



Edukasi Serta Menganalisis Tentang Posisi Kerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Berau

Muhammad Mufti Fajrillah^{1#}, Arsy Hasta B S.Ft M.Kes²

¹⁻²Physiotherapy Department, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

*e-mail: muftifajrillah73@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v4i1.180

Received : February 22th 2026 Revised : February 28th 2026 Accepted : March 31th 2026

Abstrak

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan aspek penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan produktif. Pekerja yang melakukan aktivitas dalam posisi duduk dalam waktu lama berisiko mengalami gangguan muskuloskeletal akibat postur kerja yang kurang ergonomis, terutama pada area leher, bahu, dan punggung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pegawai mengenai postur kerja ergonomis serta pencegahan gangguan muskuloskeletal melalui latihan peregangan dan penguatan otot. Kegiatan dilaksanakan di Dinas Kesehatan Kabupaten Berau dengan melibatkan 10 orang pegawai. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, pengisian kuesioner Nordic Body Map (NBM), edukasi menggunakan media poster dan presentasi, serta demonstrasi latihan stretching dan strengthening. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta terdiri atas 70% perempuan dan 30% laki-laki. Sebagian besar pegawai bekerja dengan postur yang kurang ergonomis, terutama saat menggunakan laptop dengan posisi layar yang terlalu rendah. Keluhan yang ditemukan meliputi nyeri punggung atas pada 40% responden dan nyeri punggung bawah pada 20% responden, sedangkan 40% tidak mengalami keluhan. Berdasarkan penilaian NBM, 70% responden berada pada kategori keluhan ringan dan 30% tidak mengalami keluhan muskuloskeletal.

Kata kunci: edukasi, fisioterapi, postur tubuh, pekerja

Abstract

Occupational Safety and Health (OSH) is an essential aspect of creating a safe, healthy, and productive work environment. Employees who perform work activities in a prolonged sitting position are at risk of developing musculoskeletal disorders due to poor ergonomic posture, particularly in the neck, shoulders, and back regions. This community service program aimed to improve employees' knowledge of ergonomic working postures and the prevention of musculoskeletal disorders through stretching and strengthening exercises. The activity was conducted at the Berau District Health Office and involved 10 employees. The methods included observation, interviews, completion of the Nordic Body Map (NBM) questionnaire, educational sessions using posters and presentations, and demonstrations of stretching and strengthening exercises. The results showed that the participants consisted of 70% females and 30% males. Most employees worked in non-ergonomic postures, particularly when using laptops with screens positioned too low. Reported complaints included upper back pain in 40% of respondents and lower back pain in 20%, while 40% reported no complaints. Based on the NBM assessment, 70% of respondents were categorized as having mild musculoskeletal complaints, whereas 30% reported no musculoskeletal disorders.

Keywords: education, physiotherapy, body posture, workers

A. PENDAHULUAN

Penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja pada kalangan masyarakat di Indonesia belum tercatat dengan baik. Karena angka kecelakaan kerja yang terus meningkat menunjukkan bahwa masalah keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di Indonesia masih sering diabaikan. Sebagai faktor penyebab, hal ini sering terjadi karena kurangnya kesadaran pekerja dan kualitas serta keterampilan pekerja yang kurang memadai, sehingga banyak pekerja yang masih mengabaikan risiko yang terkait dengan pekerjaan mereka (Nurshabrina et al. 2023).

