tekanan ekonomi turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya [4].

Keterbatasan akses informasi kesehatan dan layanan kesehatan formal menjadikan penyuluhan sebagai salah satu pendekatan strategis dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan di tempat kerja. Penyakit tidak menular seperti hipertensi sering tidak terdeteksi pada tahap awal dan dapat mengganggu produktivitas serta kualitas hidup masyarakat agraris. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan terpadu yang disertai dengan pemeriksaan kesehatan dasar menjadi sangat penting untuk mendeteksi dini masalah kesehatan dan memberikan edukasi preventif.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2025 di balai pertemuan rumah Kepala Desa Baduy Luar, Banten. Pendekatan yang digunakan adalah metode intervensi edukatif dan pemeriksaan kesehatan secara langsung kepada peserta [5]. Metode edukasi dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi gerakan peregangan. Metode evaluasi yang digunakan dengan diksusi, tanya jawab dan demostrasi [6,7].

Untuk kelancaran pelaksanan, dilakukan tiga tahapan kegiatan yaitu:

1. Persiapan.
   Pada tahap ini tim pengabdian mengajukan proposal kegiatan kepada pemerintah desa atau piminan suku untuk memperoleh izin dan jadwal kegiatan.
2. Pelaksanaan kegiatan
   Pada tahap ini tim mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. Tim juga berbagi peran dalam pelaksanaan kegiatan dengan dibantu oleh mahasiswa.
3. Evaluasi kegiatan
   Pada tahap ini tim mengevaluasi peserta dengan mengajukan pertanyaan dan meminta untuk mempraktekkan kembali (re-demonstrasi) gerakan peregangan yang telah diajarkan.



Gambar 1 Foto bersama tim pengabdi dari universitas faletehan dengan peserta kegiatan

3. HASIL & PEMBAHASAN

Jumlah peserta sebanyak 30 orang, terdiri dari 20 laki-laki dan 10 perempuan dengan rentang usia 18 hingga 55 tahun. Penyuluhan difokuskan pada tema "Edukasi Gerakan Peregangan pada Pekerja Agraria". Materi penyuluhan mencakup pentingnya melakukan peregangan sebelum dan sesudah bekerja, manfaat peregangan bagi pencegahan gangguan muskuloskeletal, serta demonstrasi gerakan peregangan yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah atau di ladang. Teknik peregangan menggunakan gerakan peregangan *"Cobra Stretch"* (Bhujangasana), yaitu salah satu gerakan peregangan statis yang biasa digunakan untuk melatih fleksibilitas otot punggung, perut, dan pinggang (Gambar 3).



Gambar 2 Diskusi dan tanya jawab dengan peserta

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi edukasi peregangan. Mereka aktif bertanya dan berdiskusi mengenai pentingnya melakukan peregangan sebelum dan sesudah bekerja (Gambar 2). Edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat peregangan dalam mencegah gangguan muskuloskeletal. Penerapan gerakan peregangan ini, salah satunya berupa gerakan mirip *Cobra Stretch* atau *Bhujangasana*, terbukti bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan risiko nyeri punggung bawah [8,9,10]. Gerakan ini juga dilaporkan efektif dalam mengurangi kecenderungan terjadinya cedera muskuloskeletal akibat aktivitas kerja fisik berat [11]. Hasil studi menunjukkan bahwa edukasi peregangan secara rutin dapat menurunkan risiko nyeri otot dan meningkatkan fleksibilitas pekerja di sektor pertanian [12]. Hasil serupa juga menemukan peningkatan signifikan dalam praktik peregangan di kalangan buruh tani setelah intervensi pendidikan berbasis komunitas [13]. Selain itu, peserta juga

mengalami peningkatan keterampilan dalam melakukan teknik peregangan yang diajarkan, yang dinilai mudah dipraktikkan dalam aktivitas sehari-hari di sektor agraris.



Gambar 3 Demonstrasi Gerakan Peregangan untuk mencegah cedera saat bekerja

Selain melakukan edukasi peregangan, tim juga melakukan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, dan tekanan darah. Penilaian status gizi dilakukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (Gambar 4). Berdasarkan pemeriksaan kesehatan didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal atau ideal. Hasil pengukuran tekanan darah ditemukan 7 peserta dengan tekanan darah tinggi, sementara 23 peserta lainnya memiliki tekanan darah dalam batas normal.

Bagi peserta dengan tekanan darah tinggi, diberikan edukasi dengan metode diskusi langsung (tatap muka) dengan petugas kesehatan (Gambar 5). Materi edukasi meliputi pengurangan konsumsi garam, peningkatan konsumsi sayur dan buah, menjaga berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan menghindari stres. Hasil studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang hipertensi di komunitas pedesaan dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan gaya hidup untuk mengelola tekanan darah [14]. Intervensi promosi kesehatan berbasis masyarakat dapat meningkatkan kontrol tekanan darah pada kelompok usia produktif [15]. Pemeriksaan kesehatan disertai edukasi gizi dan aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap pengelolaan hipertensi pada masyarakat agraris [16].



