



Edukasi Fisioterapi tentang Postur Tubuh pada Pekerja di MIN 1 Murung Raya Kalimantan Tengah

Ahmad Naufal Alifa^{1#}, Rakhmad Rosadi²

¹²Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*e-mail: analifa863@gmail.com¹, rakhmad@umm.ac.id²

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.99

Received : January 1st 2025 Revised : February 14th 2025 Accepted : March 30th 2025

Abstrak

Pendahuluan: Efektivitas suatu pekerjaan dapat dianalisis berdasarkan postur kerja yang digunakan. Kebiasaan kerja yang baik serta postur yang ergonomis akan mendukung pekerja dalam menghasilkan output yang optimal. Guru merupakan profesi yang menuntut aktivitas fisik dalam jangka waktu lama, seperti berdiri saat mengajar, membungkuk atau duduk dalam waktu yang cukup lama saat memeriksa tugas dan sebagainya. **Metode:** yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah dengan menggunakan poster. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan dan edukasi yang telah dilaksanakan, diperlukan evaluasi sebelum yaitu pre-test dan sesudah penyuluhan yaitu post-test. Evaluasi ini dilakukan dalam bentuk kuesioner yang disampaikan melalui sesi tanya jawab. **Hasil:** pemahaman pekerja di MIN 1 Murung Raya meningkat secara signifikan pada semua materi, dengan persentase mencapai 100%. **Kesimpulan:** Hasil yang didapatkan berdasarkan post-test yakni adanya peningkatan dengan persentase sebesar 100% yang dimana waktu pre-test hanya sebesar 20-30% yang mencakup pengetahuan dan pemahaman guru tentang postur tubuh beserta latihan mandiri dirumah.

Kata kunci: Edukasi, Fisioterapi, Postur Tubuh, Pekerja

Abstract

Introduction: The effectiveness of a job can be analyzed based on the work posture used. Good work habits and ergonomic posture will support workers in producing optimal output. Teachers are a profession that requires long-term physical activity, such as standing while teaching, bending or sitting for a long time when checking assignments and so on. **Method:** used in this counseling is by using posters. To measure the level of success of the counseling and education activities that have been carried out, an evaluation is needed before, namely a pre-test and after the counseling, namely a post-test. This evaluation is carried out in the form of a questionnaire delivered through a question and answer session. **Results:** the understanding of workers at MIN 1 Murung Raya increased significantly in all materials, with a percentage reaching 100%. **Conclusion:** The results obtained based on the post-test were an increase with a percentage of 100% where the pre-test time was only 20-30% which included the teacher's knowledge and understanding of body posture along with independent exercises at home.

Keywords: Education, Physiotherapy, Posture, Workers

1. PENDAHULUAN

Postur duduk mengacu pada posisi tubuh bagian atas yang ditopang oleh punggung bawah dan paha dengan pergerakan yang terbatas. Duduk merupakan posisi yang optimal untuk berbagai aktivitas, seperti menulis, membaca, atau menonton televisi. Dalam beberapa situasi, seseorang mungkin perlu menerapkan berbagai jenis postur duduk, seperti duduk tegak, membungkuk, atau posisi setengah duduk. Namun, banyak individu cenderung memilih posisi membungkuk sebagai postur duduk yang paling sering digunakan [1]. Banyak individu mengalokasikan waktu setiap hari untuk menyelesaikan pekerjaan dan tugas mereka tanpa mempertimbangkan dampak yang mungkin timbul. Dalam menjalankan tugasnya, pekerja berupaya memperoleh hasil terbaik dengan mengerahkan tenaga yang cukup agar pekerjaannya dapat diselesaikan secara optimal (2).

Produktivitas pekerja dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan kerja, sedangkan faktor internal berasal dari diri pekerja itu sendiri. Salah satu aspek internal yang berperan penting dalam ergonomi adalah postur tubuh pekerja. Salah satu aspek yang berpengaruh dalam ergonomi adalah postur kerja. Efektivitas suatu pekerjaan dapat dianalisis berdasarkan postur kerja yang digunakan. Kebiasaan kerja yang baik serta postur yang ergonomis akan mendukung pekerja dalam menghasilkan output yang optimal [3].

