



Penyuluhan Stase Komunitas Mengenai Sikap Ergonomis untuk Mengurangi Terjadinya *Musculoskeletal Disorders* di Komunitas PKK Desa Genengan Pakisaji Kabupaten Malang

Fachry Raul Aimar Zinedine El Addin^{1#}, Ali Multazam², Qonitatul Fitriyah³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Pakisaji

*e-mail: fachryraul7@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v3i4.153

Received : September 9th 2025 Revised : September 14th 2025 Accepted : December 1st 2025

Abstrak

Pendahuluan: Kesehatan merupakan unsur penting agar kita dapat menikmati hidup yang berkualitas, baik di rumah maupun dalam pekerjaan. Gangguan musculoskeletal adalah penyakit yang menimbulkan rasa nyeri berkepanjangan. Seseorang yang menderita gangguan musculoskeletal terjadi akibat posisi tubuh sewaktu bekerja kurang ergonomis dan terjadi dalam waktu yang lama serta berulang ulang. Pada dasarnya kondisi ergonomi sangat menguntungkan karena dapat mencegah terjadinya gangguan musculoskeletal dan dapat mengurangi kesalahan yang dapat mengakibatkan cedera pada para pekerja. **Tujuan:** Memberikan gambaran cara sikap ergonomis saat melakukan pekerjaan agar terhindar dari musculoskeletal disorders. **Metode:** Memberikan penyuluhan mengenai definisi, penyebab, cara penanganan, dan cara latihan bagi para pekerja menggunakan poster sebagai media promosi. **Kesimpulan:** Proses penyuluhan berjalan dengan lancar, responden mulai memahami terkait posisi ergonomis dan musculoskeletal disorders dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman pekerja dari 0% hingga 100% setelah penyuluhan dilakukan. Sehingga terjadinya penurunan risiko musculoskeletal disorders yang dialami pekerja setelah mengetahui sikap ergonomis. Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Balai Desa Genengan, Kabupaten Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan pekerja mengenai sikap ergonomis dan musculoskeletal disorders.

Kata kunci: pekerja, sikap ergonomis, *musculoskeletal disorders*

Abstract

Introduction: Health is an important element so that we can enjoy a quality life, both at home and at work. Musculoskeletal disorders are diseases that cause prolonged pain. A person who suffers from musculoskeletal disorders occurs due to a body position while working that is less ergonomic and occurs for a long time and repeatedly. Basically, ergonomic conditions are very beneficial because they prevent musculoskeletal disorders and can reduce errors that can cause injury to workers. **Purpose:** Provide an overview of how to behave ergonomically when doing work to avoid musculoskeletal disorders. **Method:** Provide counseling on the definition, causes, how to handle, and how to train for workers using posters as a promotional media. **Conclusion:** The counseling process went smoothly, respondents began to understand ergonomic positions and musculoskeletal disorders with the aim of getting workers' understanding from 0% to 100% after the counseling was carried out. So that there is a decrease in the risk of musculoskeletal disorders experienced by workers after knowing the ergonomic attitude. The counseling activities that have been carried out at the Genengan Village Hall, Malang Regency, can increase workers' knowledge and insight regarding ergonomic attitudes and musculoskeletal disorders.

Keywords: workers, ergonomic attitude, *musculoskeletal disorders*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan unsur penting agar kita dapat menikmati hidup yang berkualitas, baik di rumah maupun dalam pekerjaan. Kesehatan juga menjadi faktor penting dalam menjaga kelangsungan hidup sebuah organisasi. Fakta ini dinyatakan oleh *Health and Safety Executive* (HSE) atau pelaksana kesehatan dan keselamatan kerja sebagai "*Good Health is Good Business*" [1]. Beberapa situasi dan kondisi pekerjaan, baik tata letak tempat kerja atau material-material yang digunakan serta sikap postur kerja, menghadirkan risiko yang dapat mengancam terhadap kesehatan dan keselamatan pada pekerja. Risiko tersebut salah satunya adalah pada keluhan otot atau lebih dikenal dengan *musculoskeletal disorders* (MSDs) [1].

