

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DOSEN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG**



**REVITALISASI POS UPAYA KESEHATAN KERJA (UKK)
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRODUKTIVITAS KERJA
PADA PENGRAJIN TAPIS DI DESA NEGERI KATON
KABUPATEN PESAWARAN**

Tim Pengusul:

**dr. Fitria Saftarina, M.Sc (NIDN: 003097802; Sinta ID: 6074563)
dr. Dian Isti Angraini, MPH (NIDN: 0018088301; Sinta ID: 6118289)
dr. Nisa Karimah, M.Sc (NIDN: 0021118808; Sinta ID: 6682617)
dr. Dwi Indria Anggraini, M.Sc, Sp.KK (NIDN: 0024108102; Sinta ID:
6711008)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN DOSEN FK UNIVERSITAS LAMPUNG

Judul Pengabdian	: Revitalisasi Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) sebagai Upaya Peningkatan Produktivitas Kerja pada Pengrajin Tapis di Desa Negeri Katon Pesawaran
Manfaat Sosial Ekonomi	: Status Kesehatan Pekerja Tapis
Jenis Pengabdian	: Pengabdian kepada Masyarakat Dosen FK Unila
Ketua Pengabdian	
a. Nama Lengkap	: dr. Fitria Saftarina, M.Sc
a. NIDN	: 003097802
b. SINTA ID	: 6074563
c. Jabatan Fungsional	: Lektor
d. Program Studi	: Pendidikan Dokter
e. Nomor HP	: 081272962942
f. Alamat surel (e-mail)	: fitria.saftarina@fk.unila.ac.id
Anggota Pengabdian	
1. Anggota 1	: dr. Dian Isti Angraini, MPH
2. Anggota 2	: dr. Nisa Karimah, M. Sc
3. Anggota 3	: dr. Dwi Indria Anggraini, M.Sc, Sp.KK
Jumlah mahasiswa yang terlibat:	2 orang
Lokasi kegiatan	: Desa Negeri Katon
Biaya Penelitian	: Rp. 10.000.000,00
Sumber dana	: DIPA BLU Universitas Lampung

Bandar Lampung, 30 September 2021

Dekan Fakultas Kedokteran

Ketua Tim Pengabdian

Prof. Dr. Dyah Wulan Sumekar RW, SKM, M.Kes
NIP. 197206281997022201

dr. Fitria Saftarina, M.Sc
NIP. 197809032006042001

Mengetahui,
Sekretaris Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat
Universitas Lampung

Rudy, SH, LL., M.,LL.,D.
NIP. 19810104 200312 1 001

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Daftar Isi	ii
Abstrak.....	iii
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
a. Analisis Situasi	1
b. Permasalahan Mitra	2
c. Tujuan kegiatan	2
d. Manfaat Kegiatan	3
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	4
a. Solusi	4
b. Target Luaran	4
c. Kajian Pustaka	5
BAB 3. METODE PELAKSANAAN.....	12
a. Metode dan Tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat.....	12
b. Deskripsi Hasil Riset yang akan didiseminasikan ke Masyarakat	13
c. Prosedur Kerja	13
d. Pihak –pihak yang terlibat	14
e. Partisipasi Mitra	14
d. Rancangan Evaluasi dan keberlanjutan Program	14
BAB 4. PERSONALIA PENGUSUL DAN KEAHLIAN	15
BAB 5. JADWAL KEGIATAN	16
BAB 6. HASIL KEGIATAN	19
BAB 7. KESIMPULAN DAN SARAN	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN	30

ABSTRAK

Pelayanan kesehatan pada pekerja sektor informal belum memadai dan sesuai dengan permasalahan kesehatan yang dihadapinya. Pos UKK pengrajin Tapis di Desa negeri Katon sudah berdiri sejak 2017 yang bernama Pos UKK Tapis Berseri namun belum berjalan dengan baik. Pengabdian ini bertujuan memberdayakan Pos UKK Pengrajin Tapis di Desa Negeri Katon kecamatan Negeri Katon untuk mendukung produktivitas kerja baik aspek kesehatan dan ekonomi. Manfaat kegiatan ini adalah menurunkan angka kejadian anemia dan nyeri muskuloskeletal dan membantu penguatan Desa Negeri Katon sebagai Desa Wisata Kreatif. Kegiatan dilaksanakan dengan target sasaran 30 orang pengrajin tapis. Solusi yang ditawarkan adalah pelayanan kesehatan kerja bagi pengrajin tapis, edukasi kesehatan tentang ergonomi, gizi kerja dan manfaat stretching. Hasil yang didapatkan sebanyak 100% pekerja mengeluhkan nyeri muskuloskeletal, sebanyak 5 orang (8,3%0 menderita hipertensi dan sebanyak 12 orang (40%) menderita anemia. Sebelum dilakukan edukasi, pengetahuan pengrajin tapis tentang risiko kesehatan pada pekerjaannya sebesar 68% dan setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan sebesar 97%. Kegiatan ini perlu terus dilaksanakan dengan pembentukan Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) sebagai upaya pemeliharaan kesehatan pengrajin tapis di Desa Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung.

Kata kunci: *Kesehatan Kerja, nyeri musculoskeletal, pengrajin tapis, produktivitas kerja*

BAB 1. PENDAHULUAN

a. Analisis Situasi

Karakteristik pekerja sektor informal adalah beban dan waktu kerja berlebihan dan upah yang diterima di bawah standar dan kesadaran pengusaha sektor informal untuk memperhatikan keamanan dan keselamatan kerja juga masih kurang (Priyanto, 2017). Pekerja sektor informal merupakan pekerja yang paling rentan terpapar berbagai risiko yang menyebabkan gangguan kesehatan. Permasalahan kesehatan dan keselamatan yang terkait pekerjaannya dapat mengganggu produktivitas mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Pelayanan kesehatan pada pekerja sektor informal belum memadai dan sesuai dengan permasalahan kesehatan yang dihadapinya. Hal ini disebabkan pelayanan kesehatan yang diberikan masih bersifat umum dan belum dikaitkan dengan faktor risiko yang ada di tempat kerjanya dan waktu pelayanan di Puskesmas bersamaan dengan waktu kerja sehingga sulit mendapatkan pelayanan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (Puspitasari *et al.*, 2020). Perlunya mendekatkan dan meningkatkan akses pelayanan kesehatan pada usaha sektor informal dengan adanya Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Menurut Permenkes No. 100 tahun 2015, Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) merupakan wadah untuk upaya kesehatan berbasis masyarakat pada pekerja sektor informal yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat pekerja melalui pemberian pelayanan kesehatan dengan pendekatan utama promotif dan preventif, disertai kuratif dan rehabilitatif sederhana/terbatas. Pos Upaya Kesehatan Kerja (UKK) menjadi salah satu layanan kesehatan yang bisa diakses pekerja di wilayah tempat kerja. Hal ini mempermudah pekerja sektor informal memperoleh layanan kesehatan di tempat kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran pada tanggal 28 April 2018 dinobatkan sebagai Kampung Tapis. Keunikan dan identitas desa ini dapat dilihat dari kegiatan dominan sehari-hari yang dilakukan oleh masyarakat terkhususnya kaum wanita mulai dari anak-anak hingga dewasa yaitu menenun tapis di halaman teras rumah masing-masing. Desa ini juga telah berhasil memenangkan Anugerah Pesona Indonesia 2018, yang telah diakui menjadi Tapis Kain Tenun Indonesia (Achmad, 2019).

Pos UKK pengrajin Tapis di Desa negeri Katon sudah berdiri sejak 2019 yang bernama Pos UKK Tapis Berseri namun belum berjalan dengan baik (Puskesmas Kalirejo, 2017).

Berdasarkan wawancara dengan pemegang program kesehatan kerja di Puskesmas Kalirejo, hal ini disebabkan karena keterbatasan Sumber Daya Manusia (SDM) untuk membina Pos UKK tersebut. Pembinaan yang dilakukan hanya setahun sekali berupa penyuluhan Hidup Bersih dan Sehat dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Hasil observasi awal, didapatkan posisi kerja saat menyusun benang (*sesang*) dan menenun kain (*mattakh*) tidak ergonomis yaitu pada posisi duduk dan sedikit membungkuk. Posisi yang dilakukan dalam waktu cukup lama dapat menyebabkan kelelahan, kekakuan leher dan menimbulkan nyeri pada muskuloskeletal (Pristianto dkk, 2020). Pekerja tapis yang semuanya adalah ibu-ibu juga mengeluhkan sering pegal, pusing, lemah dan cepat capek yang mengganggu dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari. Dari hasil wawancara dengan salah satu pemilik usaha tapis, produktivitas tapis menurun sejak 3 bulan terakhir karena pekerjanya banyak mengeluh sakit dan perlu istirahat. Berdasarkan Kecamatan Negeri Katon dalam Angka (Badan Pusat Statistik, 2019), nyeri muskuloskeletal dan anemia menempati posisi kedua dan keempat dari 10 penyakit terbanyak di Desa Negeri Katon.

b. Permasalahan Mitra

Berdasarkan latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan pada mitra adalah sebagai berikut:

1. Angka kejadian anemia dan nyeri muskuloskeletal termasuk dalam 10 penyakit terbanyak
2. Posisi kerja yang tidak ergonomis
3. Pos UKK belum berjalan optimal
4. Produktivitas kerja yang menurun

c. Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pelayanan kesehatan kerja kepada pekerja tapis di desa negeri katon
2. Meningkatkan pengetahuan tentang gizi kerja dan posisi ergonomi kerja yang baik dan benar dan manfaat *stretching*
3. Merevitalisasi Pos UKK Pengrajin Tapis di Desa Negeri Katon kecamatan Negeri Katon untuk mendukung produktivitas kerja baik aspek kesehatan dan ekonomi.

d. Manfaat Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bermanfaat bagi:

1. Pengrajin dan pengusaha tapis dapat mengurangi keluhan anemia dan nyeri muskuloskeletal untuk meningkatkan produktivitas kerja.
2. Pengelola Kesehatan dalam hal ini Puskesmas Kalirejo dapat menurunkan angka kejadian anemia dan nyeri muskuloskeletal.
3. Aparat Desa Negeri Katon dapat membantu penguatan Desa Negeri Katon sebagai Desa Wisata Kreatif.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

a. Solusi

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 100 tahun 2015 tentang Pos UKK Terintegrasi untuk menjaga status kesehatan pekerja. Adapun solusi yang ditawarkan adalah :

1. Pelayanan kesehatan kerja bagi pengrajin tapis.
2. Edukasi kesehatan tentang ergonomi, gizi kerja dan manfaat *stretching*.
3. Revitalisasi Pos UKK dengan pembentukan kader Pos UKK dan program tabungan pekerja sehat.

b. Target Luaran

Target luaran yang hendak dicapai dari solusi yang ditawarkan adalah sebagai berikut:

1. Pengrajin tapis memiliki peningkatan pengetahuan posisi ergonomi kerja yang baik dan benar, gizi dan praktik *stretching* untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal.
2. *Booklet* Pos UKK Pengrajin Tapis yang berisi posisi ergonomi saat bekerja, petunjuk menu untuk pemenuhan gizi ibu bekerja dan tata cara *stretching*.
3. Terbentuknya kader Pos UKK (minimal 10% anggota).
4. Adanya program Pos UKK yaitu tabungan pekerja sehat.

Adapun rencana capaian luaran dari penerapan hasil riset ke masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rencana Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1.	Laporan akhir Pengabdian kepada masyarakat	Sudah dilaksanakan
2.	Laporan Penggunaan Anggaran	Sudah dilaksanakan
3.	Video kegiatan PkM	Sudah dilaksanakan
4.	Artikel ilmiah di Jurnal Pengabdian Ruwai Jurai	<i>published</i>
5.	Artikel ilmiah yang dipresentasikan pada Seminar Nasional Asosiasi Dosen Pengabdian Indonesia (ADPI)	Sudah dilaksanakan
6.	Revitalisasi Pos UKK	Sudah dilaksanakan
Luaran tambahan		
1.	Kader Pos UKK	Sudah dilaksanakan
2.	<i>Booklet</i> Pos UKK Tapis berseri	Sudah dilaksanakan

c. Kajian Pustaka

1. Pos UKK

Pos UKK adalah wadah upaya kesehatan berbasis masyarakat pada pekerja sektor informal yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat pekerja melalui pemberian pelayanan kesehatan dengan pendekatan utama promotif dan preventif, disertai kuratif dan rehabilitatif sederhana/terbatas. Kegiatan Pos UKK deteksi dini, pemantauan faktor risiko pada penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja, pengendalian penyakit menular dan tidak menular, pengendalian penyakit bersumber binatang, serta program gizi, kesehatan reproduksi, kesehatan olahraga, kesehatan jiwa, kesehatan lingkungan, dan PHBS yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Kegiatan Pos UKK dapat dilaksanakan dengan satu atau beberapa kegiatan lainnya disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi Puskesmas pembina (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

2. Jenis Pelayanan Pos UKK

Jenis Pelayanan yang diberikan di Pos UKK adalah sebagai berikut: (Darmawan *et al.*, 2018)

1. Pelayanan Promotif
 - a. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
 - b. Penyuluhan kesehatan kerja

- c. Konsultasi kesehatan kerja sederhana, Seperti : gizi, Alat Pelindung Diri (APD), kebugaran
 - d. Sararehan untuk melakukan perubahan menuju norma sehat dalam bekerja
 - e. Pencatatan dan pelaporan
2. Pelayanan Preventif
- a. Mendata jenis pekerjaan, supaya mengetahui risiko yang mungkin timbul
 - b. Pengenalan risiko bahaya
 - c. Penyediaan contoh APD
 - d. Mendorong perbaikan lingkungan kerja
 - e. Membantu pelaksanaan pemeriksaan kesehatan awal dan berkala
3. Pelayanan Kuratif
- a. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K)
 - b. Pencatatan dan pelaporan

3. Peran Kader Pos UKK

Peran kader pos UKK adalah sebagai berikut:

- a. Membuat perencanaan upaya kesehatan kerja
- b. Melaksanakan penyuluhan
- c. Melaksanakan P3K /pengobatan sederhana
- d. Merujuk penderita ke Puskesmas/RS
- e. Mengelola penyediaan APD
- f. Pembinaan lingkungan kerja
- g. Melakukan pencatatan dan pelaporan

3. Identifikasi Bahaya Potensial dan Risiko Kesehatan pada Pekerja Tapis

Dalam proses ini pekerja melakukannya dengan posisi duduk tanpa sandaran dalam waktu yang relatif lama dan statis, pekerjaan menyulam ini repetitive atau adanya pengulangan tahapan menusuk serta mengeluarkan benang emas dari kain sehingga dapat menyelesaikan satu lembar kain tapis dan dalam posisi kerja statis. Untuk menyulam satu lembar kain tapis sederhana membutuhkan waktu sekitar tiga minggu, sedangkan untuk menyelesaikan satu lembar kain dengan pola yang rumit membutuhkan waktu kurang lebih selama enam bulan (Defriyan, 2011)

Tabel 1. Identifikasi Bahaya Potensial dan Risiko Kesehatan Kerja Pengrajin Tapis

No	Aktivitas	Bahaya Potensial	Risiko kesehatan
1.	Persiapan alat/bahan	Mekanik kejatuhan alat	Memar
2.	Pembuatan pola tapis	Ergonomi tangan pekerja yang membuat pola tapis secara terus menerus Duduk lama waktu lama di lantai tanpa sandaran	Carpal Tunnel Syndrome Nyeri muskuloskeletal
3.	Memasukkan benang emas ke lubang jarum dan menyulam tapis	Duduk lama tanpa sandaran dan statis Gerakan repetitive	Nyeri <i>muskuloskeletal</i> <i>Low back Pain</i>

4. Manfaat *Stretching* di Tempat Kerja

Adapun manfaat *stretching* adalah sebagai berikut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018):

- Peregangan yang dilakukan dengan tepat mampu melancarkan aliran darah. Terlalu lama bekerja dalam posisi sama akan membuat sirkulasi darah Anda agak terhambat dan berpotensi memicu tekanan darah tinggi;
- Keseimbangan dan koordinasi tubuh juga mudah bermasalah kalau Anda jarang menggerakkan tubuh di sela-sela pekerjaan. Jadi, luangkan waktu Anda untuk meregangkan otot tubuh supaya tidak kelelahan atau pegal;
- Banyaknya tanggung jawab kerja secara perlahan akan mengurangi performa tubuh Anda kalau tidak diimbangi olahraga. *Stretching* dianggap membantu menjaga hingga meningkatkan kinerja dan kebugaran tubuh Anda selama mengerjakan tumpukan tugas;
- Kekakuan otot di sekitar pinggul dan punggung bagian bawah pastinya akan mengganggu Anda sepanjang beraktivitas. Untuk menurunkan sensasi nyeri tersebut, Anda dapat melakukan latihan fisik ringan seperti peregangan secara teratur;
- Tekanan kerja yang tinggi tak hanya memberi dampak buruk terhadap fisik, tetapi juga mental seperti stres berkepanjangan. *Stretching* akan menurunkan gangguan tersebut berkat lancarnya sirkulasi darah yang mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke otak Anda

Berikut praktik *stretching* di tempat kerja:



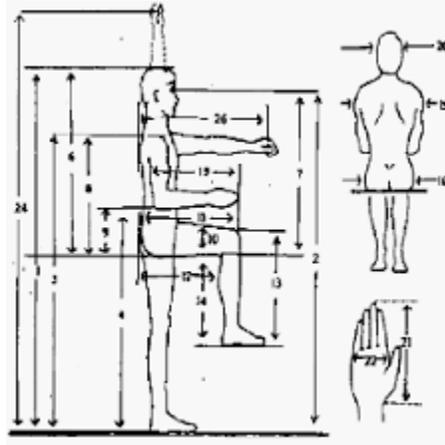
Gambar 1. *Stretching* di Tempat Kerja (Persada, 2019)

5. Ergonomi pada Pekerja

Ergonomi adalah ilmu dari pembelajaran multidisiplin ilmu lain yang menjembatani beberapa disiplin ilmu dan professional, serta merangkum informasi, temuan, dan prinsip dari masing-masing keilmuan tersebut. Keilmuan yang dimaksud antara lain ilmu faal, anatomi, psikologi, fisika, dan teknik (Purwantini, 2017).