Peningkatan angka kecelakaan kerja di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Menurut laporan yang dirilis oleh International Labour Organization (ILO) pada 11 Januari 2024, terdapat 77.708 kasus kecelakaan kerja per 100.000 pekerja di seluruh dunia, Setiap tahun, jumlah kecelakaan kerja non-fatal jauh lebih tinggi, hampir seribu kali lipat dibandingkan dengan kecelakaan kerja fatal (Rahmat et al. 2025). Di Indonesia, menurut data klaim Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dari BPJS Ketenagakerjaan per 26 Februari 2024, tercatat sebanyak 370.747 kasus kecelakaan kerja sepanjang tahun 2023. Jumlah ini meningkat dari 265.334 kasus pada tahun 2022, 234.370 kasus pada tahun 2021, dan 221.740 kasus pada tahun 2020. Dalam empat tahun terakhir, dari 2020 hingga 2023, terlihat adanya tren peningkatan yang signifikan dalam jumlah kecelakaan kerja (BPJS Ketenagakerjaan Republik Indonesia Kementerian Ketenagakerjaan RI, 2023). Dari data yang ada, terlihat bahwa tingkat kecelakaan kerja setiap tahunnya cukup tinggi (Rahmat et al. 2025). Risiko Adalah keselamatan aspek-aspek dari lingkungan yang bisa mengakibatkan kebakaran, arus listrik, terpotong, luka memar, keseleo, patah tulang, kerugian alat tubuh, penglihatan dan pendengaran (Rahmat et al. 2025)

Data dari *International Labor Organization* (ILO), setiap tahun terjadi 1,1 juta kematian yang disebabkan oleh karena penyakit atau kecelakaan akibat hubungan pekerjaan. Sekitar 300.000 kematian terjadi dari 250 juta kecelakaan dan sisanya merupakan kematian karena disebabkan dari hubungan pekerjaan, sekitar 160 juta penyakit akibat dampak dari pekerjaan baru disetiap tahunnya. Data ILO mengatakan yakni, kematian terbanyak pada pekerja diakibatkan oleh kanker akibat kerja sekitar 34 %, karena gangguan pendengaran, gangguan musculoskeletal, gangguan reproduksi serta masalah kejiwaan. Menurut *World Health Organization* (WHO), hanya kisaran 5- 10 % pekerja di negara berkembang dan 20-50 % pekerja yang ada di Negara industri memperoleh pelayanan kesehatan kerja yang sesuai dengan standar ((ILO), 2013)(Yamin 2020).

K3 (Keselamatan Kesehatan Kerja) adalah sebuah komitmen perencanaan sistematis yang dirancang dan diterapkan dengan aman oleh ketentuan peraturan yang dimana untuk menghindari terjadinya resiko kecelakaan kerja, baik kecelakaan kerja secara personal maupun sosial kelompok. Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan suatu wawasan ilmiah yang bermaksud untuk pengendalian terjadinya atau sebelum terjadinya bahaya di lingkup aktivitas pekerjaan. Kegiatan penyuluhan K3 dan ergonomis merupakan aspek penting yang harus dilakukan guna untuk menanggulangi, mengantisipasi dan menyadarkan betapa pentingnya wawasan keilmuan yang dimana bisa terjadinya kecelakaan di lingkup pekerjaan (Akbar and Rosidah 2025).

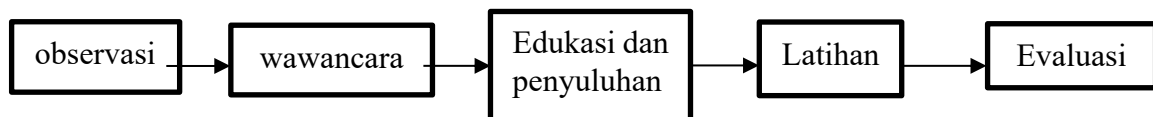
Pentingnya K3 di lingkungan industri telah ditekankan oleh berbagai penelitian, penerapan program K3 secara signifikan mengurangi kecelakaan kerja dan ketidakhadiran di tempat kerja, sehingga meningkatkan efisiensi operasional dan moral karyawan. Selain itu, kerangka kerja peraturan di Indonesia, seperti Peraturan Menteri Tenaga Kerja No. 4 tahun 1987, mewajibkan perusahaan yang mempekerjakan lebih dari 100 pekerja untuk menerapkan kebijakan K3 yang komprehensif (Rahmat et al. 2025).

