PENDAMPINGAN PELAKSANAAN *RANGE OF MOTION* (ROM) UNTUK MENJAGA FLEKSIBILITAS DAN GERAK SENDI PADA *HOUSEKEEPING* DI DAERAH PARIWISATA DESA KALIBUKBUK

Ketut Agus Budi Wirawan[1], Made Bayu Oka Widiarta[2], I Komang Gunawan Landra[1]
[1]Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Undiksha;[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
Email: agus.budi.wirawan@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The many complaints from housekeeping related to joint pain and muscle pain are the most common complaints felt. If these complaints are ignored and not handled, they will have a bad impact on their health. This is what indicates the existence of Community Service in Housekeeping (HK). The purpose of this service is to provide assistance in the implementation of range of motion (ROM) in HK in the Kalibukbuk Village area, Lovina. The method used is the preparation stage, pre-implementation, implementation, evaluation stage and dissemination of the results of the service. The result is that there is an increase in knowledge before and after being given assistance regarding ROM from an average knowledge of 63.1 to 73.1. Then the next result is that the dissemination carried out by trained HK has been given to other HK in the workplace. The conclusion is that the assistance given to HK has high effectiveness in increasing HK's ability to do ROM before starting their activities.

***Keywords**: assistance; ROM; Housekeeping; Tourism*

ABSTRAK

Banyaknya keluhan dari *housekeeping* terkait dengan nyeri sendi dan nyeri otot menjadi keluhan yang paling sering dirasakan. Keluhan ini jika didiamkan dan tidak ditangani maka akan berdampak buruk terhadap kesehatannya. Hal inilah yang mengindikasikan adanya pengabdian Masyarakat pada *housekeeping* (HK). Tujuan pengabdian ini adalah untuk melakukan pendampingan pelaksanaan *range of motion* (ROM) pada HK di daerah Desa Kalibukbuk, Lovina. Metode yang dilakukan dengan tahap persiapan, pra pelaksanaan, pelaksanaan, tahapan evaluasi dan deseminasi hasil pengabdian. Hasilnya bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendampingan mengenai ROM dari rata-rata pengetahuan 63,1 meningkat menjadi 73,1. Kemudian hasil selanjutnya adalah deseminasi yang dilakukan oleh HK terlatih telah diberikan kepada sesame HK lainnya di tempat kerja. Simpulannya bahwa pendampingan yang diberikan kepada HK memiliki efektifitas yang tinggi untuk meningkatkan kemampuan HK untuk melakukan ROM sebelum memulai kegiatannya.

***Kata kunci:** pendampingan; ROM; Housekeeping; Wisata*

PENDAHULUAN

Kesehatan dan keselamatan kerja (K3) pada pelayanan di hotel menjadi sebuah hal yang penting, hal ini dikarenakan pelayanan hotel memiliki risiko tinggi terjadinya kecelakaan dalam kerja. Aktivitas yang sehari-hari membutuhkan kerja otot merupakan pekerjaan yang sangat mudah meningkatkan terjadinya keluhan pada otot atau muskuluskeletal. Pelayanan *room service* atau pelayanan *housekeeping* pada hotel yang memiliki pekerjaan dengan aktivitas berulang semakin banyak memicu terjadinya keluhan muskuluskeletal. Sehingga perlu adanya latihan gerak sendi atau disebut dengan *range of motion* (ROM) (Perry, 2010).

Tenaga *housekeeping* di hotel merupakan tenaga yang sangat dibutuhkan untuk tetap menjaga kenyamanan, kemanan, kebersihan hotel baik di kamar maupun luar kamar. Lovina merupakan destinasi wisata yang diminati oleh turis domestic dan mancanegara. Dalam sebuah pelayanan *hospitality* atau perhotelan perlu melibatkan banyak orang apalagi dengan status hotel berbintang yang memiliki kamar yang banyak. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap timbulnya keluhan pada pekerja khususnya

pekerja dengan menggunakan otot, kegiatan atau pergerakan berulang, penuh getaran dan tekanan (Nurwahida Puspitasari & Arifin, 2020). Keluhan otot, tulang, tendon, ligament dan tulang rawan yang sering disebut dengan *musculoskeletal disorders* (Sarkar et al., 2016).