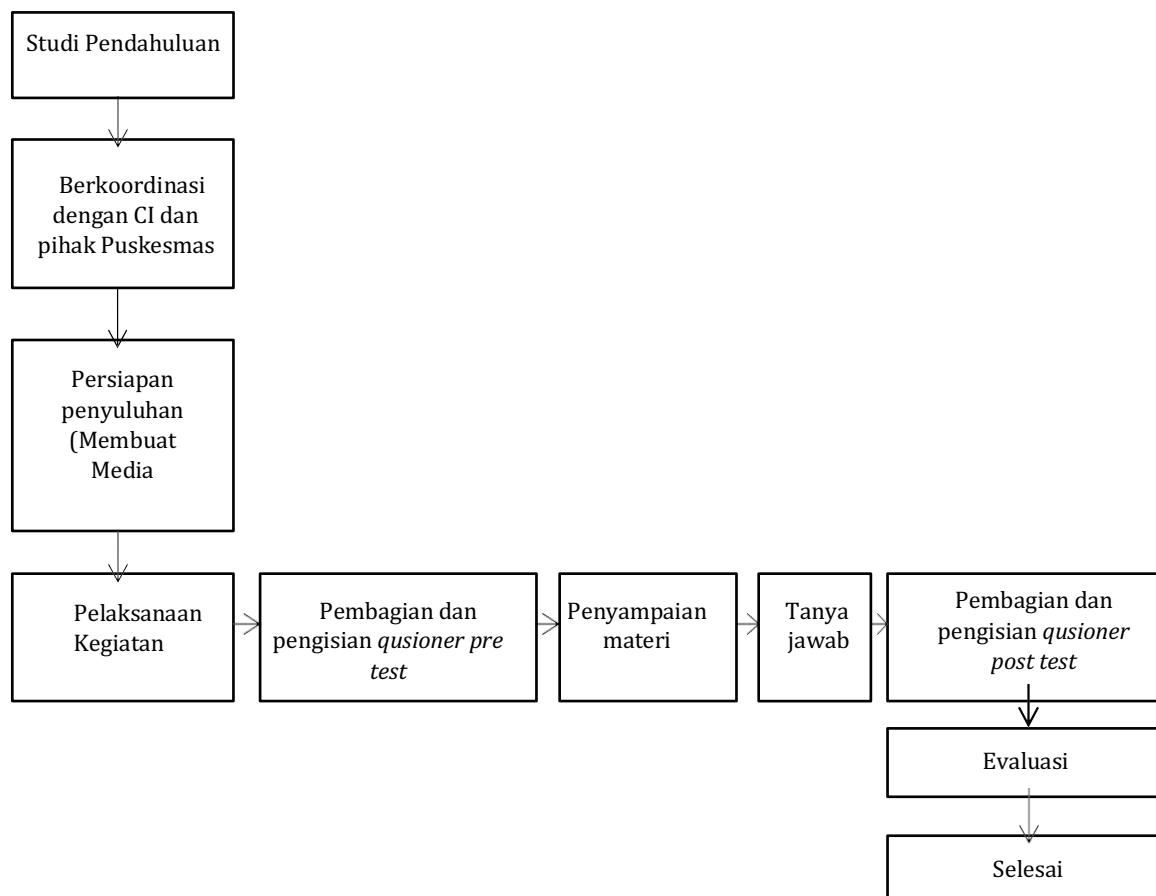
World Health Organization (WHO), menyebutkan insidensi penyakit musculoskeletal merupakan penyakit yang paling banyak terjadi dan diperkirakan mencapai 60,4% dari semua penyakit akibat kerja (Susanti & Septi, 2021). Menurut analisis terbaru data Global Burden of Disease (GBD) dalam (WHO, 2022), sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan kondisi musculoskeletal termasuk nyeri punggung bawah, nyeri leher, patah tulang, cedera lainnya, osteoarthritis, amputasi, dan artritis. Di Indonesia, prevalensi gangguan musculoskeletal, menurut data Riset Kesehatan Dasar adalah 7,30% [2].

Keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) adalah keluhan pada bagian otot-otot skeletal yang dirasakan seseorang mulai dari keluhan yang sangat ringan sampai berat. Jika dalam hal ini otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan kerusakan pada otot, saraf, tendon, persendian, kartilago dan diskus intervertebrata [1]. Gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs) merupakan sekelompok kondisi patologis yang mempengaruhi fungsi normal jaringan halus sistem musculoskeletal, meliputi sistem saraf, tendon, otot-otot, dan jaringan pendukung seperti cakram intervertebralis (tulang belakang) (Adinda Putri Pratiwi et al., 2024). Menurut Tarwaka gangguan *musculoskeletal disorder* (MSDs) adalah keluhan pada bagian otot skeletal yang dirasakan seseorang, dengan derajat keluhan sangat ringan hingga sangat parah. Nyeri pergelangan tangan, nyeri leher, nyeri punggung, dan nyeri pada siku dan kaki adalah gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs) yang paling umum dialami oleh pekerja industri. Kerusakan tendon, ligamen, dan sendi dapat muncul sebagai akibat dari beban statis pada otot tertentu dalam jangka waktu yang lama [4]. Musculoskeletal berkembang dari waktu ke waktu. Gangguan ini dapat menjadi akut atau kronis dan dapat juga diakibatkan oleh cedera yang diderita akibat kecelakaan kerja. Dampak negatif tersebut akan terjadi baik dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang [5].