Ilmu faal dan anatomi memberikan gambaran bentuk tubuh manusia, kemampuan tubuh atau anggota gerak untuk mengangkat atau ketahanan terhadap suatu gaya yang diterimanya. Ilmu psikologi faal memberikan gambaran terhadap fungsi otak dan sistem persyarafan dalam kaitannya dengan tingkah laku, sementara eksperimental mencoba memahami suatu cara bagaimana mengambil sikap, memahami, mempelajari, mengingat, serta mengendalikan proses motorik. Sedangkan ilmu fisika dan teknik memberikan informasi yang sama untuk desain lingkungan kerja dimana pekerja terlibat (Lindawati dan Mulyono, 2019).

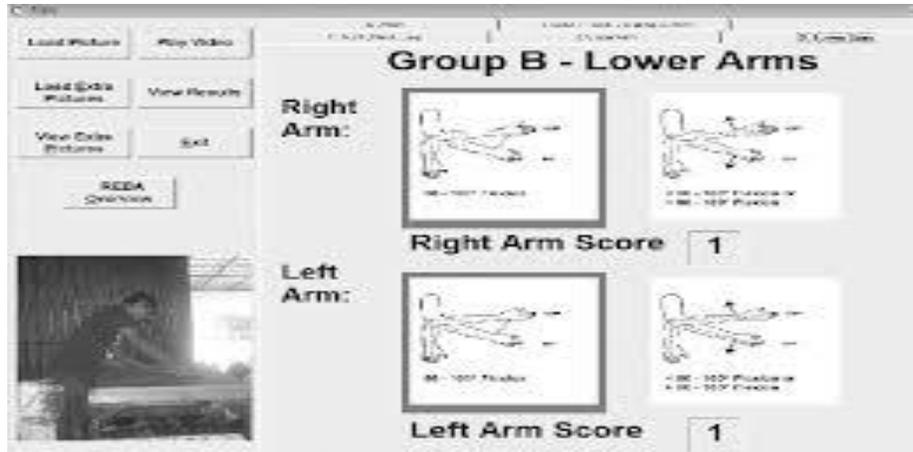
Kesatuan data dari beberapa bidang keilmuan tersebut, dalam ergonomi dipergunakan untuk memaksimalkan keselamatan kerja, efisiensi, dan kepercayaan diri pekerja sehingga dapat mempermudah pengenalan dan pemahaman terhadap tugas yang diberikan serta untuk meningkatkan kenyamanan dan kepuasan pekerja (Mahfud, Santy dan Nurfaejriah, 2014).



Gambar 2. Posisi Ergonomi pada Pekerja (Pristianto dkk, 2020)

Berikut 12 prinsip ergonomi, yaitu sebagai berikut:

1. Bekerja dalam posisi atau postur normal.
2. Mengurangi beban berlebihan.
3. Menempatkan peralatan agar selalu berada dalam jangkauan.
4. Bekerja sesuai dengan ketinggian dimensi tubuh.
5. Mengurangi gerakan berulang dan berlebihan.
6. Minimalisasi gerakan statis.
7. Minimalisasikan titik beban.
8. Mencakup jarak ruang.
9. Menciptakan lingkungan kerja yang nyaman.
10. Melakukan gerakan, olah raga, dan peregangan saat bekerja



Gambar 3. Posisi Pembuatan Pola pada Pengrajin Tapis (Defriyan, 2011)

6. Gizi pada Pekerja

Menurut suma'mur (2009), istilah gizi kerja berarti nutrisi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan. Sebagai suatu aspek dari ilmu gizi pada umumnya, maka gizi kerja ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mengupayakan daya kerja tenaga kerja yang optimal. Dengan gizi kerja diharapkan dapat diwujudkan kesehatan dan kesejahteraan faktor manusia pada suatu proses produksi (juga distribusi) dan juga dipelihara kemampuan bekerja dan produktivitas kerjanya pada tingkat yang optimal bahkan bila mungkin lebih ditingkatkan. Kesehatan dan Daya kerja sangat erat hubungannya dengan tingkat gizi seseorang. Tubuh memerlukan zat-zat dari makanan untuk pemeliharaan tubuh, perbaikan kerusakan sel dan jaringan dan juga untuk pertumbuhan, yang banyak sedikitnya kebutuhan akan zat makanan ini sangat tergantung kepada usia, jenis kelamin, beban kerja dan keadaan lingkungan dan kalori yang ditimbulkan daripadanya penting peranannya untuk memenuhi energi agar pekerjaan dapat dilakukan dan banyaknya energi dimaksud meningkat sepadan dengan lebih beratnya pekerjaan. Pekerjaan mensyaratkan ada dan cukupnya tenaga untuk mampu bekerja yang sumbernya adalah makanan.

Menurut pedoman pesan dasar gizi seimbang, diperlukan penyampaian pesan-pesan untuk mencegah masalah gizi ganda dan mencapai gizi seimbang guna menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang andal

1. Makanlah makanan yang beraneka ragam. Makanan yang beraneka ragam harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan bahkan serat makanan dalam

jumlah dan proporsi yang seimbang menurut kebutuhan masing-masing kelompok (bayi, balita, anak, remaja, ibu hamil dan menyusui, orang dewasa, serta lansia).

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi. Energi dan tenaga dapat diperoleh dari makanan sumber karbohidrat, lemak, serta protein. Energi yang dibutuhkan untuk metabolisme dasar (seperti untuk menghasilkan panas tubuh serta kerja organ-organ tubuh) dan untuk aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja serta olahraga. Kelebihan energi akan menghasilkan obesitas, sementara kekurangan energi dapat menyebabkan kekurangan gizi seperti marasmus.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi. Karbohidrat sederhana, seperti gula jumlah. Makanan ini sebaiknya dimakan pada siang hari ketika kita akan atau sedang melakukan aktivitas, dan jumlahnya tidak melebihi 3 – 4 sendok makan gula/hari. Karbohidrat kompleks sebaiknya dikonsumsi bersama makanan yang merupakan sumber unsur gizi lain seperti protein, lemak atau minyak, vitamin, dan mineral. Seyogianya 50-60% dari kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat kompleks.
3. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi. Konsumsi lemak dan minyak berlebihan, khususnya lemak atau minyak jenuh dari hewan, dapat beresiko kegemukan atau dislipidemia pada orang-orang yang mempunyai kecenderungan kearah tersebut. Dislipidemia atau kenaikan kadar lemak (kolesterol dan trigliserida) dalam darah merupakan faktor terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke. Konsumsi lemak atau minyak dianjurkan tidak melebihi 20% dari total kalori, dan perlu diingat bahwa unsur gizi ini juga memiliki peran tersendiri sebagai sumber asam lemak setelah usia bayi lebih dari empat bulan dan pemberiannya harus bertahap menurut umur, pertumbuhan badan, serta perkembangan kecerdasan.
4. Biasakan makan pagi. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan.
5. Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya. Air minum harus bersih dan bebas kuman. Minumlah air bersih sampai dua liter per hari, sehingga dan makanan manis sebaiknya dikonsumsi dengan memerhatikan asa tepat waktu, tepat indikasi, dan tepat

6. metabolisme tubuh kita bisa berjalan lancar mengingat air sangat dibutuhkan sebagai pelarut unsur gizi bagi keperluan metabolisme tersebut. Konsumsi air yang cukup dapat menghindari dehidrasi.
7. Lakukan kegiatan fisik atau olahraga yang teratur. Kegiatan itu akan membantu mempertahankan berat badan normal di samping meningkatkan kesegaran tubuh, memperlancar aliran darah, dan mencegah osteoporosis khususnya pada lansia.
8. Hindari minuman beralkohol. Alkohol bersama-sama rokok dan obat-obatan terlarang lainnya harus dihindari, karena dapat membawa resiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, penyakit vaskular, dan kanker.
9. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan. Makanan yang tidak tercemar, tidak mengandung kuman atau parasit lain, tidak mengandung bahan kimia berbahaya, dan makanan yang diolah dengan baik, sehingga unsur gizi serta cita rasanya tidak rusak, merupakan makanan yang aman bagi kesehatan. Bacalah label makanan yang dikemas. Label makanan kemasan harus berisikan tanggal kadaluwarsa. Kandungan gizi dan bahan aktif yang digunakan. Konsumen yang berhati-hati dan memerhatikan label tersebut akan terhindar dari makanan rusak, tidak bergizi, dan makanan berbahaya. Selain itu, konsumen dapat menilai halal tidaknya makanan tersebut. (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

a. Metode dan Tahapan dalam Kegiatan ke Masyarakat

Dalam pelaksanaan program ini, metode yang digunakan adalah pendekatan *Participatory Rural Appraisal (PRA)*. Aplikasi metode PRA dalam kegiatan ini adalah pelibatan dan partisipasi aktif dari masyarakat mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pemanfaatan dan evaluasi. Adapun tahapan kegiatan pengabdian ke masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi

Kegiatan ini dilakukan untuk mempersiapkan aktivitas yang akan dilaksanakan yang berkoordinasi dengan Kepala Desa, Ketua Pos UKK dan Kepala Puskesmas.

