GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 2 Tahun 2026, pp. *290-301*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i2.3180
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN AWAL MYALGIA PADA NELAYAN DI DESA RUMAH TIGA, KOTA AMBON

Joel Apriyanto Fejacreyo Huka[1]✉, Christiana Rialine Titaley[2], Zadrach Ch. van Afflen[3], Mega Clarita Laurence[1], Reinaldy Simanungkalit[1], Cindy Gloria Risakotta[1]

Corresponding author: joelhuka@gmail.com

[1] Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia
[2] Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia
[3] Puskesmas Poka-Rumah Tiga, Ambon, Indonesia

Genesis Naskah: *01-06-2026, Revised: 21-06-2026, Accepted: 22-06-2026, Available Online: 29-06-2026*

Abstrak
Myalgia merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh pekerja dengan aktivitas fisik berat, termasuk nelayan. Aktivitas seperti mengangkat beban, menarik jaring, mempertahankan postur kerja statis, serta paparan cuaca ekstrem dapat meningkatkan risiko nyeri otot dan gangguan muskuloskeletal pada nelayan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran nelayan mengenai pencegahan serta penanganan awal myalgia di wilayah kerja Puskesmas Poka–Rumah Tiga, Kota Ambon. Metode kegiatan dilakukan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi berupa penyuluhan interaktif, diskusi, pembagian leaflet, demonstrasi peregangan, serta edukasi penggunaan kompres panas dan dingin yang dilaksanakan di Pantai Pohon Mangga, Desa Rumah Tiga, pada 05 Mei 2026 dengan sasaran nelayan setempat yang dievaluasi melalui observasi partisipasi, sesi tanya jawab terstruktur, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan sebagai indikator peningkatan pemahaman. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian myalgia, faktor risiko, prinsip ergonomi sederhana, teknik peregangan, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan berdasarkan sesi tanya jawab dan observasi partisipasi. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui diskusi aktif dan demonstrasi peregangan secara mandiri. Kendala yang ditemukan adalah tidak semua nelayan dapat mengikuti kegiatan karena sedang melaut serta belum terlaksananya pemberian suvenir hot–cold pack akibat keterbatasan biaya. Kegiatan KIE ini dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif awal yang relevan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan kerja pada komunitas nelayan.

Kata Kunci : KIE, myalgia, nelayan, ergonomi, kesehatan kerja.

COMMUNICATION, INFORMATION, AND EDUCATION AS A PROMOTIVE AND PREVENTIVE STRATEGY FOR THE EARLY MANAGEMENT OF MYALGIA AMONG FISHERMEN IN RUMAH TIGA VILLAGE, AMBON CITY

Abstract
Myalgia is a musculoskeletal complaint commonly experienced by workers engaged in heavy physical activity, including fishermen. Activities such as lifting loads, pulling nets, maintaining static work postures, and exposure to extreme weather can increase the risk of muscle pain and musculoskeletal disorders among fishermen. This activity aims to increase the knowledge and awareness of fishermen regarding the prevention and early management of myalgia in the working area of Puskesmas Poka–Rumah Tiga, Ambon City. The method of the activity was carried out through communication, information, and education in the form of interactive counseling, discussions, leaflet distribution, stretching demonstrations, and education on the use of hot and cold compresses, conducted at Pohon Mangga Beach, Rumah Tiga Village, on May 5, 2026, targeting local fishermen. The evaluation was done through participant observation, structured question-and-answer sessions, and the participants' ability to explain the material provided as an indicator of increased understanding. The results of the activity show that the majority of participants were able to explain the definition of myalgia, risk factors, basic

ergonomic principles, stretching techniques, and warning signs that require examination at health facilities based on the Q&A session and participant observation. Participants also showed high enthusiasm through active discussions and independent stretching demonstrations. The challenges encountered were that not all fishermen could participate in the activities because they were at sea, and the distribution of hot-cold pack souvenirs had not yet been carried out due to budget constraints. This KIE activity can serve as an initial promotive and preventive approach that is relevant for raising occupational health awareness within the fishing community.