Sikap dalam bekerja merupakan factor utama sebuah risiko penyakit yang dialami. Sikap ketika akan melakukan pekerjaan akan berpengaruh pada keberhasilan kerja, sikap yang tidak harmonis akan menimbulkan kelelahan cedera pada otot yang dapat menimbulkan rasa nyeri pada pekerja *housekeeping* (Winangen et al., 2023). Sebuah kelelahan yang dirasakan oleh *housekeeping* tidak langsung dirasakan saat bekerja tetapi dirasakan saat selesai melakukan pekerjaan (Mashuri, Y., Sweetry, Z. O., & Sjarifah, 2020). Sehingga perlu penerapan kesehatan dan keselamatan kerja demi mewujudkan tenaga kerja yang sehat dan produktif melalui upaya promotive, preventif, kuratif dan rehabilitative bagi pekerja (Hutapea et al., 2024).

Range of motion adalah salah satu cara untuk dapat membantu para pekerja khususnya *housekeeping* untuk melakukan pergerakan ringan sebelum melakukan pekerjaan sehari-harinya agar dapat meningkatkan kekuatan otot (D. Susilowati, 2018). Gerakan ROM yang bisa dilakukan adalah gerakan yang melatih kontraksi otot, perubahan panjang otot, merangsang aktivitas osteoblastic (aktivitas sel pembentuk otot). Latihan ROM ini juga dapat membantu pergerakan masing-masing sendi untuk dapat bergerak dengan normal baik aktif maupun pasif (Syafrisar Meri Agritubella et al., 2023).

Banyaknya keluhan otot yang dirasakan oleh para pekerja *housekeeping* dan dominasi keluhan yang disampaikan oleh BPJS Ketenagakerjaan terkait dengan nyeri sendi, otot maka sangat perlu dilakukan peningkatan pengetahuan *housekeeping* khususnya yang tiap harinya melakukan kegiatan yang mengandalkan otot dalam bekerja. Pendampingan dalam pelaksanaan ROM menjadi salah satu solusi untuk dapat dilakukan oleh *housekeeping* sebelum memulai *makeup room.*

METODE

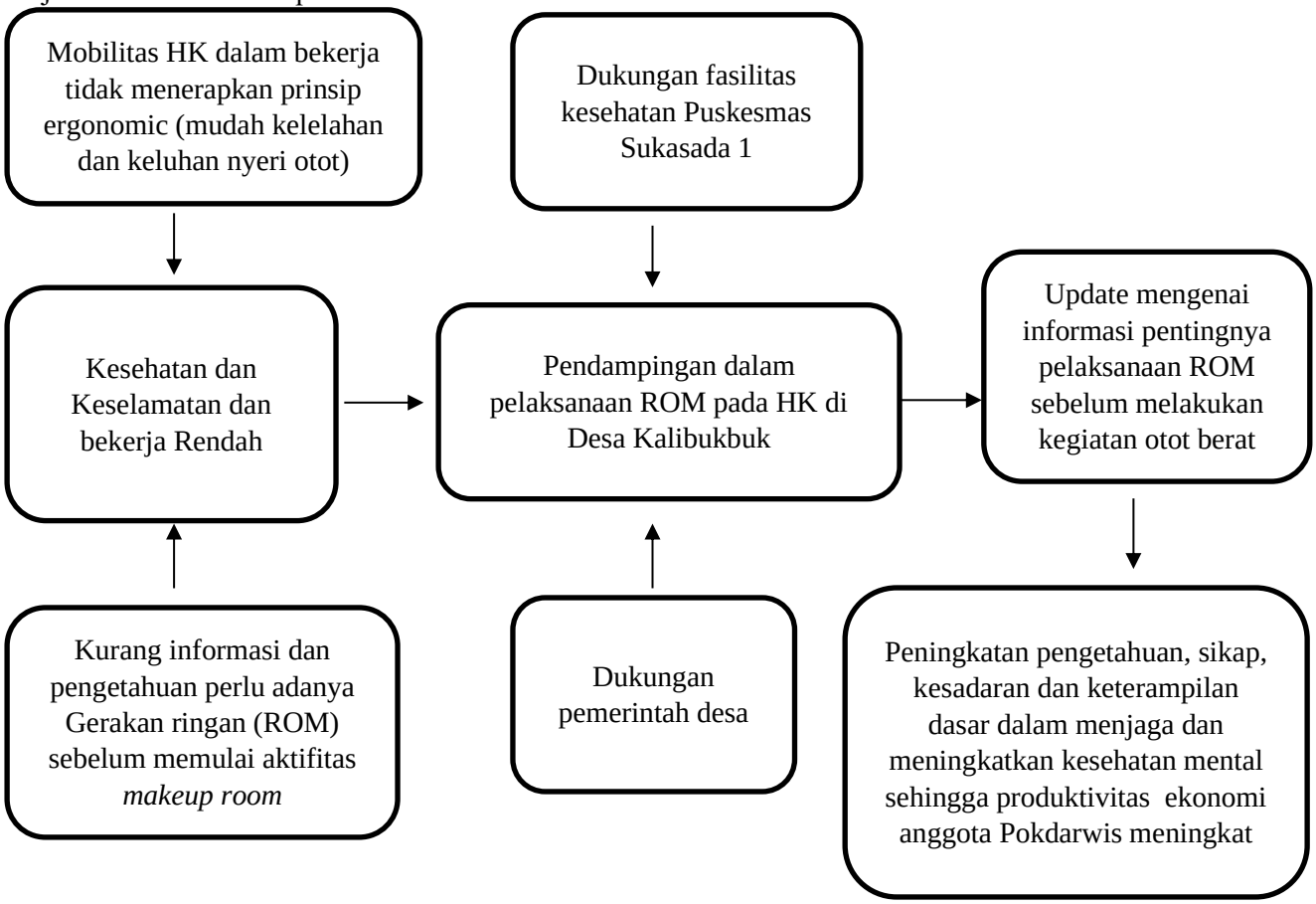
Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh tim pengabdi kepada HK di Desa Kalibukbuk menggunakan metode sebagai berikut :