Faktor terkait pekerjaan dan beresiko menyebabkan gangguan MSD adalah pengulangan, beban statis, postur, ketepatan, tuntutan visual, getaran dan gaya. Posisi kerja atau kegiatan seorang pegawai antara lain seperti duduk, berdiri, membungkuk, jongkok, dan berjalan. Pada posisi kerja duduk, jenis kursi dan ukuran meja yang tidak sesuai dapat pula menyebabkan posisi kerja yang membungkuk sehingga meningkatkan risiko MSD pada daerah punggung. Kini pegawai dituntut untuk bekerja dan menghabiskan sebagian waktunya duduk fokus memandang komputer dan menggunakan mouse. Keluhan yang kerap muncul bagi pegawai yang bekerja yang duduk di atas kursi tersebut adalah nyeri otot sekitar vertebra yang disebabkan postur

kerja salah dan berlangsung dengan durasi yang panjang [6].

B. METODE



Skema 1. Kerangka Kerja Pelaksanaan Kegiatan

Pada Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi komunitas adalah memberikan penyuluhan mengenai definisi, penyebab, cara penanganan, dan cara latihan menggunakan poster media promosi. Sebelum dilakukan penyuluhan pada Komunitas PKK Desa Genengan diberikan kuesioner *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan dan kondisi saat melakukan pekerjaan. Setelah di akhir sesi kemudian diberikan kuesioner *post-test* pada responden. Kuesioner *pre & post-test* yang diberikan nantinya akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2024 di Balai Desa Genengan. Sasaran yang ditargetkan yaitu pada komunitas PKK Desa Genengan.

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada para komunitas PKK Desa Genengan, kemudian dilanjutkannya dengan kegiatan pemberian kuesioner *pre-test* dan dilakukannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada komunitas PKK Desa Genengan dengan menggunakan poster, dan mempraktekan langsung bagaimana cara posisi ergonomis pada saat melakukan duduk dan mengangkat barang. Setelah itu membagikan kembali kuesioner *post-test*, dilakukan sesi tanya jawab dan kegiatan selesai.



Gambar 1. Media Poster

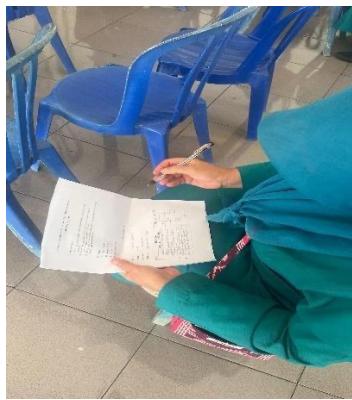
Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Pengenalan dan pembagian kuesioner *pre-test*



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan dan memperagakan contoh gerakan



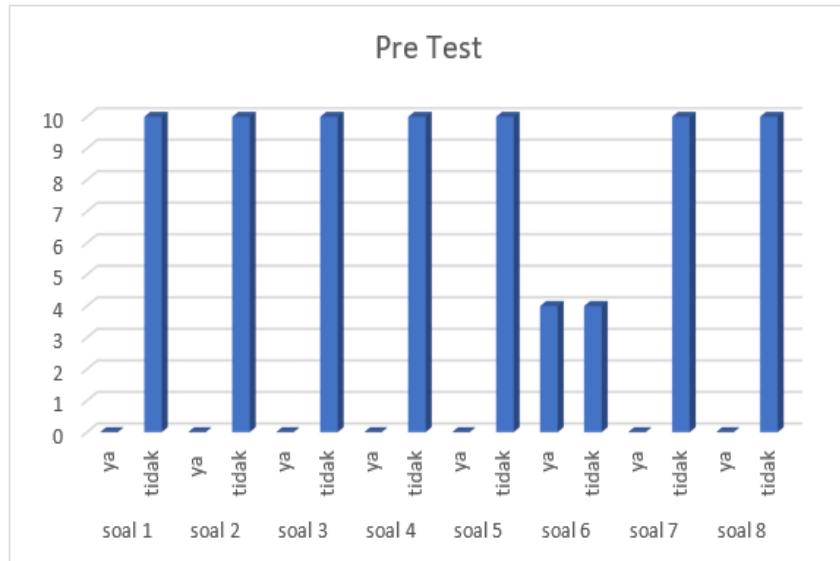
Gambar 4. Pengisian kuesioner *post-test*