Nordic Body Map (NBM) merupakan alat berupa kuesioner yang digunakan untuk mengetahui ketidaknyamanan atau rasa sakit pada tubuh. Skala pengukuran yang digunakan yaitu pengukuran nyeri dari 1 sampai 4. Nilai tersebut memberikan arti yang berarti 1 tidak nyeri, 2 nyeri akan tetapi masih bisa di tahan, 3 nyeri, 4 nyeri berat kemudian peneliti akan memberikan penjelasan sebelum persetujuan kemudian responden akan mengisi surat pertanyaan tersebut (Cristella *et al.*, 2023). Kuisisioner tersebut meliputi 28 bagian tubuh sisi kanan ataupun kiri sebagai *self-report* keluhan MSD's yang akan ditanya kaitannya dengan keluhan MSD's. Berdasarkan uraian tersebut peneliti bertujuan untuk melakukan analisa hubungan MSD's (Cristella, Agustin, and Sutandra 2023).

B. METODE

1. Kerangka Kerja Pengabdian

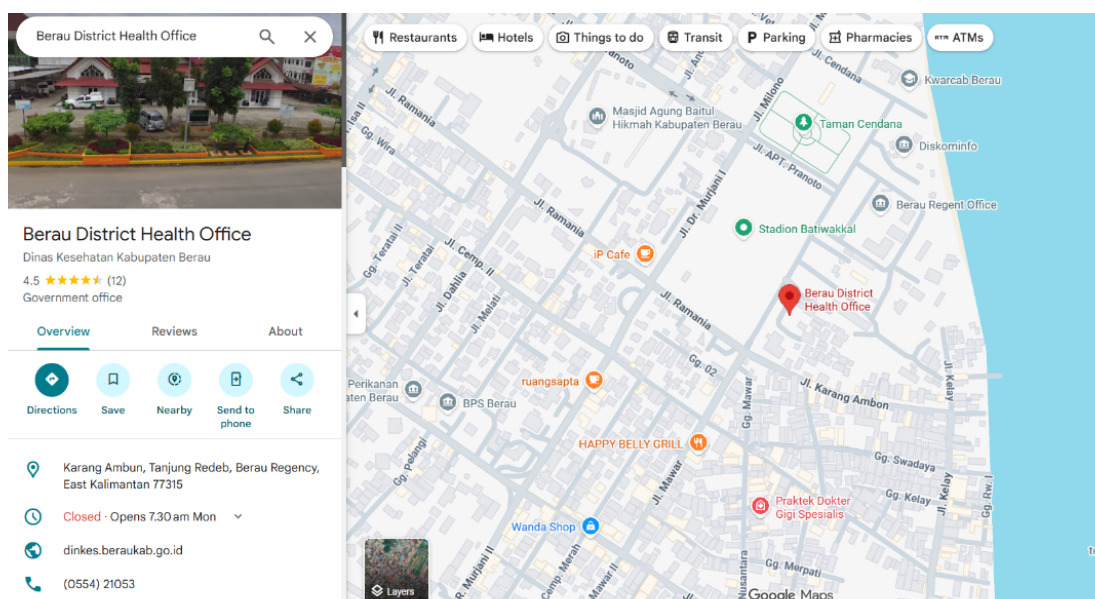
Metode yang digunakan dalam edukasi ini adalah dengan menggunakan poster. Pemelihan poster sebagai bahan edukasi bertujuan agar para pekerja atau bisa membawa pulang materi yang sudah disampaikan dan juga sebagai pengingat. Adapun isi materi dalam poster tersebut meliputi pengertian, cara menjaga postur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



Gambar 1. Poster

2. Target Sasaran

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di Dinas Kesehatan Tanjung Redeb Berau yang terletak di Karang Ambon, Kecamatan Tanjung Redeb, Kabupaten Berau. Provinsi Kalimantan Timur dengan jumlah pegawai sebanyak 189 orang. Edukasi ini berlangsung pada tanggal Maret 2026.



3. Pelaksanaan

Kegiatan ini berupa edukasi dan juga pemberian contoh terapi latihan untuk postur tubuh. Media kesehatan promosi yang digunakan adalah poster yang di presentasikan kepada para pegawai. Selama kegiatan ini berlangsung, diadakan sesi diskusi atau tanya jawab mengenai postur tubuh dan posisi duduk yang benar secara ergonomis. Selain itu, edukator juga mempraktikkan secara langsung terapi latihan yaitu *stretching* yang di demonstrasikan kepada para pegawai.