a. Tahap persiapan, yaitu kegiatan ini dimulai dengan pertemuan antara tim pengabdi melakukan analisis situasi dengan melakukan pendekatan kepada tokoh baik Perbekel Desa Kalibukbuk, kemudian Kepala Puskesmas Buleleng 2 dikarenakan mencangkup wilayah kesehatannya. Tim Pengabdian juga telah melakukan pertemuan dengan Ketua Kelompok Asosiasi pemilik atau pelaku wisata di Desa Kalibukuk untuk dapat menilai kebutuhan pelaku wisata dan masalah yang sering dihadapi oleh mereka. Situasi yang didapat bahwa banyaknya keluhan dari HK terkait dengan mudahnya mengalami kelelahan dan nyeri otot, sendi serta *lowbackpain* (LBP). Selanjutnya melakukan koordinasi mengenai ijin pelaksanaan kegiatan. Setelah mendapatkan ijin, tim pengabdi melakukan observasi tempat yang sedianya dapat digunakan untuk melakukan pendampingan serta sarana dan prasana pendukung. Tempat yang akan digunakan untuk pendampingan pelaksanaan ROM yaitu di wanitalan Pura Segara Desa Kalibukbuk.
b. Tahap pra pelaksanaan yaitu sebelum dilakukan kegiatan tim pengabdian menyiapkan sarana dan prasarana serta koordinasi dengan pihak desa serta puskesmas untuk pelaksanaan kegiatannya. Kemudian melakukan koordinasi dengan pihak HRD hotel yang akan diundang untuk mengirimkan perwakilan HK untuk ikut serta dalam pendampingan pelaksanaan ROM. Persiapan lainnya adalah materi yang akan diberikan, instrument pengukuran pengetahuan dan checklist, daftar hadir dan segala peralatan yang dibutuhkan saat pelaksanaan pendampingan.
c. Pelaksaan pendampingan dilakukan kegiatan, dilakukan evaluasi awal (pretest) dengan menggunakan instrument pengetahuan awal