Keywords: communication, education, myalgia, fisherman, ergonomics, occupational health

Pendahuluan

Myalgia atau nyeri otot adalah salah satu gangguan muskuloskeletal akibat penggunaan otot yang berlebihan, postur kerja yang buruk atau tidak ergonomis, gerakan yang repetitif, kelelahan, serta kurangnya waktu pemulihan setelah bekerja (Remmen et al., 2022). Kondisi ini relevan dalam kesehatan kerja karena dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup pekerja. Salah satu kelompok yang telah diidentifikasi berisiko tinggi adalah nelayan. Profesi nelayan membutuhkan kekuatan fisik, daya tahan tubuh, serta adaptasi terhadap lingkungan kerja yang tidak stabil di laut (Laraqui et al., 2024). Dilaporkan bahwa keluhan muskuloskeletal sering terjadi pada punggung bawah, tangan/pergelangan tangan, dan punggung atas nelayan, terutama akibat aktivitas repetitif dan beban kerja fisik yang tinggi (Müller et al., 2022). Hasil terkait juga telah dilaporkan untuk nelayan di Denmark (Berg-Beckhoff et al., 2021) yang menunjukkan tingkat nyeri muskuloskeletal yang tinggi, berhubungan dengan karakteristik pekerjaan yang ditandai oleh aktivitas berat dan menuntut secara fisik.

Nelayan di wilayah pesisir seperti Desa Rumah Tiga, Kota Ambon yang bekerja di area kerja Puskesmas Poka–Rumah Tiga berisiko mengalami myalgia karena kegiatan menangkap ikan melibatkan aktivitas berat seperti menarik jaring dan mengangkat hasil tangkapan, mendorong atau menarik perahu, serta mempertahankan posisi tubuh tertentu secara statis selama proses menangkap ikan. Paparan angin, suhu, dan kelembapan dapat memperburuk keluhan, terutama bila digabungkan dengan permukaan kerja yang tidak stabil (pegangan/*railings*, tangga) atau waktu istirahat yang terbatas. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukan adanya risiko kontak layanan kesehatan akibat gangguan muskuloskeletal pada nelayan (Remmen et al., 2023) dan hubungannnya dengan faktor usia, masa kerja, dan kebiasaan merokok (Thamrin et al., 2021).

Penanganan myalgia yang buruk dapat menyebabkan keterbatasan gerak, penurunan kekuatan otot, kelelahan, serta berkurangnya kemampuan nelayan dalam melakukan aktivitas hariannya seperti menarik jaring, mengangkat hasil tangkapan, dan mengoperasikan peralatan melaut. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, serta mengurangi pendapatan nelayan karena berkurangnya kapasitas kerja yang berujung pada menurunnya kualitas hidup (Laraqui et al., 2024; Remmen et al., 2023). Selain berdampak pada individu, gangguan muskuloskeletal yang berlangsung kronis juga dapat meningkatkan kebutuhan pelayanan kesehatan dan mengganggu keberlangsungan

aktivitas ekonomi keluarga nelayan (Sorensen et al., 2025).

Berdasarkan analisis situasional, nyeri otot masih dianggap sebagai keluhan umum setelah bekerja sehingga sering diabaikan. Penggunaan analgesik secara swamedikasi masih menjadi pilihan yang umum dilakukan untuk mengurangi nyeri otot. Praktik tersebut tidak dianjurkan apabila dilakukan tanpa pengawasan tenaga kesehatan karena dapat menunda pemeriksaan pada kasus dengan keluhan yang menetap, semakin berat, atau disertai tanda bahaya.