Postur tubuh yang buruk terjadi akibat ketidakseimbangan otot, di mana beberapa otot menjadi tegang atau memendek, sementara yang lain melemah dan memanjang. Kondisi ini sering kali dipicu oleh aktivitas sehari-hari. Tanpa disadari, berbagai faktor lingkungan dapat berpengaruh terhadap postur tubuh, seperti kelainan anatomi dan fisiologi, kehamilan, penuaan, jenis pekerjaan, status sosial, serta kebiasaan harian. Beberapa diantaranya termasuk cara berpakaian, penggunaan tas, pemilihan furnitur yang kurang ergonomis, kebiasaan berolahraga, serta minimnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Perubahan postur yang tidak tepat dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan seperti perubahan struktur tulang belakang, nyeri pada punggung dan leher, serta cedera pada lutut dan kaki [4].

Guru merupakan profesi yang menuntut aktivitas fisik dalam jangka waktu lama, seperti berdiri saat mengajar, membungkuk atau duduk dalam waktu yang cukup lama saat memeriksa tugas dan sebagainya. Postur tubuh yang tidak ergonomis, seperti membungkuk secara berlebihan, duduk dengan posisi yang kurang tepat, atau berdiri dalam waktu lama tanpa peregangan, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Dampaknya meliputi nyeri punggung, ketegangan pada leher dan bahu, gangguan pada tulang belakang, serta kelelahan otot yang dapat menurunkan efektivitas mengajar. Jika dibiarkan dalam jangka panjang, postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal yang memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas guru [5].

Fisioterapi merupakan profesi yang berorientasi pada pemberian layanan kepada masyarakat guna meningkatkan kualitas hidup dengan memulihkan fungsi gerak tubuh. Selain itu, fisioterapi juga mencakup layanan promotif, preventif, kuratif, serta rehabilitatif. Dalam penyuluhan ini, fisioterapi berperan sebagai upaya promotif dan preventif dengan memberikan edukasi serta langkah pencegahan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan pemahaman masyarakat agar dapat menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari [6].

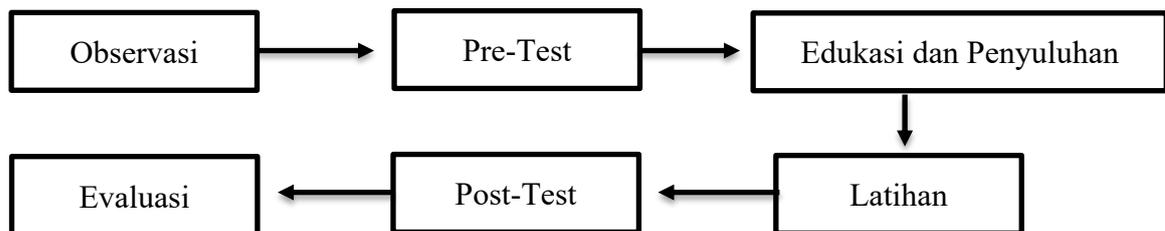
Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan hasil observasi di MIN 1 Murung Raya, masih adanya kurang posisi ergonomis yaitu postur tubuh yang diakibatkan duduk yang terlalu lama dan berdiri cukup lama. Dalam hal ini untuk mencegah terjadinya dampak yang lebih serius dikarenakan masih banyak guru mengetahui bagaimana risiko yang dapat timbul

akibat kurangnya menjaga postur tubuh dengan baik. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi dan program latihan mandiri kepada para pekerja di MIN 1 Murung Raya tentang postur tubuh yang baik dan benar.

2. METODE

a. Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dalam edukasi ini adalah dengan menggunakan *poster*. Pemilihan poster sebagai bahan edukasi bertujuan agar para pekerja atau guru bisa membawa pulang materi yang sudah disampaikan dan juga sebagai pengingat. Adapun isi materi dalam poster tersebut meliputi pengertian, cara menjaga postur tubuh, efek negatif duduk terlalu lama, dan juga latihan untuk memperbaiki postur tubuh.