mengenai *range of motion*. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan pelatihan keterampilan dalam melakukan ROM dengan Gerakan sederhana dan tidak memerlukan waktu lama untuk proses gerakannya. Penyampaian materi dalam bentuk ceramah yaitu memberikan komunikasi informasi dan edukasi serta *roleplay* Gerakan ROM. Kemudian di akhir kegiatan dilakukan pendampingan untuk memonitoring peningkatan pengetahuan dan keterampilan HK dalam pelaksanaan ROM. Diakhir kegiatan juga diukur peningkatan pengetahuannya dengan menggunakan instrument pengetahuan ROM dan menilai keterampilan per individu HK menggunakan instrument *checklist*. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 30-60 menit. Selanjutnya dilanjutkan dengan metode tanya jawab setelah selesai pemberian materi oleh narasumber. Peserta dapat mengkonfirmasi tentang materi yang sudah diberikan yang mungkin belum di mengerti oleh peserta. Pelaksanaan pendampingan akan dilakukan sebanyak 2 kali.

d. Pelaksanaan akhir yaitu pada kegiatan ini dilakukan evaluasi akhir 1 minggu setelah pelaksanaan pendampingan untuk melakukan evaluasi pelaksanaan ROM pada
e. HK dan proses deseminasi kepada sesama temannya dalam departemen HK. Evaluasi dilakukan menggunakan instrument atau berupa lembar observasi yang telah diberikan kepada HK untuk melakukan ROM sebelum aktifitas dilaksanakan.

Adapun kerangka kegiatan pengabdian dapat ditampilkan pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan pada 12 *housekeeping* di daerah Lovina, Desa Kalibukbuk. Kegiatan pengabdian mulai dilakukan dengan beberapa tahapan meliputi :

a. Tahap Persiapan
   Tahapan ini dimulai dengan pendekatan dengan Kepala Desa Kalibukbuk untuk dapat membantu dalam pengumpulan data beberapa *housekeeping* yang terpilih dari beberapa hotel di seputaran Desa Kalibukbuk, Lovina. Perangkat Desa sangat antusias dalam rencana kegiatan ini sehingga mereka siap untuk membantu dalam mengumpulkan beberapa *housekeeping* yang akan diberikan Pendidikan lebih dalam mengenai proses *range of motion* sebelum memulai aktivitasnya di tempat kerja.
b. Tahap pelaksanaan
   Tahap pelaksanaan dimulai dengan persiapan materi dan pemateri dari pengabdian ini. Pemateri dari bagian fisioterapis sehingga peserta lebih paham mengenai *range of motion* serta keluhan yang sering terjadi saat bekerja. Sebelum memberikan materi peserta diberikan kuesioner untuk mendapatkan informasi pengetahuan awal tentang *range of motion*, pemahaman prinsip ergonomic kerja dan kesalahan atau kekeliruan yang sering terjadi saat melakukan pekerjaan. Adapun foto kegiatan pelaksanaan dapat dilihat pada gambar dibawah ini

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>Penyampaian Materi ROM kepada Housekeeping</td><td>Praktikum pelaksanaan ROM saat melaksanakan pekerjaan HK</td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>Praktikum ROM pada pelaksanaan pekerjaan sehari-hari</td><td>Foto Bersama setelah menyelesaikan pengabdian</td></tr>
</table>

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini sangat memberikan efek yang baik pada HK, dimana mereka lebih memahami mengenai pentingnya pemahaman prinsip ergonomic kerja sehingga dapat menimalisir adanya keluhan saat melakukan pekerjaan. Hasil pre dan post test dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre-Post Test *Housekeeping*

Kegiatan	Mean
Pre-test	63,1
Posttest	73,1

Hasil rata-rata pengetahuan HK tentang ROM dan pelaksanaan adalah sebelum diberikan pemahamanan atau informasi HK memiliki rata-rata pengetahuan sebanyak 63,1 sedangkan setelah diberikan informasi ROM dan prinsip ergonomic pengetahuan HK meningkat menjadi 73,1. Hal ini menandakan bahwa pengabdian yang dilakukan tampak mengalami keberhasilan.

c. Tahap Evaluasi

Tahapan ini dilakukan untuk menilai pelaksanaan ROM atau penerapan ergonomic kerja HK di tempat kerja masing-masing. Tahapan ini juga merupakan tahapan deseminasi hasil pengabdian dari HK satu ke HK lainnya.