2. Pelayanan kesehatan kerja kepada pengrajin tapis. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang pengrajin tapis. Pelayanan kesehatan kerja yang diberikan berupa

- a. pengukuran status gizi
- b. pengukuran tekanan darah
- c. pemeriksaan hemoglobin

3. Edukasi kesehatan kerja kepada pengrajin tapis. Kegiatan ini diikuti 30 orang pengrajin tapis. Kegiatan ini meliputi :

1. Penyuluhan ergonomi kerja yang baik dan benar
2. Penyuluhan tentang gizi kerja yang dapat meningkatkan produktivitas
3. Penyuluhan manfaat *stretching* dalam mengurangi nyeri LBP

Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab interaktif. Agar pengetahuan dapat terinternalisasi dilanjutkan demonstrasi posisi ergonomi kerja yang baik dan benar, praktik menyusun menu gizi yang mendukung produktivitas kerja dan praktik *autostretching*. Keterlibatan ibu-ibu pengrajin yang tergabung dalam Pos UKK dalam kegiatan ini diharapkan menjadi agen peubah di masyarakat untuk keberlangsungan perilaku yang diharapkan.

4. Revitalisasi Pos UKK dengan pembentukan kader pos UKK dan membuat tabungan pekerja sehat. Tabungan ini dimanfaatkan untuk bagi anggota Pos UKK yang sakit. Kegiatan ini bekerjasama dengan aparat desa dan Puskesmas kalirejo. Selanjutnya dibentuk kader pos UKK ditargetkan minimal 10% jumlah anggota Pos UKK.

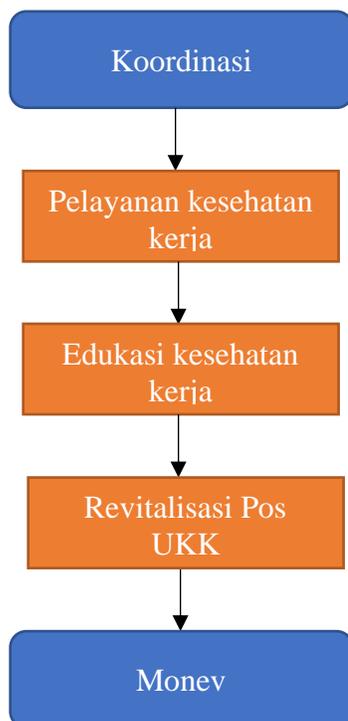
b. Deskripsi Hasil Riset/Teknologi yang akan didiseminasikan ke Masyarakat

Hasil riset/teknologi yang didiseminasikan ke Masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Pelayanan kesehatan dan edukasi pada pengrajin tapis
Kegiatan ini diawali pelayanan kesehatan kerja dilanjutkan dengan edukasi kesehatan tentang ergonomi, gizi dan manfaat *stretching* pada pengrajin tapis.
2. Penyusunan *booklet* posisi ergonomi, gizi dan *stretching* pada pekerja tapis.
Booklet ini merupakan media promosi kesehatan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku posisi ergonomi, pola makan pada pengrajin tapis di Desa Negeri Katon.
3. Kader Pos UKK
Kader Pos UKK merupakan agen peubah yang dapat menyebarkan informasi dan pengetahuan dan perilaku yang didapat dari edukasi yang diberikan.

c. Prosedur Kerja

Adapun prosedur kerja untuk kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Prosedur Kerja

d. Pihak –pihak yang terlibat dalam Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan ini akan melibatkan unsur-unsur terkait diantaranya pemerintah setempat Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon, Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran dalam hal ini Puskemas Kalirejo, dan pemilik usaha Tapis di Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon.

e. Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra yang diharapkan dari kegiatan ini ini adalah dukungan mengenai perizinan, tempat pelaksanaan kegiatan dan SDM yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

f. Evaluasi Pelaksanaan dan Keberlanjutan Program

Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Evaluasi dilakukan sebagai berikut:

1. Pelayanan Kesehatan Kerja

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan jumlah undangan dengan peserta yang mengikuti kegiatan ini.

2. Edukasi kesehatan pada pekerja tapis

Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan membandingkan jumlah peserta yang hadir dengan jumlah undangan yang disebar. Selain itu, evaluasi proses juga dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta edukasi.

3. Praktik posisi ergonomi kerja dan *autostretching* untuk mengurangi nyeri muskuloskeletal. Evaluasi dilakukan *role play* dan lembar pengamatan keterampilan.
4. Untuk keberlanjutan program ini dilakukan revitalisasi Pos Upaya kesehatan Kerja dengan koordinasi Puskesmas Kalirejo, pemilik usaha tapis dan aparat Desa Negeri Katon. Hal ini melibatkan aparat desa, pemilik usaha tapis dan Puskesmas Kalirejo, sehingga produktivitas meningkat dan status kesehatan pengrajin tapis terjaga.

BAB 4. PERSONALIA PENGUSUL DAN KEAHLIAN

Untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan pada pengrajin tapis di Desa Negeri Katon diperlukan kepakaran sebagai berikut:

1. Dokter umum
2. kedokteran kerja
3. gizi
4. Fisiologi
5. Farmakologi

Untuk mendukung kegiatan diatas, tim pengusul kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

1. dr. Fitria Saftarina, M.Sc dengan kepakaran sebagai dokter dan kedokteran kerja. Adapun tugas yang akan dilaksanakan pelayanan kesehatan kerja dan edukasi tentang ergonomi pada pengrajin tapis.
2. dr. Dian Isti Angraini, MPH dengan kepakaran sebagai dokter dan ahli gizi. Adapun tugasnya sebagai pelayanan kesehatan kerja dan edukasi tentang gizi.
3. dr. Nisa Karimah, M.Sc dengan kepakaran fisiologi kerja. Adapun tugas yang akan dilaksanakan adalah memberikan edukasi kesehatan dan praktik tentang *stretching* untuk mengurangi nyeri muskuloskeletal.
4. dr. Dwi Indria Angraini, M.Sc, Sp.DV dengan kepakaran sebagai farmakologi dan Dermatovenerologi. Adapun tugas yang akan dilakukan adalah memberikan pelayanan kesehatan kerja dan mendampingi Pos UKK dalam melaksanakan programnya.
5. Mahasiswa FK 2 orang, untuk membantu pelaksanaan pelayanan kesehatan kerja.

BAB 5. JADWAL PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal Pengabdian

NO	KEGIATAN	WAKTU (BULAN KE)						TEMPAT
		1	2	3	4	5	6	
1.	Persiapan							
	a. Rapat koordinasi	x						FK Unila
	b. Pengurusan Perizinan	x						Kantor Kepala Desa
	c. Penyusunan booklet	x	x					
2.	Pelaksanaan							
	a. Pelayanan Kesehatan Kerja			x				Balai Desa
	b. edukasi Kesehatan Kerja			x				Balai Desa
	c. Revitalisasi Pos UKK				x			Balai desa
4.	Pembuatan laporan/diseminasi							
	a. Penulisan laporan					x		FK Unila
	b. Penulisan artikel JPM						x	FK Unila
	c. Publikasi Semnar Nasional						x	Unila

BAB 6. HASIL KEGIATAN

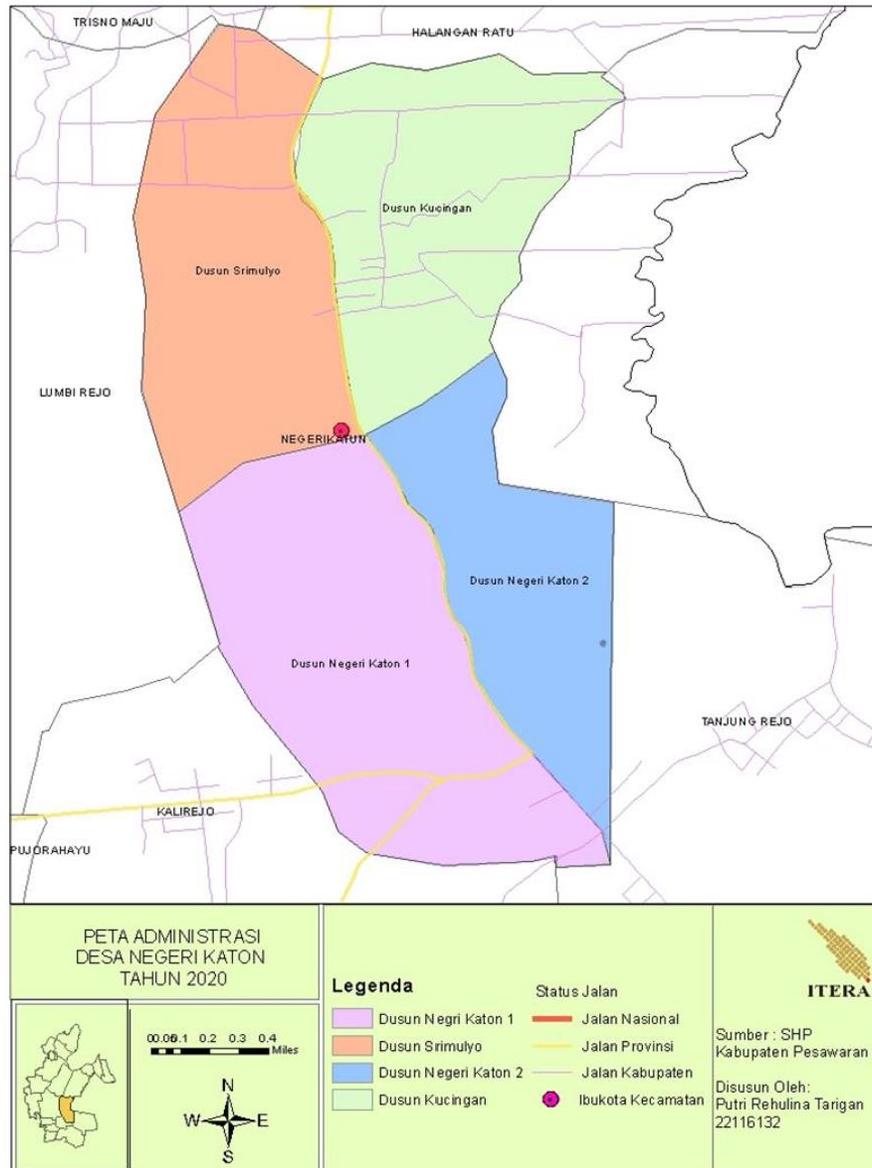
a. Gambaran Umum Lokasi

Pengabdian ini dilaksanakan di Kampung Tapis Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran. Lokasi ini diambil karena satu-satunya kampung wisata tapis yang telah disahkan oleh pemerintah daerah Kabupaten Pesawaran hal ini didukung oleh potensi wisata budaya yang dimiliki dan penghargaan yang diperoleh dari Pesona Indonesia serta merupakan Desa Binaan Universitas Lampung. Desa Negeri Katon terletak pada batas-batas wilayah administratif sebagai berikut:

- Sebelah Utara : Desa Halangan Ratu dan Trisno Maju
- Sebelah Timur : Tanjung Rejo
- Sebelah Selatan : Keagungan Ratu
- Sebelah Barat : Desa Nowo Rejo dan Lumbi Rejo

Desa Negeri Katon memiliki luas wilayah sebesar 360 Ha atau memiliki luas sebesar 2,95% dari luas total Kecamatan Negeri Katon. Desa Negeri Katon memiliki karakteristik topografi yang datar dan tinggi rata-rata dari permukaan laut adalah 200m. Desa Negeri Katon terbagi menjadi 4 Dusun dan 11 RT dengan jumlah penduduk sebesar 2497 jiwa dengan rincian laki-laki sebanyak 1,227 jiwa dan perempuan sebanyak 1,292 jiwa. Kepadatan penduduk sebesar 693,61 per Km². Desa Negeri Katon berjarak 3 Km dari ibukota kecamatan dan 13 Km dari ibukota Kabupaten Pesawaran (Badan Pusat Statistik, 2021).

Potensi Desa Negeri Katon sebagai destinasi wisata budaya yaitu Kampung Tapis yang. Keunikan dan identitas daerah ini dapat dilihat dari kegiatan dominan sehari-hari yang dilakukan oleh masyarakat terkhususnya kaum hawa mulai dari anak-anak hingga dewasa yaitu menenun tapis di teras rumah masing-masing. Kegiatan ini juga menjadi sumber pendapatan bagi masyarakat disana karena mayoritas masyarakat menenun tapis sebagai pekerjaan utama disamping sebagai ibu rumah tangga. Kampung Tapis yang telah disahkan Pemerintah Daerah pada 25 April 2018. Salah satu pengrajin kain tapis dari Kecamatan Negeri Katon telah berhasil memenangkan Anugerah Pesona Indonesia 2018, yang telah diakui menjadi Tapis Kain Tenun Indonesia (Achmad, 2019).



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian

b. Gambaran Umum Peserta Kegiatan

Peserta yang mengikuti kegiatan Pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelayanan kesehatan kerja : peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang pengrajin Tapis di Desa Negeri Katon.
2. Edukasi Kesehatan. Kegiatan ini diikuti oleh pengrajin tapis sebanyak 30 orang pengrajin tapis.

Adapun karakteristik peserta pengabdian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Variabel	Frekuensi	
	n	%
Umur		
18-28	4	13,3
29-39	16	53,3
40-50	10	33,3
subtotal	30	100,0
Pendidikan		
dasar	6	20
menengah	24	80
Tinggi	0	0
Subtotal	30	100
Masa Kerja		
0-5 th	7	23,3
5-10 th	12	40
10-15 th	11	36,7
Subtotal	30	100,0

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan koordinasi pelaksanaan kegiatan pada tanggal 8 Juli 2021 bertempat di UMKM Tapis Jejama. Dari hasil koordinasi disepakati kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2021 pukul 08.30 -14.00 WIB. Kegiatan pengabdian mencakup pemeriksaan kesehatan untuk pengrajin tapis berupa pemeriksaan tekanan darah, anemia dan status gizi, selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan tentang ergonomi kerja, gizi kerja, manfaat stretching dan praktik stretching. Tim pengabdian juga mengundang Kepala Dinas Industri dan Perdagangan Kabupaten Pesawaran, Kepala Dinas Koperasi dan UMKM Kabupaten Pesawaran, Camat negeri Katon, Lurah Negeri Katon, Puskesmas Kalirejo.

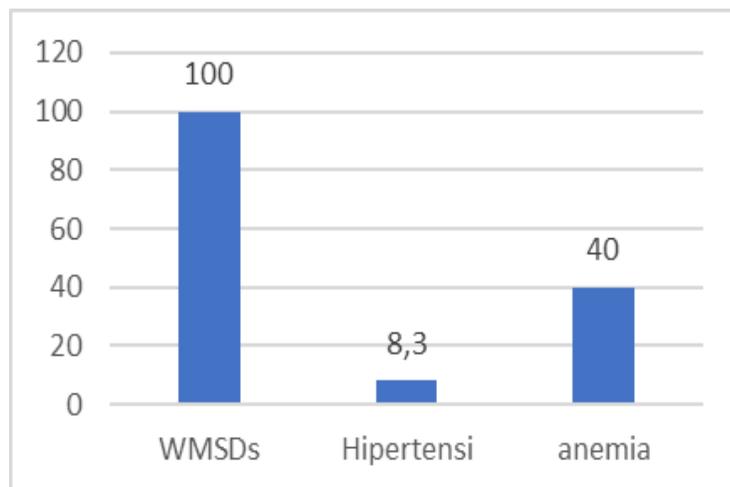
1. Kegiatan Pelayanan Kesehatan Kerja

Pada tanggal 29 Juli 2021 kegiatan Pengabdian diawali dengan pembukaan dari Camat Negeri Katon.



Gambar 1. Pembukaan oleh Camat Negeri Katon

Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan untuk pengrajin berupa pemeriksaan tekanan darah, anemia dan status gizi. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 09.00 – 10.30. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dr. Fitria Saftaria, M.Sc dan dr. Dwi Indria Anggraini, M.Sc, Sp.KK. Hasil dari pemeriksaan kesehatan didapatkan 100% pekerja mengeluhkan nyeri muskuloskeletal, sebanyak 5 orang (8,3%) menderita hipertensi dan sebanyak 12 orang (40%) menderita anemia. Hal ini dapat dilihat pada Grafik berikut :



Gambar 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan pada Pengrajin Tapis di Desa Negeri Katon

Hasil pelayanan kesehatan ini sejalan dengan Lindawati & Mulyono, (2019) keluhan subyektifitas otot skeletal Pengrajin batik tulis di Aleyya Batik, Yogyakarta sebesar 73%. Untuk proporsi hipertensi pada wanita didapatkan sebesar 36,9% (Riskesdas, 2018). Untuk proporsi anemia pada wanita sebanyak 48,9% (Riskesdas 2018), dan menurut Fitri (2017) proporsi anemia pada pekerja wanita di PT. Indah Kiat Pulp Tbk sebesar 85%.

2. Edukasi Kesehatan

Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan yang dimulai pretest untuk mengukur pengetahuan pengrajin tapis sebelum edukasi. Didapatkan hasil pengetahuan pengrajin tapis masih kurang (68%), cukup sebesar 32%. Hal ini sejalan dengan Purwantini (2017), bahwa pengetahuan tentang ergonomi kerja masih rendah (66%) di UKM Binaan Putri, Surabaya. Selanjutnya kegiatan edukasi dilaksanakan sebagai berikut:

1. Ergonomi Kerja oleh dr. Fitria saftarina, M.Sc
2. Gizi kerja oleh dr. Dian Isti Angraini, MPH
3. Manfaat Streching untuk mengurangi WMDs oleh dr. Nisa Karimah, M.Sc.

Kegiatan edukasi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Edukasi

Kegiatan berupa pemberian materi, diskusi interaktif dan praktik *stretching*. Peserta sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Dari diskusi didapatkan beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh peserta, sebagai berikut :

“ kita pernah dapat kursi untuk membantu kami bekerja/menapis, tapi malah lebih pegel karena kursinya keras dan tidak bisa diatur”

“ bagaimana takaran garam untuk saya yang menderita darah tinggi ?”

“ saya sering pegel-pegel, lemes terutama pada saat saya haid, bagaimana mengatasinya ya bu?”

Untuk menjaga pengetahuan yang sudah didapatkan dibagikan juga leaflet terkait ergonomi, gizi kerja dan *stretching* untuk pengrajin tapis.