Masalah utama yang teridentifikasi adalah rendahnya pengetahuan nelayan mengenai myalgia sebagai masalah kesehatan kerja. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Puskesmas Poka–Rumah Tiga, sebagian besar nelayan belum memahami bahwa nyeri otot berulang dapat disebabkan oleh beban fisik, postur kerja yang tidak ergonomis, gerakan repetitif, serta kurangnya waktu pemulihan. Nelayan masih menganggap nyeri otot sebagai konsekuensi normal pekerjaan sehingga tetap bekerja tanpa istirahat yang cukup atau pemeriksaan ke fasilitas kesehatan. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan media edukasi kesehatan kerja serta sulitnya menjangkau nelayan yang sedang melaut.

KIE (komunikasi, informasi, dan edukasi) merupakan salah satu strategi untuk intervensi dengan meningkatkan kesadaran nelayan dari siklus pencegahan/penanganan myalgia sejak tahap yang sangat awal. Edukasi dengan ergonomi mampu meningkatkan pengetahuan dan mengurangi keluhan muskuloskeletal pada nelayan (Sholihah, 2016). KIE berbasis komunitas karena dapat dilakukan di tempat nelayan berkumpul, menggunakan bahasa daerah yang sederhana, serta disertai demonstrasi langsung secara praktik. Nelayan yang menggunakan KIE diantisipasi mengetahui penyebab, gejala, dan faktor risiko gangguan muskuloskeletal yang mereka alami melalui prinsip ergonomi, latihan peregangan, kompres panas atau dingin, serta mengenali tanda peringatan yang memerlukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan.

Dengan mempertimbangkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi promotif dan preventif yang mudah diterapkan pada komunitas nelayan. Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran nelayan mengenai pencegahan serta manajemen awal myalgia di Desa Rumah Tiga, Kota Ambon.

Metode Pelaksanaan

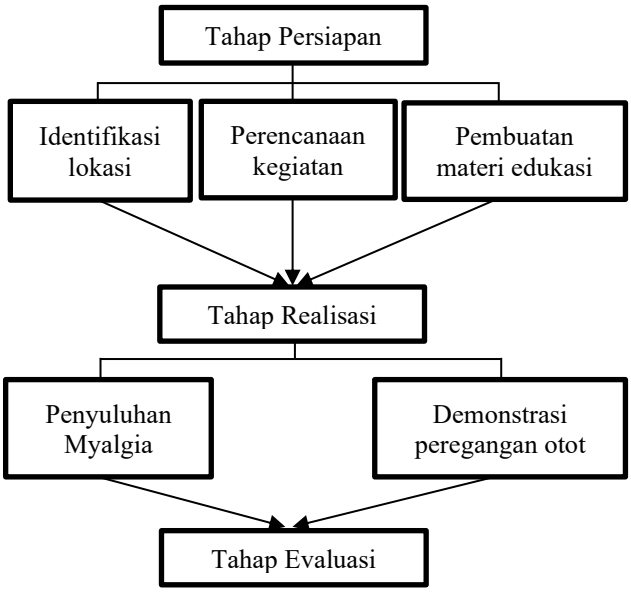
Tahapan Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat di Desa Rumah Tiga dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2026. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pelayanan KIE kepada masyarakat bagi nelayan di Pantai Pohon Mangga, Desa Rumah Tiga, Kota Ambon. Pendekatan pelaksanaan ini disusun menjadi tiga tahapan, yakni persiapan, realisasi, dan evaluasi (Gambar 1).

1. Tahap Persiapan

   Tahap persiapan terdiri atas identifikasi lokasi kegiatan, perencanaan bersama pihak terkait, serta penyediaan materi edukasi dan media cetak dalam bentuk

lembaran serta pemasangan media informasi di puskesmas agar pesan kesehatan selalu tersedia setelah intervensi kegiatan kepada masyarakat (Gambar 2).