Gambar 4 Wawancara dan pemeriksaan kesehatan



Gambar 5 Penyuluhan/Diskusi petugas kesehatan dengan Peserta yang mengalami Hipertensi

Bagi peserta dengan tekanan darah tinggi, diberikan penyuluhan tambahan mengenai pengelolaan hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan kerja yang dilaksanakan kepada masyarakat Suku Baduy di sektor agraris berhasil meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama bekerja. Pemeriksaan kesehatan dasar juga memberikan gambaran awal status kesehatan masyarakat setempat. Ditemukannya kasus hipertensi pada 7 peserta menunjukkan pentingnya upaya deteksi dini dan edukasi berkelanjutan, terutama di wilayah dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Program seperti ini dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif di komunitas serupa. Sebagai tindak lanjut, disarankan untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala dengan pelibatan tenaga kesehatan setempat. Pelatihan kader kesehatan dari masyarakat lokal juga dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk menyebarkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku yang positif. Selain itu, pemantauan berkala terhadap tekanan darah dan status kesehatan masyarakat agraris dapat membantu dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular di komunitas adat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Baduy Luar dan seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi serta memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan tim penyuluh dan mahasiswa yang telah bekerja dengan dedikasi tinggi. Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Faletehan yang telah memfasilitasi dan membiayai kegiatan ini. Semoga kegiatan ini membawa manfaat berkelanjutan bagi masyarakat Suku Baduy.

DAFTAR PUSTAKA

[1] C. E. Permana, Budaya dan Kearifan Lokal Masyarakat Baduy, Jakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya., 2010.

[2] ILO, Safety and Health in Agriculture, Geneva: ILO, 2020.

[3] FAO, Occupational Safety and Health in Agriculture, Rome: FAO, 2019.

[4] WHO, World Health Organisation; Noncommunicable Diseases Country Profiles, Geneva: WHO, 2021.

[5] S. Notoatmodjo, Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Jakarta: Rineka Cipta., 2012.

[6] A. Budiman and A. Riyanto, Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan, Jakarta: Salemba Medika, 2013.

[7] Triyanto, Intervensi Promosi Kesehatan di Komunitas, .Yogyakarta: Pustaka Pelajar., 2020.

[8] P. Tekur, C. Singphow, H. R. Nagendra and N. Raghuram, "Effect of short-term intensive yoga program on pain, functional disability and spinal flexibility in chronic low back pain: a randomized control study," *The Journal of Alternative and Complementary Medicine,* vol. 14, no. 6, p. 637–644., 2008. doi:https://doi.org/10.1089/acm.2007.0815

[9] K. J. Sherman, D. C. Cherkin, R. D. Wellman, A. J. Cook, R. J. Hawkes, K. Delaney and R. A. Deyo, "A randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain," *Archives of Internal Medicine,* vol. 171, no. 22, p. 2019–2026., 2011. doi:https://doi.org/10.1001/archinternmed.2011.524

[10] H. Cramer, R. Lauche, H. Haller and G. Dobos, "A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. The Clinical Journal of Pain,," vol. 29, no. 5, p. 450–460, 2013. doi: https://doi.org/10.1097/AJP.0b013e31825e1492

[11] R. Sutar and P. Sutar, "Effectiveness of Bhujangasana and Shalabhasana in reducing pain and disability among patients with lumbar spondylosis. Indian Journal of Public Health Research & Development," vol. 10, no. 12, p. 1038–1043, 2019. doi:https://doi.org/10.37506/v10/i12/2019/ijphrd/192077

[12] R. Widyaningsih, A. Pramono and S. Lestari, "Pengaruh Edukasi Peregangan terhadap Penurunan Nyeri Otot pada Petani di Kabupaten Sleman," . *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* vol. 17, no. 2, p. 135–142, 2021. doi:https://doi.org/10.15294/kemas.v17i2.26389

[13] N. Rahmawati and T. Haryanto, "Efektivitas Edukasi Peregangan terhadap Penurunan Risiko Cedera pada Buruh Tani," *Jurnal Ilmu Kesehatan,* vol. 10, no. 3, p. 210–218, 2019. doi:https://doi.org/10.35974/jik.v10i3.1356

[14] F. Rahayu and D. Prasetya, "Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi di Wilayah Pedesaan," *Jurnal Promotif Kesehatan,* vol. 8, no. 1, p. 45–52., 2020. doi:https://doi.org/10.29238/jpk.v8i1.325

[15] N. Maulida, D. Sari and S. Hartati, "Jurnal Kesehatan Komunitas," *Pengaruh Intervensi Promosi Kesehatan terhadap Pengendalian Tekanan Darah di Masyarakat,* vol. 9, no. 1, p. 50–58., 2022. doi:https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss1.1137

[16] R. Anindya and S. Yuliana, "Dampak Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Gizi terhadap Pengelolaan Hipertensi di Kalangan Petani.," *Jurnal Medika,,* vol. 15, no. 2, p. 88–95, 2021. doi:https://doi.org/10.36456/med.v15i2.2234