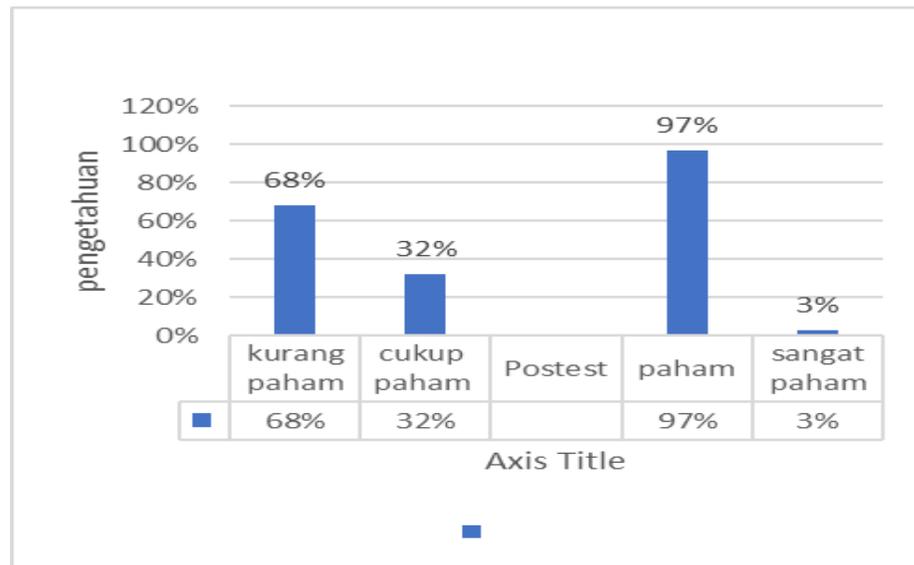
Sebagai penutup, kegiatan berupa *post-test* dengan mengisi kuesioner yang sama dengan pretest dan pemberian cinderamata dari Tim Pengabdian kepada Ketua UMKM Tapis Jejama.



Gambar 2. Pemberian Cenderamata dari Tim Pengabdian FK Unila kepada UMKM Tapis Jejama

d. Evaluasi

Sebagai bentuk evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi edukasi kesehatan dan keberlanjutan kegiatan. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan edukasi yang dilaksanakan, sebelum pelaksanaan edukasi diberikan *pre-test* terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner kepada pengrajin tapis. Selanjutnya diberikan materi tentang ergonomi, gizi kerja dan manfaat stretching. Setelah edukasi selesai dilaksanakan, diberikan *posttest* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Berdasarkan data hasil pengamatan *pre-test*, didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar. Hasil Pre-Post test Kegiatan Pengabdian

Dari Gambar. pengetahuan pengrajin tapis meningkat menjadi paham 97% dan sangat paham sebesar 3%. Evaluasi kegiatan ini mencakup evaluasi proses pelayanan kesehatan dan edukasi adalah membandingkan jumlah undangan dengan peserta yang mengikuti kegiatan ini. Dari hasil evaluasi didapatkan 00% undangan mengikuti kegiatan ini. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 3. Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Selain itu evaluasi pengetahuan peserta dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 29 poin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Puspitasari *et al.*, (2020) didapatkan peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pelatihan tentang upaya promotif dan preventif Musculoskeletal disorder pada pekerja batik tulis di Kelompok batik Sukamaju, Yogyakarta. Untuk keberlanjutan program ini dilakukan pembentukan Pos Upaya kesehatan Kerja dengan koordinasi Puskesmas Kalirejo, pemilik usaha tapis dan aparat Desa Negeri Katon sehingga produktivitas meningkat dan status kesehatan pengrajin tapis terjaga. Didapatkan bahwa pengetahuan tentang kecacingan sebelum dilakukan pengabdian adalah 58, PHBS adalah 63 dan APD adalah 67. Setelah dilakukan kegiatan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan tentang kecacingan 92, PHBS 94 dan APD 90. Sebagai bentuk evaluasi proses maka diadakan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini berlangsung selama 1 jam. Peserta sangat antusias.

Bentuk keberlanjutan edukasi ini, pada saat acara dibagikan modul edukasi. Bapak Kepala Desa Negeri Katon juga berkomitmen membentuk Pos Upaya Kesehatan Kerja. Keberadaan Pos UKK ini sebagai bentuk untuk menjaga kesehatan Pengrajin tapis dan berkoordinasi dengan Puskesmas Kalirejo, Pesawaran.

BAB 7. KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Kegiatan Pelayanan Kesehatan Kerja dan Edukasi Kesehatan pada pengrajin Tapis di Desa negeri Katon dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2021 diikuti 30 orang pengrajin tapis.
2. Hasil dari pemeriksaan kesehatan didapatkan 100% pekerja mengeluhkan nyeri muskuloskeletal, sebanyak 5 orang (8,3%) menderita hipertensi dan sebanyak 12 orang (40%) menderita anemia
3. Hasil kegiatan edukasi kesehatan, pengetahuan pengrajin tapis meningkat menjadi paham 97% dan sangat paham sebesar 3%.

7.2 Saran

Perlu dibentuk Pos UKK untuk menjaga kesehatan Pengrajin tapis dan berkoordinasi dengan Puskesmas Kalirejo, Pesawaran. Hal ini diharapkan dapat menunjang produktivitas pengrajin tapis sehingga meningkatkan pengembangan Desa Negeri Katon sebagai Desa Wisata Budaya.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, I. (2019, Desember 6). Pekab Pesawaran Dorong Peningkatan Kampung Wisata Kain Tenun Tapis. Retrieved from rri.co.id: http://rri.co.id/post/berita/597955/daerah/pekab_pesawaran_dorong_peningkatan_kampung_wisata_kain_tenun_tapis.html, diakses 15 Maret 2021

Badan Pusat Statistik. (2021) Kecamatan Negeri katon dalam angka. Pesawaran.

Darmawan, Y. *et al.* (2018) *Pos Upaya Kesehatan Kerja*. Cetakan 1. Edited by Y. Darmawan. FKM Undip Press.

Defriyan (2011) *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PROSES PENYULAMAN KAIN TAPIS DI SANGGAR FAMILY ART BANDAR LAMPUNG*.

Fitri, L. (2016) 'HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA PEKERJA WANITA DI PT.INDAH KIAT PULP AND PAPER (IKPP) Tbk PERAWANG TAHUN 2016', *Jurnal Endurance*, 1(3), p. 152. doi: 10.22216/jen.v1i3.1579.

Indonesia, K. K. R. (2018) *Peregangan di Tempat Kerja*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-peregangan-tubuh-di-sela-sela-waktu-kerja>.

Kementerian kesehatan Rep (2016) *Hidupkan Pos UKK Agar Pekerja Sektor Informal Tersentuh Layanan Kesehatan Kerja*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/16110900002/hidupkan-pos-ukk-agar-pekerja-sektor-informal-tersentuh-layanan-kesehatan-kerja-.html>.

Kementerian Kesehatan RI (2015) *Peraturan Menteri Kesehatan RI No 100 tahun 2015 Tentang Pos Upaya Kesehatan Kerja Terintegrasi*.

Lindawati, L. and Mulyono, M. (2019) 'Evaluasi Postur Kerja Pengrajin Batik Tulis Aleyya Batik Di Yogyakarta', *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 1(2), p. 131. doi: 10.20473/jphrecode.v1i2.16245.

Mahfud, H., Santy and Nurfajriah (2014) 'Analisis Ergonomi pada Proses Pembuatan Batik di Sentra Batik Bogor Tradisiku', *Bina Teknika*, 10(1), pp. 10–18.

Persada, C. E. (2019) <http://qhse.caturelang.com/2019/08/senam-peregangan-di-tempat-kerja.html>.

Prijanto, R. (2017) Priyandi, R. (2017). *Pemetaan Potensi Pembentukan Pos Upaya Kesehatan Kerja Terintegrasi di Wilayah Puskesmas Jurang Mangu Kota Tangerang Selatan tahun 2017*. . . «Эпидемиологическая безопасность» No Title, FKIK UIN Jakarta.

Pristianto, A. and Dkk (2020) 'Edukasi Program Fisioterapi dan Posisi Ergonomis pada Penjahit

di PT Boyazy Garmindo Perkasa Karanganyar', *Jurnal*, 1(1), p. Yogyakarta.

Purwantini, D. (2017) 'Tingkat pengetahuan posisi ergonomi dalam pencegahan nyeri punggung bawah', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, pp. 79–84.

Puskesmas Kalirejo (2017) *Struktur Organisasi Puskesmas Kalirejo*.

Puspitasari, N. *et al.* (2020) 'Edukasi Kesehatan kerja : Upaya Promotif dan Preventif Musculoskeletal Disorder (MSDs) pada Pekerja Batik Tulis di Kelompok Batik Suka Maju Abstrak Di era globalisasi seperti sekarang ini banyak sekali perubahan ke arah kemajuan salah satunya adalah kem', II(2), pp. 100–112.

Purwantini, D. (2017) 'Tingkat pengetahuan posisi ergonomi dalam pencegahan nyeri punggung bawah', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, pp. 79–84.