Gambar 1. Tahapan kegiatan KIE Myalgia

2. Tahap Realisasi

Tahap realisasi (pelaksanaan) Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dilakukan dengan pendekatan penyuluhan interaktif menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami. Materi yang disampaikan meliputi pengertian miagia, penyebab dan gejala miagia pada nelayan serta faktor risiko kerja dalam aktivitas penangkapan ikan, prinsip ergonomi sederhana (peregangan), penatalaksanaan pertolongan pertama, dan tanda bahaya yang menunjukkan perlunya pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Namun, saat memberikan materi, kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan beberapa diskusi yang mencakup pembagian selebaran (tentang latihan rehabilitasi), demonstrasi peregangan otot, serta pemberian informasi mengenai penerapan kompres hangat atau kompres dingin yang direkomendasikan sebagai langkah awal penanganan myalgia.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan-kegiatan ini dievaluasi secara deskriptif dengan mengamati partisipasi, respons dalam proses diskusi, jawaban atas pertanyaan oleh peserta, serta kendala yang ditetapkan selama pelaksanaan studi ini. Data yang berkaitan dengan hasil evaluasi dianalisis secara sederhana dalam format narasi deskriptif yang menjelaskan keterlibatan peserta, pemahaman terhadap materi, serta tantangan yang dihadapi selama kegiatan.

Gambar 2. Media promosi kesehatan (leaflet)

Gambar 3. Proses KIE pada Nelayan Desa Rumah Tiga di Pantai Pohon Mangga

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah 15 nelayan aktif yang berada di wilayah kerja Puskesmas Poka–Rumah Tiga, Kota Ambon. Kriteria peserta meliputi nelayan aktif yang berdomisili di Desa Rumah Tiga, bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai, dan mampu berpartisipasi dalam diskusi maupun demonstrasi.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan observasi partisipasi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab terstruktur pada akhir kegiatan. Indikator pemahaman peserta meliputi kemampuan menjelaskan kembali pengertian myalgia, menyebutkan minimal tiga faktor risiko, menjelaskan prinsip ergonomi sederhana, mendemonstrasikan gerakan peregangan dasar, serta mengidentifikasi tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan keterlibatan aktif peserta selama diskusi dan kemampuan mayoritas peserta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh fasilitator.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Peserta

Pelaksanaan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) pada nelayan di Desa Rumah Tiga menjangkau seluruh nelayan dengan jumlah total 15 orang. Seluruh nelayan diidentifikasi berdasarkan karakteristik umur, lama bekerja sebagai nelayan, keluhan nyeri otot, dan lokasi nyeri tersering ketika mengisi lembar daftar hadir. Karakteristik nelayan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta KIE

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
<30	4	26,7
30-40	6	40
>40	5	33,3
Lama bekerja sebagai nelayan (Tahun)		
<5	2	13,3
5-10	6	40
>10	7	46,7
Keluhan nyeri otot		
Ada	12	80
Tidak ada	3	20
Lokasi nyeri tersering		
Punggung bawah	2	13,3
Bahu	4	26,7
Pinggang	3	20
Lengan/tangan	6	40

Pelaksanaan KIE

Kegiatan KIE dilaksanakan secara langsung di lokasi nelayan berkumpul agar sasaran lebih mudah dijangkau. Pendekatan ini dipilih karena nelayan memiliki mobilitas kerja tinggi dan tidak selalu dapat hadir apabila kegiatan dilakukan di puskesmas. Penyuluhan menggunakan bahasa sederhana dengan contoh yang dekat dengan aktivitas nelayan, seperti menarik jaring, mengangkat ikan, membawa peralatan, dan bekerja dalam posisi membungkuk. Materi disampaikan secara interaktif sehingga peserta dapat bertanya dan berbagi pengalaman terkait keluhan nyeri otot yang dialami setelah melaut

Respons dan Partisipasi Peserta

Peserta menunjukkan respons positif selama kegiatan berlangsung. Antusiasme terlihat ketika materi dikaitkan dengan keluhan yang sering mereka alami, terutama nyeri pada punggung, bahu, lengan, dan pinggang setelah bekerja berat yang sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa nyeri muskuloskeletal banyak dialami oleh nelayan, terutama pada punggung bawah, bahu, tangan, dan ekstremitas atas (Dabholkar et al., 2014).