C. PEMBAHASAN

Jumlah audiens pada kegiatan ini sebanyak 10 orang yang terdiri dari 3 laki-laki 7 perempuan. Sebelumnya ada sesi wawancara mengenai posisi dan postur kerja kepada para pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Berau. Dan dalam hasil wawancara serta obeservasi tersebut didapatkan sebagian besar pegawai pada saat kerja posisi kerjanya tidak ergonomi terutama yang kerja menggunakan laptop mereka mengeluhkan nyeri di punggung atas akibat posisi layar yang agak kebawah. berikut presentase keluhan yang ada pada beberapa pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Berau.

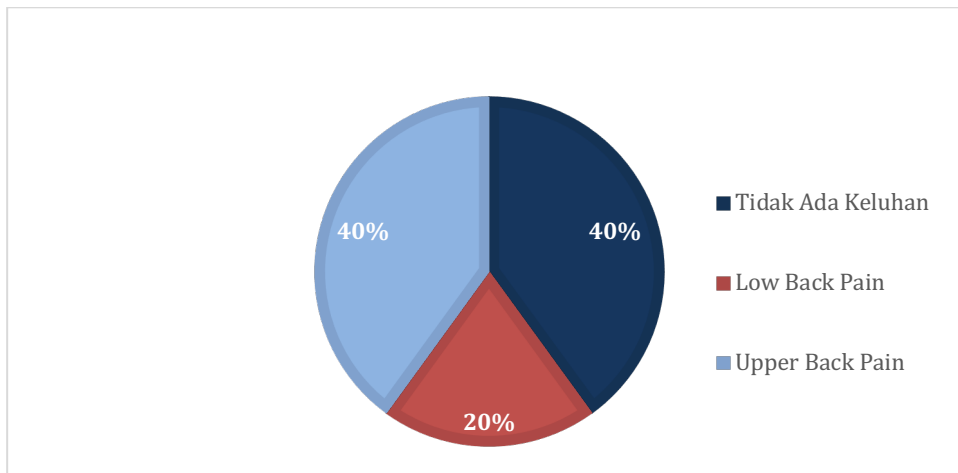


Diagram 1. Presentase Keluhan

Gambar diagram 1 di atas menunjukkan distribusi keluhan pada responden. Sebanyak 40% responden tidak mengalami keluhan, sementara 40% responden mengalami keluhan nyeri punggung atas (*upper back pain*). Adapun 20% responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*). Hasil ini menunjukkan bahwa keluhan pada punggung atas merupakan keluhan yang paling banyak dialami responden, sehingga perlu adanya edukasi terkait posisi kerja ergonomis untuk mencegah gangguan muskuloskeletal di lingkungan kerja.