LAMPIRAN 1. DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Ketua Pengusul

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	dr. Fitria Saftarina, M.Sc
2	Jenis Kelamin	L/P
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	197803092006042001
5	NIDN	00030978002
6	Tempat, Tanggal Lahir	Palembang, 3 September 1978
7	E-mail	Fitria.saftarina@fk.unila.ac.id
8	Nomor Telepon/HP	081272962942
9	Alamat Kantor	Jl. Prof. Soemantri Brojonegoro No.1
10	Nomor Telepon/Faks	
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	S-1 = 800 orang; S-2 = ... orang; S-3 = ... orang
12	Nomor Telepon/Faks	
13	Mata Kuliah yang Diampu	1
		dst

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	FK Unsri	FK UGM	
Bidang Ilmu	Kedokteran Umum	Kesehatan Kerja	
Tahun Masuk-Lulus	1997-2004	2008-2010	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Oral hygiene dengan karies pada murid SD di SU II Palembang	Jumlah leukosit dan trombosit pada petani di Desa RJ Pesawaran	
Nama Pembimbing/Promotor	Dr.dr. Zulkarnain, MS	Dr. Agus Siswanto, SKM, M.Kes	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

1	2014	Analisis Faktor Risiko yang Mempengaruhi Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada Pekerja Tapis di Pesawaran	BLU Unila	20
2	2015	Efektifitas Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi di Pesawaran	BPJS	98
3	2016	Pengaruh Penyuluhan dengan Metode ceramah menggunakan leaflet dan film terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku petani hortikultura tentang keracunan pestisida di desa leunca Kabupaten Pesawaran	BLU Unila	50
4	2017	Model Analisis Keracuna Pestisida pada Petani di kabupaten Pesawaran	BLU Unila	50
5	2018	Analisis faktor risiko individu dan Sanitasi lingkungan dengan Kejadian Soil transmitted Helminths (STH) di Desa batu Menyan Kecamatan Teluk Pandan Pesawaran	BLU Unila	45

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2014	Pelatihan Pemantauan Perkembangan Bayi dan Anak: Simulasi Pemakaian Kuesioner Pra skrining Perkembangan (KPSP) pada Kader Posyandu sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Perkembangan Bayi dan Anak di Puskesmas Natar Lampung Selatan	BLU UNILA	10
2	2015	Pelatihan Pendidik Sebaya (<i>Peer Educator</i>) Tentang Risiko Kesehatan Penggunaan Pestisida dan Deteksi Dini Keracunan Pestisida Pada Kelompok Tani Kecamatan Wates Kabupaten Lampung Tengah	DIPA FK	7.5
3	2016	Optimalisasi Peran Ibu-ibu Kader Posyandu sebagai Konselor Laktasi dalam Upaya Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif di Kecamatan Karanganyar Kabupaten Lampung Selatan	BLU Unila	20
4	2017	Pendidikan Kesehatan kepada Peer educator dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Hortikultura tentang Keracunan Pestisida di Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran	DIPA FK Unila	10 juta
5	2018	Optimalisasi Peran Posyandu melalui Pelatihan Penggunaan Aplikasi Pencegahan Risiko Tinggi Kehamilan dan Persalinan Terencana dan Antisipatif (REGITA®) pada Kader Posyandu di Puskesmas Simpur Pesawaran	DIPA FK Unila	10

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1			

2	Laporan kasus: Pendekatan holistik Penatalaksanaan Gagal jantung NYHA <i>Functional Class III</i> pada Pasien Laki-laki Usia 69 Tahun dengan Pekerjaan Pedagang Sembako	Jurnal Kedokteran (JUKE)	Vol 5, Nomor 9, Maret 2015.
3	Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton Pesawaran	Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang	Vol VII, Nomor 3 hal 492-496 November 2016.
4	Hubungan Karakteristik Individu dengan Nilai Kapasitas Vital Paru Pekerja di PT. Bukit Asam (Persero) Tbk Unit Tarahan Lampung	Jurnal Agromedicine	Vol 4 Nomor 2, Desember 2017
5	Pengaruh Paparan Pestisida pada Masa Kehamilan terhadap Perkembangan Anak	Jurnal Kedokteran (JUKE)	Vol 2 Nomor 1 Februari 2018

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Usulan Pengabdian Dosen FK Unila.

Bandar Lampung, 18 Maret 2021

dr. Fitria Saftarina, M.Sc

2. Anggota 1

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	dr. Dian IstiAngraini, M.P.H
2	Jenis Kelamin	Perempuan
	BidangKeahlian	Ilmu Gizi Kesehatan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	198308182008012005
5	NIDN	0018088301
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Metro, 18 Agustus 1983
7	E-mail	riditie@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	081279061921
9	Alamat Kantor	Jalan Prof. SoemantriBrojonegoro No.1, Bandar Lampung
10	Nomor Telepon/Fax	(0721) 7691197
11.	Lulusan yang telah dihasilkan	S1= 900 orang ; S2= - orang; S3= - orang;
12	Alamat Rumah	Jalan Pagar Alam (PU) gang Mata Intan No.1 RT 05, kelurahan Segala Mider, kecamatan Tanjung Karang Barat, kota Bandar Lampung 35152

13	Mata Kuliah / Blok yg diampu	Ilmu Gizi dan Kesehatan
		Bioetika Kedokteran
		Biostatistika Kedokteran

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Sriwijaya	Universitas GadjahMada	-
Bidang Ilmu	Kedokteran Umum	Gizi Kesehatan –Prodi Kesehatan Masyarakat	-
Tahun Masuk-lulus	2001-2007	2010-2012	-
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi	Pola Kecacatan dan Dampak Psikososial PenderitaKusta di RSK Kusta Sungai Kundur Palembang	Status Kesehatan dan Asupan Makan Sebagai Faktor Risiko Underweight PadaLansia Di Kota Yogyakarta	-
Nama Pembimbing	dr. Erial Bahar, M.Sc	Prof. Dr. dr. AL Supartinah, SpKGA Dr. dr. Deddy Nurwachid, SpPD (K) R	-

B. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 TahunTerakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*)	Jml (Juta Rp)
1	2013	Peningkatan Pengetahuan Orangtua dan Murid Taman Kanak-Kanak Mengenai Sarapan Sehat	DIPA UNILA	4
2	2013	Peningkatan Pengetahuan Middle Age dan Lanjut Usia Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan Mulut Dalam Upaya Pencegahan Terjadinya Malnutrisi	DIPA FK UNILA	3
3	2014	Penemuan Kasus dan Penatalaksanaan (Early Diagnosis And Prompt Treatment) Penyakit Gout	DIPA UNILA	4

		Artritis Di Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah		
4	2014	Deteksi Dini Gangguan Gizi (Malnutrisi) Pada Kelompok Berisiko	DIPA FK UNILA	3
5	2014	Peningkatan Pengetahuan Mengenai Penyakit Skabies dan Personal Hygiene Terhadap Siswi Kelas VII MTs Dinniyah Putri Lampung	Mandiri	5
6	2015	Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan Serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan	DIPA FK UNILA	5
7	2016	Pelatihan Duta Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Santri Pondok Pesantren Baitul Mustaqim Di Kecamatan Punggur Kabupaten Lampung Tengah	DIPA FK UNILA	12,5
8	2016	Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Gizi Seimbang Dengan Metode Ceramah Dan Demonstrasi Di Posyandu Lansia Puskesmas Bakung Kota Bandar Lampung	Mandiri	5
9	2017	Pelatihan Kader Posyandu Dalam Deteksi Dini Ibu Hamil Risiko Tinggi (RISTI) Di Puskesmas Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan	DIPA FK UNILA	7,5
10	2017	Pelatihan Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Bagi Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kota Bandar Lampung	DIPA FK UNILA	7,5
11	2018	<i>Early Diagnosis Dan Prompt Treatment</i> Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Kota Bandar Lampung	DIPA FK UNILA	10
12	2018	Edukasi <i>Food Labeling</i> Pada Industri Rumah Tangga (Irt) Abon Lele 22 Hadimulyo Metro	DIPA UNILA	20

13	2018	Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Melalui Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Makanan Tambahan Di Kota Bandar Lampung	DIPA FK UNILA	10
14	2018	Pelatihan Kader Posyandu Dalam Pemeliharaan Kesehatan Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencapaian Program Pencegahan Komplikasi Neonatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Tataan	DIPA FK UNILA	10
15	2019	Pelatihan “Shabu” (Sharing Session Ibu) Bagi Kader Posyandu Dalam Upaya Meningkatkan Cakupan Peserta Keluarga Berencana Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongtataan	DIPA FK UNILA	10
16	2020	Model “Pin Senja” (Pusat Informasi Dan Konseling Remaja) Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Pondok Pesantren Dinniyah Putri Lampung	DIPA FK UNILA	10
17	2020	Penerapan eKIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Elektronik) Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Era New Normal	Mandiri	5

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan.

Bandar Lampung, 30 September 2021

dr. Dian IstiAngraini, M.P.H.