Partisipasi aktif juga tampak saat demonstrasi peregangan dan edukasi penggunaan kompres panas maupun dingin. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif lebih mudah diterima dibandingkan dengan penyampaian materi satu arah karena peserta dapat menghubungkan informasi dengan pengalaman kerja sehari-hari (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Evaluasi Deskriptif Pemahaman Peserta Setelah KIE.

Aspek yang Dievaluasi	Respons Peserta
Pemahaman penyebab myalgia	Peserta mampu menyebutkan aktivitas yang dapat memicu nyeri otot
Pemahaman pencegahan	Peserta memahami pentingnya peregangan, istirahat, dan postur kerja yang benar
Pemahaman penanganan awal	Peserta memahami cara menggunakan kompres panas/dingin dan istirahat
Pemahaman tanda bahaya	Peserta mengetahui kondisi yang memerlukan pemeriksaan lanjut ke fasilitas kesehatan

Penyululuhan Myalgia pada Nelayan

Pemahaman Pencegahan Myalgia

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman nelayan mengenai myalgia sebagai masalah kesehatan kerja. Sebelum edukasi, mayoritas peserta masih menganggap nyeri otot sebagai keluhan biasa setelah bekerja. Setelah penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa myalgia dapat dipengaruhi oleh beban kerja, postur tubuh, gerakan berulang, kurang istirahat, dan penggunaan otot secara berlebihan. Pehaman ini penting karena sesuai dengan hasil studi yang menunjukan bahwa faktor ergonomi berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal pada nelayan (Greggi et al., 2024; Kia et al., 2023).

Peserta memperoleh informasi mengenai penanganan awal, seperti istirahat, peregangan ringan, kompres, serta menghindari aktivitas berat sementara saat nyeri muncul. Selain itu, peserta diberi pemahaman mengenai tanda bahaya, seperti nyeri menetap, semakin berat, disertai kelemahan, bengkak, demam, atau gangguan gerak, yang memerlukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Hasil evaluasi lisan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali faktor risiko myalgia, pentingnya peregangan, serta langkah penanganan awal yang tepat. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Edukasi Ergonomi Kerja

Edukasi ergonomi diberikan melalui prinsip sederhana yang dapat diterapkan dalam aktivitas melaut. Nelayan dianjurkan mengurangi posisi membungkuk terlalu lama, mengangkat beban dengan menekuk lutut, membagi beban kerja bila memungkinkan, serta melakukan istirahat singkat di sela aktivitas. Hal ini diperlukan karena edukasi ergonomi sangat relevan dalam mencegah keluhan muskuloskeletal pada nelayan (Kia et al., 2023).

Penanganan Myalgia

Demonstrasi peregangan meliputi gerakan sederhana pada leher, bahu, punggung, lengan, pinggang, dan tungkai (Gambar 3). Cara peregangan yang yang ditunjukan telah disesuaikan dengan rekomendasi teknik peregangan dari hasil penelitian mengenai efektivitas peregangan pada pekerja laboratorium intervensi (Gelfman et al., 2024).

Peregangan sebelum bekerja bertujuan mempersiapkan otot, sedangkan peregangan setelah bekerja membantu mengurangi kekakuan. Hal ini terbukti dengan hasil studi yang melaporkan bahwa peregangan berperan dalam mengurangi keluhan muskuloskeletal pada nelayan (Fitri et al., 2025). Edukasi ini penting karena intervensi ergonomi dan latihan peregangan di tempat kerja dapat berkontribusi menurunkan risiko keluhan muskuloskeletal pada pekerja fisik (Prihanto et al., 2025).