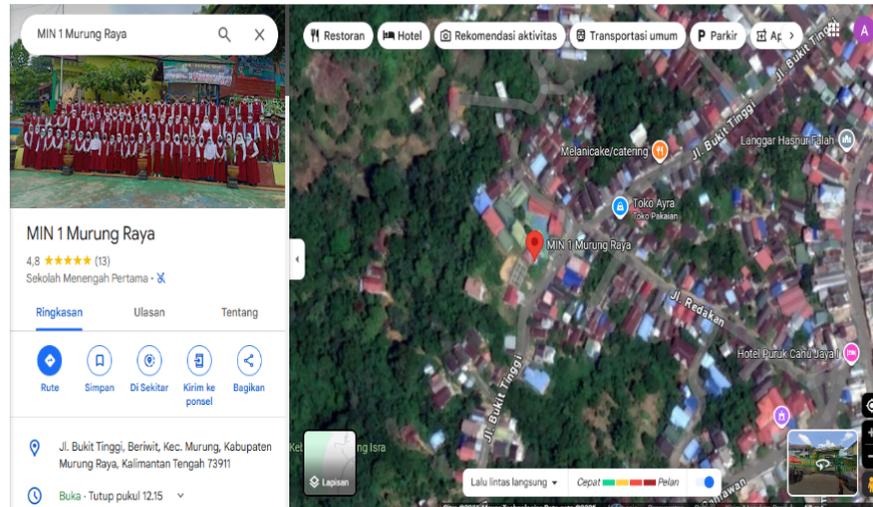
Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Poster

b. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan edukasi dilaksanakan di MIN 1 Murung Raya terletak di Jalan Bukit Tinggi, No.25 kota Puruk Cahu, Kabupaten Murung Raya, Provinsi Kalimantan Tengah dengan jumlah guru sebesar 43 orang. Edukasi ini berlangsung pada tanggal 12 Maret 2025 pada pukul 08.30-10.00 WIB.



Gambar 2. Lokasi

c. Pelaksanaan

Kegiatan ini berupa edukasi dan juga pemberian contoh terapi latihan untuk postur tubuh. Sebelum penyampaian materi inti terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk mengetahui seberapa paham dengan materi yang akan disampaikan. Media kesehatan promosi yang digunakan adalah poster yang dipresentasikan kepada para guru. Selama kegiatan berlangsung, diadakan sesi diskusi atau tanya jawab mengenai postur tubuh dan posisi duduk yang benar dan ergonomis. Selain itu, edukator juga mempraktikkan secara langsung terapi latihan yaitu *stretching* yang telah didemonstrasikan kepada beberapa guru. Selanjutnya Setelah penyampaian materi selesai dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman materi yang sudah disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah audiensi pada kegiatan ini berjumlah 43 orang dengan proporsi 9 laki laki dan 34 perempuan. Sebelum pemberian materi edukasi terlebih dahulu dilakukan kegiatan *pre-test* dan *post-test*. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan penyuluhan dan edukasi yang telah dilaksanakan, diperlukan evaluasi sebelum yaitu *pre-test* dan sesudah penyuluhan yaitu *post-test*. Evaluasi ini dilakukan dalam bentuk kuesioner yang disampaikan melalui sesi tanya jawab. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, pengetahuan guru mengenai pengertian postur tubuh sebesar 30%, tentang cara menjaga postur tubuh sebesar 25%, terkait efek negatif duduk terlalu lama sebesar 20%, dan mengenai latihan untuk memperbaiki postur tubuh sebesar 20%. Setelah penyuluhan, pemahaman lansia meningkat secara signifikan pada semua materi, dengan persentase mencapai 100% seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Penguasaan Materi Edukasi

Penguasaan Materi	Frekuensi	Pre-test	Post-test
Pengertian Postur Tubuh	43	30%	100%
Menjaga Postur Tubuh		25%	100%
Efek Negatif Duduk		20%	100%
Latihan Postur Tubuh		20%	100%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kepada peserta yakni guru-guru di MIN 1 Murung Raya, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan kesehatan para guru khususnya tentang postur tubuh dan juga mencegah kemungkinan penyakit terjadi serta membantu mengurangi tingkat keparahan akibat posisi ergonomis duduk yang tidak benar bagi para guru. Pada edukasi ini diharapkan pengetahuan yang diberikan dapat memberikan manfaat dalam melakukan penatalaksanaan berupa latihan berbasis di rumah dan di sekolah yang memberi efek baik pada diri sendiri maupun keluarga dan orang sekitar. Setelah penyuluhan, para guru mulai memahami apa itu postur tubuh dan lainnya, diharapkan peserta memiliki kesadaran lebih untuk melakukan latihan mandiri yang dapat membantu mengurangi dan mencegah posisi postur tubuh agar tidak semakin parah.