Gambar 5. Responden Dokumentasi media promosi

Kegiatan penyuluhan terkait sikap ergonomis untuk mengurangi terjadinya musculoskeletal disorders di Komunitas PKK Desa Genengan berjalan dengan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 10 pekerja pada komunitas PKK Desa Genengan pada saat materi penyuluhan. Selama penyampaian materi para responden mendengarkan materi yang disampaikan. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari definisi, penyebab, cara penanganan dan cara latihan bagi para pekerja. Dalam diskusi tanya jawab, para responden sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan pemateri, karena ingin mengetahui pengobatan dan pencegahannya.

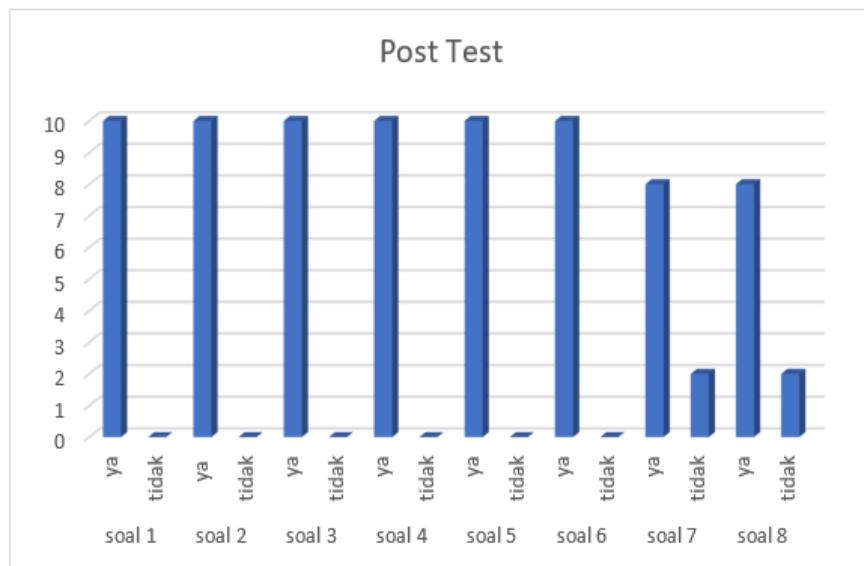
Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, evaluasi kemudian dilakukan sebelum dan sesudah wawancara, seperti yang ditunjukkan diagram dibawah ini:



Grafik 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 8 pertanyaan yang diberikan kepada 10 pekerja sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang ergonomis dan *musculoskeletal disorders* dengan pertanyaan 1 terdapat 10 orang yang menjawab "tidak" dan tidak ada yang menjawab "ya", pertanyaan 2 terdapat 10 orang yang menjawab "tidak" dan tidak ada yang menjawab

“ya”, pertanyaan 3 terdapat 10 orang yang menjawab “tidak” dan tidak ada yang menjawab “ya”, pertanyaan 4 terdapat 10 orang yang menjawab “tidak” dan tidak ada yang menjawab “ya”, pertanyaan 5 terdapat 10 orang yang menjawab “tidak” dan tidak ada yang menjawab “ya” pertanyaan 6 terdapat 4 orang yang menjawab “tidak” dan 4 orang yang menjawab “ya” pertanyaan 7 terdapat 10 orang yang menjawab “tidak” dan tidak ada yang menjawab “ya” pertanyaan 8 terdapat 10 orang yang menjawab “tidak” dan tidak ada yang menjawab “ya”, Kesimpulan yang didapat dari hasil *pre-test* diatas bahwa pekerja di komunitas PKK Desa Genengan belum mengetahui tentang ergonomis dan *musculoskeletal disorders*.