Kendala Pelaksanaan

Dalam pelaksanaannya, kegiatan menghadapi beberapa kendala. Tidak semua nelayan dapat hadir karena sebagian sedang melaut saat kegiatan berlangsung. Selain itu, rencana pemberian suvenir berupa *hot–cold pack* belum terlaksana karena keterbatasan biaya. Perubahan perilaku kerja juga belum dapat dicapai

hanya melalui satu kali edukasi karena kebiasaan kerja nelayan telah terbentuk dalam jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi perlu dilakukan secara berulang dengan dukungan tenaga kesehatan, kader, dan tokoh masyarakat setempat (Dewi et al., 2023).

Pendampingan secara berkelanjutan diperlukan agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat diimplementasikan menjadi perilaku kesehatan kerja yang konsisten. Edukasi yang dilakukan secara berkala memungkinkan penguatan materi, evaluasi perubahan perilaku, serta identifikasi hambatan yang dihadapi nelayan dalam menerapkan prinsip ergonomi selama bekerja.

Gambar 4. Panduan demonstrasi peregangan yang direkomendasikan berdasarkan hasil studi (Gelfman et al., 2024).

Impilikasi dan Keberlanjutan Program

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) mampu meningkatkan pemahaman awal nelayan mengenai myalgia, faktor risiko pekerjaan, serta upaya pencegahan dan penanganan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Namun, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui satu kali kegiatan belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku yang berkelanjutan karena kebiasaan kerja nelayan telah terbentuk dalam waktu yang lama dan dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan melalui program edukasi rutin di wilayah kerja Puskesmas Poka–Rumah Tiga. Kegiatan tersebut dapat dikombinasikan dengan demonstrasi peregangan, edukasi ergonomi, serta pemantauan sederhana terhadap keluhan muskuloskeletal sehingga peserta memperoleh penguatan materi secara berkala. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi bahwa intervensi ergonomi yang dilakukan secara berkelanjutan lebih efektif dalam mengurangi paparan faktor risiko gangguan muskuloskeletal pada nelayan (Kia et al., 2023).

Keberlanjutan program juga memerlukan keterlibatan tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat sebagai fasilitator lokal yang dapat menyampaikan pesan kesehatan secara konsisten. Selain memperluas jangkauan edukasi, strategi tersebut diharapkan dapat membentuk budaya kerja yang lebih ergonomis, meningkatkan kesadaran untuk melakukan penanganan dini, serta mendorong nelayan memanfaatkan fasilitas kesehatan apabila keluhan tidak membaik. Pada kegiatan selanjutnya, evaluasi dapat dikembangkan menggunakan instrumen pre-test dan post-test sehingga perubahan pengetahuan dan perilaku peserta dapat diukur secara lebih objektif (Alfisyahrin et al., 2024; Remmen et al., 2020).

Potensi Replikasi Program

Model komunikasi, informasi, dan edukasi yang diterapkan dalam kegiatan ini memiliki potensi untuk direplikasi pada komunitas nelayan di wilayah pesisir lain yang memiliki karakteristik pekerjaan serupa. Penyuluhan langsung di lokasi aktivitas nelayan, penggunaan media leaflet, serta demonstrasi peregangan merupakan metode yang relatif sederhana, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan biaya yang besar. Dengan dukungan puskesmas, kader kesehatan, dan kelompok nelayan setempat, program ini dapat dikembangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan kerja

masyarakat pesisir. Replikasi program juga berpotensi meningkatkan kesadaran ergonomi serta menurunkan risiko gangguan muskuloskeletal pada kelompok nelayan secara berkelanjutan.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi, sesi tanya jawab, serta kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Indikator keberhasilan kegiatan terlihat dari tingginya partisipasi peserta selama penyuluhan, kemampuan peserta menjawab pertanyaan evaluasi secara lisan, serta kemampuan mempraktikkan gerakan peregangan dan penggunaan kompres secara mandiri.