Pada saat melakukan edukasi dengan poster juga diberikan latihan yang digunakan dalam mengurangi postur tubuh yang tidak baik adalah *stretching* adalah bentuk aktivitas fisik yang paling sederhana dan berfungsi sebagai penyeimbang bagi tubuh setelah berada dalam posisi diam atau tidak aktif dalam jangka waktu yang lama. Melakukan peregangan secara rutin di sela-sela pekerjaan dapat membantu mengurangi stres, kelelahan, serta tekanan psikologis, sehingga pekerja merasa lebih nyaman. Latihan *stretching* bertujuan untuk meregangkan atau memperpanjang jaringan lunak yang mengalami pemendekan, sekaligus memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri, dan meredakan spasme otot [7].



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan pekerja terkait pentingnya menjaga postur tubuh dan latihan stretching yang timbul saat bekerja dan dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, terealisasi dengan baik, dan mendapat antusias dari guru yang hadir. Hasil yang didapatkan berdasarkan *post-test* yakni adanya peningkatan dengan persentase sebesar 100% yang dimana waktu *pre-test* hanya sebesar 20-30% yang mencakup pengetahuan dan pemahaman guru tentang postur tubuh beserta latihan mandiri dirumah. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan secara berkala oleh para guru untuk selalu menjaga posisi yang ergonomis saat bekerja terutama postur tubuh guna mengurangi timbulnya gangguan muskuloskeletal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. C. Simbolon, A. F. Rahim, and A. M. Prasetya, "EDUKASI FISIOTERAPI MENGENAI POSTUR DUDUK ERGONOMIC SMP NASIONAL MALANG," vol. 01, no. 02, 2025.
- [2] Helena Audrey Eldifa Khoirunnisa, Farid Rahman, and Seliana Sinta Debi, "Edukasi Prinsip Ergonomi Pada Postur Tubuh Saat Beraktivitas Untuk Mencegah Adanya Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Banyuwanyar," *J. Pengabd. Masy. Nusant.*, vol. 5, no. 4, pp. 32–43, 2023, doi: 10.57214/pengabmas.v5i4.381.
- [3] D. Cahyarani and A. H. Baruna, "Edukasi Fisioterapi Mengenai Neck Pain terhadap Postur Tubuh pada Pekerja Keripik Tempe Sanan Rudi Kota Malang," vol. 4, no. 3, pp. 763–768, 2024.
- [4] K. Tri *et al.*, "Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik di Panti Asuhan Putra William Booth Bala Keselamatan Padangsambian Kaja," *UNBI Mengabdijurnal Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–39, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>
- [5] A. Rahmaniar *et al.*, "Edukasi dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar Education and Screening Related to Ideal Body Disorders Among Students of SMP-IT Ar-Rahmah , Makassar City," *J. Panrita Abdi*, vol. 9, no. 1, pp. 227–237, 2025.
- [6] D. A. Suryani, R. Rosadi, and R. V. Amelia, "Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Terkait Postur Tubuh untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Kelas 7 SMPS Al-Fattah Kabupaten Malang Community Physiotherapy Education on Body Posture to Enhance the Knowledge of 7th Grade Female Student SMPS Al-Fattah Malang," vol. 2, no. 4, 2024.
- [7] H. Maria, U. Lumbanraja, J. Mardatillah, A. Ridhani, and H. E. Mallisa, "Skrining dan Edukasi Pencegahan Kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan Screening and Education on Prevention of Posture Abnormalities in Orphanage Children Program Studi Ilmu Keperawatan , STIKES Suaka Insan Banjarmasin , Indonesia Program Studi Fis," vol. 2, no. 3, 2024.