3. Anggota 2

1. Identitas Diri

1. Nama Lengkap (dengan gelar) dr. Nisa Karima, M.Sc
2. Jabatan Fungsional -
3. Jabatan Struktural -
4. NIP / NIK / Identitas lain 19881121 202012 2 014
5. NIDN 0021118808
6. Tempat Tanggal Lahir Jakarta, 21 November 1988
7. Alamat Rumah Jl. Kamboja Raya no. 2 RT 08 LK 1 Kec. Labuhan
Dalam. B. Lampung
8. Nomor Telpon / HP 082138219636

9. Alamat Kantor Fakultas Kedokteran Unila
10. Nomor Telepon/FAX -
11. Alamat Email nisa.karima@fk.unila.ac.id
12. Lulusan Yang Telah Dihasilkan
13. Mata Kuliah Yang Diampuh - Fisiologi
- CSL 4 2019-2020
- Blok EMN T.A 2020-2021

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	FK UPN “Veteran” Jakarta	MIB FK UGM	
Jurusan/Prodi	Pendidikan Dokter	Ilmu Kedokteran Dasar dan Biomedis minat Fisiologi	
Tahun Masuk-Lulus	2006- 2012	2015-2017	
Nama Pembimbing/ Promotor	dr. Aliya Siddiqa, Sp.FK	Prof. dr. Partadiredja, Ph.D	dr. Ginus M.Sc.,

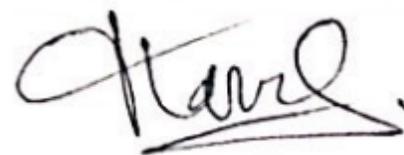
3. Penelitian Dan Pengabdian

No	Judul Penelitian/Pengabdian	Sponsor	Tahun
1	(Pengabdian Masyarakat) Optimalisasi Peran Posyandu melalui Pelatihan Penggunaan Aplikasi Pencegahan Risiko Tinggi Kehamilan Dan Persalinan Yang Terencana Dan Antisipatif (Regita ®) Pada Kader Posyandu Di Puskesmas Simpur Kecamatan Tanjung Karang Barat Bandar Lampung	DIPA FK UNILA	2018

2	(Pengabdian Masyarakat) Pelatihan Juru Pemantau Batuk (Jumantuk) Sebagai Upaya Peningkatan <i>Case Notification Rate(CNR)</i> Tuberkulosis Paru Di Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran	DIPA FK UNILA	2019
3	(Pengabdian Masyarakat) Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Masyarakat Tentang Peran Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Tatatan Sekolah Pada Masyarakat Komunitas Agromedicine Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan	DIPA FK UNILA	2019
4	(Pengabdian Masyarakat) Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Komunitas Agrikultur Desa Cipadang Kabupaten Pesawaran	DIPA FK UNILA	2020

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

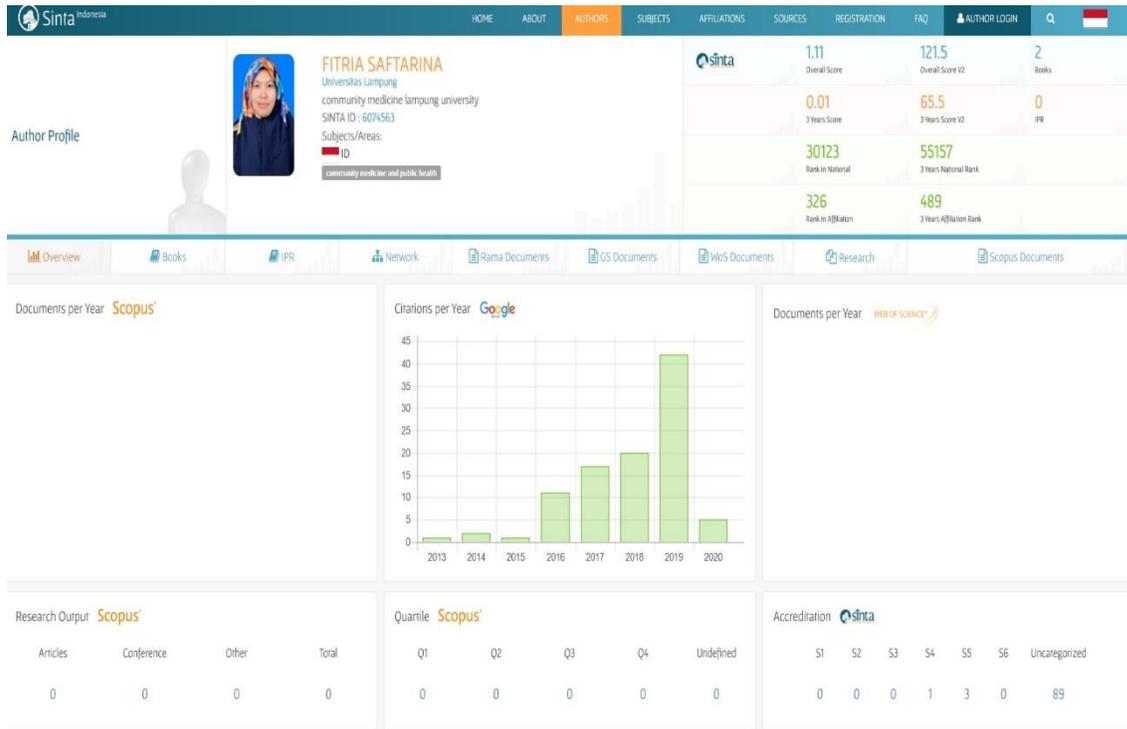
Bandar Lampung, 30 september 2021



dr. Nisa Karima, M.Sc.
NIK. 231804881121201

LAMPIRAN 2. PROFIL SINTA

1. Ketua Pengusul



2. Anggota 1

The screenshot shows the Sinta Author profile for Dian Isti Anggraini. The profile includes a circular profile picture, a verified SINTA ID of 6118289, and her name in all caps. Her title is Dr. SKed, MPH, and she is affiliated with Universitas Lampung, Department of Community Medicine and Public Health, Medical Faculty (SU). The profile lists several publications indexed in Scopus, Google Scholar, and IPI. The Scopus Indexed section shows a 'Show more documents' button. The Google Scholar Indexed section lists three publications with their titles, journal names, volumes, years, and cited counts. The IPI Indexed section also shows a 'Show more documents' button.

3. Anggota 2

The screenshot shows the Sinta Author profile for Nisa Karima. The profile includes a circular profile picture, her name, affiliation with Universitas Lampung, and her SINTA ID of 6682617. Her title is Fisiologi. The profile displays various metrics and charts. On the right, there are several performance indicators: Overall Score (0.04), Overall Score V2 (0.5), Books (0), 3 Years Score (0.04), 3 Years Score V2 (0.5), IPR (0), Rank in National (94577), 3 Years National Rank (43058), Rank in Affiliation (839), and 3 Years Affiliation Rank (371). Below these are navigation tabs for Overview, Books, IPR, Network, Rama Documents, GS Documents, WoS Documents, Research, and Scopus Documents. The main content area features three charts: 'Documents per Year Scopus' (empty), 'Citations per Year Google' (a bar chart showing 3 citations in 2019 and 1 citation in 2020), and 'Documents per Year WEB OF SCIENCE' (empty). At the bottom, there are sections for 'Research Output Scopus', 'Quartile Scopus', and 'Accreditation Sinta'.

4. Anggota 3

Sinta Indonesia
HOME ABOUT **AUTHORS** SUBJECTS AFFILIATIONS SOURCES REGISTRATION FAQ

Author Profile

DWI INDRIA ANGGRAINI
 Universitas Lampung
 Kulit dan Kelamin
 SINTA ID : 6711008
 Subjects/Areas:
 ID
 Dermatovenereology Pharmacology

SINTA	0,38 Overall Score	0,07 3 Years Score
69,5 Overall Score V2	42,5 3 Years Score V2	0 Books
65173 Rank in National	63250 3 Years National Rank	0 IPR
Scoring	571 Rank in Affiliation	471 3 Years Affiliation Rank

Overview
Books
IPR
Network
Rama Documents
GS Documents
Wos Documents
Research
Scopus Documents

Documents per Year **Scopus**

Citations per Year **Google**

Documents per Year **WOS OF SCIENCE**

Research Output **Scopus**

Articles	Conference	Other	Total
0	0	0	0

Quartile **Scopus**

Q1	Q2	Q3	Q4	Undefined
0	0	0	0	0

Accreditation **SINTA**

S1	S2	S3	S4	S5	S6	Uncategorized
0	0	1	0	2	0	77

Score

	Documents	Citations	H-Index	I10-Index	G-Index
Scopus	0	0	0	0	0
Google	78	29	3	0	0
WOS OF SCIENCE	0	-	-	-	-

Top 5 Papers by Citations

Paper Title	Citation
Kajian aktivitas antimikroba monoasilgliserol dan monodiasilgliserol dari minyak kelapa dan minyak inti sawit Dalam Prosiding Seminar Tahunan MAKSI, 204-214 vol: I issue : I 2008	7
Hubungan penggunaan blemish balm cream terhadap kejadian akne vulgaris pada remaja putri di SMA Negeri 10 Bandar Lampung Jurnal Majority 7 (2), 122-128 vol: I issue : I 2018	4
Rambut Jagung (Zea mays L.) sebagai Alternatif Tabir Surya Jurnal Majority 7 (1), 31-35 vol: I issue : I 2017	4
Potensi Tanaman Herbal Sebagai Antimikrobia Pada Ikan Lele Sangkuriang (Clarias sp.) Jurnal Akuakultur Rawa Indonesia 1 (2), 216-225 vol: I issue : I 2013	3
Prevalensi dan gambaran epidemiologi akne vulgaris di Provinsi Lampung Jurnal Kedokteran Universitas Lampung 3 (2), 308-312 vol: I issue : I 2019	3

Simlitrabmas
Arjuna
Garuda
Rama
Anjani
IdMenulis
PDDIKTI
Risbang

Copyright © 2017
 Kementerian Riset dan Teknologi / Badan Riset dan Inovasi Nasional
 (Ministry of Research and Technology / National Agency for Research and Innovation)
 All Rights Reserved.