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, mayoritas peserta mampu mengidentifikasi penyebab myalgia, menyebutkan faktor risiko yang berkaitan dengan aktivitas melaut, menjelaskan prinsip ergonomi sederhana, serta mengenali teknik peregangan dan tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang dikombinasikan dengan penyuluhan interaktif dan demonstrasi praktis dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap pencegahan dan penanganan awal myalgia. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitan yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan kerja dan ergonomi berperan dalam meningkatkan pemahaman terhadap faktor risiko serta mendorong upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal (Alfisyahrin et al., 2024). Meskipun demikian, evaluasi ini masih bersifat deskriptif sehingga pada kegiatan selanjutnya diperlukan penggunaan instrumen yang lebih objektif, seperti *pre-test* dan *post-test*, untuk mengukur perubahan pengetahuan secara kuantitatif.

Penyuluhan interaktif lebih mudah diterima karena peserta dapat mengaitkan materi dengan pengalaman kerja mereka sendiri, sedangkan leaflet membantu memperkuat informasi karena dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai. Namun, perubahan perilaku belum dapat dinilai secara optimal karena kegiatan belum menggunakan *pre-test* dan *post-test* serta belum dilakukan pemantauan jangka panjang. Kebiasaan kerja lama, keterbatasan waktu istirahat, dan tuntutan ekonomi masih menjadi faktor yang dapat menghambat penerapan ergonomi secara konsisten (Sorensen et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan berikutnya perlu menggunakan evaluasi terukur, melibatkan kader atau tenaga kesehatan, serta menyediakan media edukasi yang lebih visual dan kontekstual.

Luaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Desa Rumah Tiga telah terlaksana dan menghasilkan beberapa luaran, berupa media eduasi leaflet, peningkatan pemahaman nelayan mengenai pencegahan dan penanganan awal myalgia, serta demonstrasi peregangan sederhana yang dapat diterapkan sebelum dan setelah bekerja. Selain itu, rekomendasi tindak lanjut berupa edukasi kesehatan secara berkala oleh

puskesmas bersama kader kesehatan dan kelompok nelayan, telah menjadi hasil dari kegiatan ini.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan KIE pencegahan dan penanganan myalgia pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Poka–Rumah Tiga meningkatkan pengetahuan dan kesadaran nelayan mengenai myalgia sebagai masalah kesehatan kerja. Edukasi langsung, diskusi interaktif, leaflet, demonstrasi peregangan, serta edukasi kompres panas dan dingin menjadi pendekatan promotif-preventif yang relevan bagi masyarakat pesisir. Namun, perubahan perilaku kerja memerlukan edukasi berkelanjutan dan dukungan lintas pihak. Program ini berpotensi untuk direplikasi pada komunitas nelayan di wilayah pesisir lain dengan karakteristik pekerjaan yang serupa melalui dukungan puskesmas, kader kesehatan, dan pemerintah setempat

Puskesmas Poka–Rumah Tiga disarankan melakukan edukasi kesehatan kerja nelayan secara berkala dengan media yang lebih visual, sederhana, dan kontekstual. Kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan kelompok nelayan perlu dilibatkan untuk memperluas jangkauan edukasi. Evaluasi berikutnya sebaiknya menggunakan *pre-test* dan *post-test* agar peningkatan pengetahuan dapat diukur lebih objektif.

Daftar Pustaka

Alfisyahrin, N. F., Hidayat, R., & Sari, D. P. (2024). Ergonomic factor analysis of work-related musculoskeletal disorders. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.37148/comphijournal.v5i1.251

Berg-Beckhoff, G., Christiansen, D. H., & Remmen, L. N. (2021). Occupational workload and musculoskeletal disorders in fisheries. *Scandinavian Journal of Work, Environment \& Health*, *47*(6). https://doi.org/10.5271/sjweh.XXXX

Dabholkar, T. A., Yardi, S., & Dabholkar, A. S. (2014). Common musculoskeletal problem experienced by fishing industry workers. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *18*(2), 48–51. https://doi.org/10.4103/0019-5278.146889