Grafik 2. Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 8 pertanyaan yang diberikan kepada 10 pekerja sesudah dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang ergonomis dan *musculoskeletal disorders* dengan pertanyaan 1 tidak ada orang yang menjawab “tidak” dan 10 orang yang menjawab “ya”, pertanyaan 2 terdapat tidak ada orang yang menjawab “tidak” dan 10 orang yang menjawab “ya”, pertanyaan 3 terdapat tidak ada yang menjawab “tidak” dan 10 orang yang menjawab “ya”, pertanyaan 4 terdapat tidak ada yang menjawab “tidak” dan 10 orang yang menjawab “ya”, pertanyaan 5 terdapat tidak ada orang yang menjawab “tidak” dan 10 orang yang menjawab “ya” pertanyaan 6 terdapat tidak ada yang menjawab “tidak” dan 10 orang yang menjawab “ya” pertanyaan 7 terdapat 2 orang yang menjawab “tidak” dan 8 orang yang menjawab “ya” pertanyaan 8 terdapat 2 orang yang menjawab “tidak” dan 8 orang yang menjawab “ya”, Kesimpulan yang didapat dari hasil *post-test* diatas bahwa pekerja di komunitas PKK desa Genengan sudah mengetahui tentang ergonomis dan *musculoskeletal disorders*.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pre-Test dan Post-Test

Pertanyaan	Nilai	Nilai
	<i>Pre-Test</i> Sebelum penyuluhan	<i>Post-Test</i> Sesudah penyuluhan
1. Apakah anda mengetahui sikap Ergonomis?	0%	100%
2. Apakah anda mengetahui Musculoskeletal Disorders?	0%	100%
3. Apakah anda saat ini sudah melakukan sikap ergonomis?	0%	100%
4. Apakah anda mengetahui cara mengurangi musculoskeletal disorders?	0%	100%
5. Apakah anda mengetahui cara sikap ergonomis yang benar?	0%	100%
6. Apakah anda mengetahui stretching?	50%	100%
7. Apakah anda mengetahui sikap ergonomis pada kehidupan sehari – hari?	0%	75%
8. Apakah anda mengetahui sikap ergonomis yang salah menyebabkan musculoskeletal disorders?	0%	75%

Sebagaimana tertera pada Tabel.1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada pekerja di komunitas PKK desa Genengan, responden cenderung kurang mengetahui tentang sikap ergonomis dan musculoskeletal disorders, setelah dilaksanakan penyuluhan pada para pekerja menjadi lebih tau tentang sikap ergonomis dan *musculoskeletal disorders*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang sikap ergonomis dan *musculoskeletal disorders* di Komunitas PKK desa Genengan.

D. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan telah dilaksanakan di balai desa Genengan Kabupaten Malang, dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan serta wawasan dari segi Fisioterapi sehingga pada saat pekerja komunitas PKK desa Genengan mampu melakukan pekerjaan mampu melakukan sikap ergonomis untuk mengurangi terjadinya musculoskeletal disorders. Dalam kegiatan penyuluhan ini masih terdapat beberapa pekerja yang belum mengetahui sikap ergonomis dan musculoskeletal disorders. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap rutinitas pertemuan PKK desa Genengan untuk memberikan wawasan dan pencegahan serta langsung ikut mempraktikan cara sikap ergonomis. Dan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang sikap ergonomis dan musculoskeletal disorders di komunitas PKK desa Genengan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Susanti and A. N. Septi, "Penyuluhan Fisioterapi pada Sikap Ergonomis untuk Mengurangi Terjadinya Gangguan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) di Komunitas Keluarga Desa Kebojongan," *Pena Abdimas J. Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–19, 2021, doi: 10.31941/abdms.v2i1.1290.
- [2] R. Widhawati, V. H. Lubis, and O. Komalasari, "Jurnal Peduli Masyarakat," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. - Aphelion*, vol. 4, no. September, pp. 171–178, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- [3] S. R. Adinda Putri Pratiwi, Idhar Darlis, Tenri Diah, "Penerbit: Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI," *Wind. Community Dedication J.*, vol. 05, no. 02, pp. 48–54, 2024.
- [4] S. Wulandari and M. Hasan, "Evaluasi Faktor Risiko Ergonomi pada Workstation Soldering PCB," *J. Teknol. dan Manaj. Ind.*, vol. 13, no. 1, pp. 292–299, 2022.
- [5] W. Claudya, B. H. Susanto, and S. D. Cahyani, "Hubungan Ergonomi dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja di CV X Kota Malang," *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 1, pp. 1222–1229, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/13762>
- [6] I. Z. Lubis, A. Yulanti, K. F. Nisa, and A. S. Ayulianda, "Hubungan Risiko Posisi Kerja Duduk Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSD) Pada Pegawai Pemerintah Kabupaten Malang," *J. Ergon. Indones.*, vol. 7, no. 1, pp. 57–65, 2021.