Latihan ROM merupakan salah satu bagian dari latihan fungsi ekstremitas keseluruhan tubuh. Dengan memberikan Latihan ROM atau pemahaman prinsip ergonomic kerja dapat meningkatkan pengetahuan HK unttuk melakukan pekerjaan sesuai dengan berat tubuh dan posisi yang sesuai. Pelaksanaan ROM ini harus dilakukan setiap harinya secara rutin, terporgram dan regular untuk mempengaruhi hasil yang akan dicapai lebih meningkat memberikan kekuatan otot (Ariyanti et al., 2022).

ROM juga dapat dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan, kemampuan pergerakan sendi dan skala nyeri yang dapat terjadi. Adanya pergerakan pada persendian akan menyebabkan kartilago antara dua tulang akan bergesekan sehingga hal ini yang akan mempengaruhi elastisitas persendian (Taufands, 2021). Latihan ROM yang dilakukan secara rutin maka berdampak pada penurunan nyeri sendi dan factor yang dapat menyebabkan nyeri sendi pada pekerja khususnya HK.

Hasil dari evaluasi pelaksanaan pengabdian ini juga menemukan bahwa HK telah dapat mulai untuk konsisten melakukan ROM sebelum melakukan pekerjaannya dan hal ini tampak mulai mengurangi aktivitas keluhan nyeri sendi yang sering dilaksanakan.

SIIMPULAN

Simpulannya bahwa pengabdian yang dilakukan kepada HK di Lovina memberikan efektifitas yang meningkatkan pengetahuan HK sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan, praktikum pelaksanaan kegiatan ROM sebelum bekerja. Hasil evaluasi kegiatan juga tampak HK sudah mulai rutin melaksanakan ROM sebelum mulai bekerja.

DAFTAR RUJUKAN

Ariyanti, D., Isomonah, & Hendrajaya. (2022). *Efektivitas Active Asistive Range of Motion terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien Stroke Non Hemoragik* (Vol. 17).

D. Susilowati. (2018). Tindakan keperawaatan melatih teknik Range Of Motion (ROM) pasif untuk menurunkan hambatan mobilitas fisik pada Ny. S dengan stroke non-hemoragik. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *4*, 39–44.

Hutapea, O., Rhomadhoni, M. N., Ayu, F., Sunaryo, M., Dwikoryanto, M., Thoba, M. N. D., & Sudarmawan, A. (2024). Penerapan Program Kenali Risiko Lingkungan Kerja (KELINGAN) sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Akibat Kerja. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *7*(1), 14. https://doi.org/10.35914/tomaega.v7i1.2006

Mashuri, Y., Sweetry, Z. O., & Sjarifah, I. (2020). Efek Pemberian Buah Pisang Pada Penurunan Kelelahan Kerja Bagi Pekerja Di Bagian Pelinting Rokok. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *8*(3), 338–345.

Nurwahida Puspitasari, & Arifin, A. N. (2020). Edukasi Kesehatan kerja: Upaya Promotif dan Preventif Musculoskeletal Disorder (MSDs)

pada Pekerja Batik Tulis di Kelompok Batik Suka Maju. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, *2*(2), 100–112. https://doi.org/10.36760/jpma.v2i2.141

Perry, P. and. (2010). *Fundamental Of Nurshing Buku Edisi 3*. Salemba Medika.

Sarkar, K., Dev, S., Das, T., & Chakrabarty, S. Gangopadhyay, S. (2016). Examination of postures and frequency of musculoskeletal disorders among manual workers in Calcutta, India. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, *22*(2), 151–158. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10773525.2016.1189682

Syafrisar Meri Agritubella, Yoza Misra Fatmi, & Rahimatul Uthia. (2023). Range of Motion (ROM) Exercise Assistance Program and Providing Warm Red Ginger Compresses to reduce Knee Pain for the Elderly in the Melur Community Health Center Work Area. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(5), 1446–1453. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i5.16454

Taufands, M. (2021). Latihan Aktifitas Fisik: Range of Motion untuk Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di Desa Pohgading Timur Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, *2*(2), 2722–2824.

Winangen, M. D., Rahmanto, S., & Rakhmawati, Y. (2023). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Neck Pain pada Pekerja Keripik Tempe Sanan Kecamatan Belimbing Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, *3*(2), 501–506. https://doi.org/10.54082/jippm.166