Dewi, F. S., Widyastuti, R., & Setiawan, A. (2023). Identification of work-related diseases in small-scale fishermen in Batam Island, Indonesia. *The Open Public Health Journal*, *16*, e187494452304140. https://doi.org/10.2174/18749445-v16-e230414-2022-174

Fitri, F. N., Murti, B., & Prasetya, H. (2025). Effect of stretching exercise in reducing pain among factory workers. *The International Journal of Medicine*, *10*(1), 1–8. https://doi.org/10.26911/theijmed.2025.10.01.01

Gelfman, R., Ingraham, B. S., Sandhu, G. S., Lerman, A., Lewis, B., Gulati, R., Pellikka, P. A., Higgins, S. D., & Singh, M. (2024). Stretching to Reduce Pain-Related Disability Among Echocardiographic and Interventional Laboratory Employees — A Pilot Study. *Journal of the Society for Cardiovascular Angiography & Interventions*, *3*(5), 101353. https://doi.org/10.1016/j.jscai.2024.101353

Greggi, C., Galli, F., Maini, M., & Farioli, A. (2024). Work-related musculoskeletal disorders: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(13), 3964. https://doi.org/10.3390/jcm13133964

Kia, K., Kucera, K. L., Loomis, D., Lipscomb, H. J., & Mirka, G. A. (2023). A fishermen-developed intervention reduced biomechanical exposures during commercial fishing tasks. *Applied Ergonomics*, *108*, 103963. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103963

Laraqui, O., Roland-Lévy, C., Ghailan, T., Bouri, H. El, Manar, N., Deschamps, F., & Laraqui, C. E. H. (2024). Musculoskeletal disorders of fishermen in the artisanal and coastal sector. *International Maritime Health*, *75*(1), 1–9. https://doi.org/10.5603/imh.98470

Müller, J. dos S., da Silva, E. M., & Rego, R. F. (2022). Prevalence of musculoskeletal disorders and self-reported pain in artisanal fishermen. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(2), 908. https://doi.org/10.3390/ijerph19020908

Prihanto, R. L., Widjajati, N., & Aderilla, S. (2025). The Workplace Stretching Exercises as an

Ergonomic Intervention to Reduce Musculoskeletal Disorders among Construction Workers. *Journal of Global Research in Public Health*, *10*(2), 82–87. https://doi.org/10.30994/jgrph.v10i2.573

Remmen, L. N., Christiansen, D. H., Herttua, K., Klakk, H., & Berg-Beckhoff, G. (2022). Risk of first musculoskeletal disorder in Danish occupational fishermen. *European Journal of Public Health*, *32*. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac130.093

Remmen, L. N., Christiansen, D. H., Herttua, K., Klakk, H., & Berg-Beckhoff, G. (2023). The risk of an incident hospital contact with a musculoskeletal disorder in Danish occupational fishers. *BMC Musculoskeletal Disorders*, *24*, 168. https://doi.org/10.1186/s12891-023-06274-4

Remmen, L. N., Heiberg, R. F., Christiansen, D. H., Herttua, K., & Berg-Beckhoff, G. (2020). Work-related musculoskeletal disorders among occupational fishermen: a systematic literature review. *Occupational and Environmental Medicine*, *77*(11), 749–756. https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106675

Sholihah, Q. (2016). Ergonomics Awareness as Efforts to Increase Knowledge and Prevention of Musculoskeletal Disorders on Fishermen. *Agriculture and Agricultural Science Procedia*, *9*, 439–445. https://doi.org/10.1016/j.aaspro.2016.02.160

Sorensen, J. A., Dzugan, J., & Kincl, L. D. (2025). Adding insult to injury: The impact of musculoskeletal pain on sleep among commercial fishermen. *Journal of Agromedicine*. https://doi.org/10.1080/1059924X.2025.2451625

Thamrin, Y., Pasinringi, S., Darwis, A. M., & Putra, I. S. (2021). Musculoskeletal disorders problems and its relation to age, working periods, and smoking habit among fishermen. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S417--S420. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.065