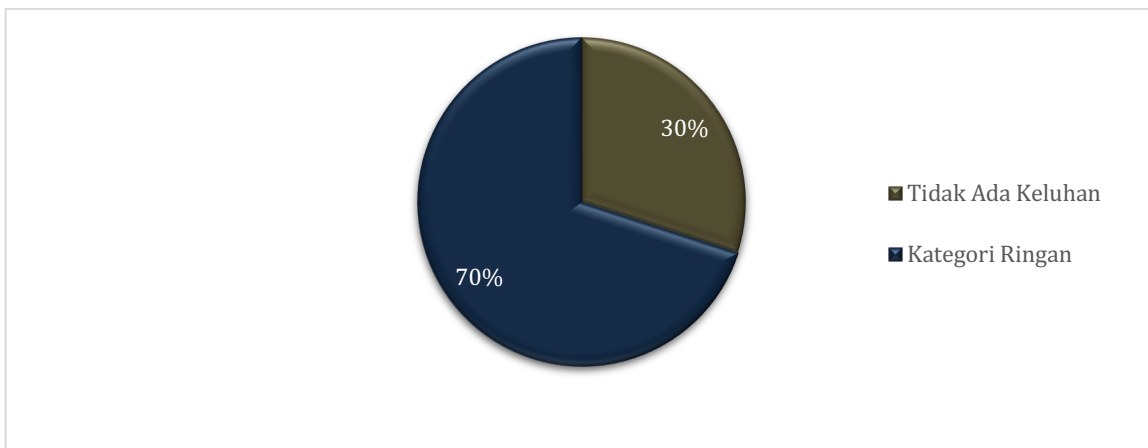


Diagram 2. *Nordic Body Map*

Diagram menunjukkan hasil penilaian keluhan muskuloskeletal berdasarkan *Nordic Body Map* (NBM). Sebanyak 70% responden berada pada kategori keluhan ringan, sedangkan 30% responden tidak mengalami keluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengalami keluhan muskuloskeletal ringan, yang kemungkinan berkaitan dengan postur kerja yang kurang ergonomis atau durasi kerja yang cukup lama. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penerapan prinsip ergonomi dalam bekerja untuk mencegah peningkatan keluhan menjadi lebih berat.

Pada saat melakukan edukasi menggunakan ppt dan poster disana terdapat beberapa latihan seperti stretching yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan juga strengthening yang bertujuan untuk menjaga postur tubuh dan juga kestabilan otot. 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 (Maria et al. 2024). Latihan strengthening (penguatan otot) merupakan salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal pada pekerja. Latihan ini berfungsi untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot, terutama pada area punggung, bahu, dan leher yang sering mengalami beban statis akibat aktivitas kerja dalam waktu lama. Dengan meningkatnya kekuatan otot, postur tubuh dapat lebih terjaga sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya keluhan seperti low back pain dan nyeri pada punggung atas. Program latihan penguatan yang dilakukan secara rutin di tempat kerja terbukti dapat membantu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kapasitas fungsional pekerja (Karatrantou 2024).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

D. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai keselamatan dan kesehatan kerja (K3) serta penerapan postur kerja ergonomis pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Berau dapat meningkatkan pemahaman pekerja mengenai pentingnya menjaga postur tubuh selama bekerja. Berdasarkan hasil observasi dan pengisian Nordic Body Map (NBM), sebagian besar responden mengalami keluhan muskuloskeletal ringan, dengan keluhan terbanyak pada bagian punggung atas akibat posisi kerja yang kurang ergonomis dan durasi duduk yang cukup lama. Edukasi yang diberikan melalui media poster, presentasi, serta demonstrasi latihan stretching dan strengthening memberikan pemahaman kepada

peserta mengenai cara menjaga postur kerja yang benar serta melakukan latihan sederhana untuk mengurangi ketegangan otot. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan pekerja dapat menerapkan prinsip ergonomi dan melakukan latihan peregangan secara rutin guna mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal serta meningkatkan kenyamanan dan produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. R., & Rosidah, N. (2025). Penyuluhan fisioterapi K3 dan ergonomi meningkatkan pemahaman pegawai Bengkel B-Garage Batu tentang pencegahan nyeri leher dan punggung bawah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 107–113.
- Cristella, C., Agustin, L., & Sutandra, L. (2023). Hubungan penggunaan tas ransel terhadap kejadian nyeri punggung. *Jurnal Kesehatan*, 3(4), 21–28.
- Karatrantou, K., & Gerodimos, V. (2024). A comprehensive workplace exercise intervention to reduce musculoskeletal pain and improve functional capacity in office workers: A randomized controlled study. *Healthcare*, 12(xx), 1–26.
- Maria, H., Lumbanraja, U., Mardatillah, J., Ridhani, A., & Mallisa, H. E. (2024). Skrining dan edukasi pencegahan kelainan postur tubuh pada anak panti asuhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), xx–xx.
- Nurshabrina, P. A., Andarini, D., Idris, H., & Anggraeni, R. (2023). Faktor risiko yang mempengaruhi penyakit musculoskeletal disorders (MSDs) pada pekerja: Literature review. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, 2(3), 163–174.
- Rahmat, A., Mayu, A., Rahmanto, S., & Nurdin, J. (2025). Survey kesehatan dan keselamatan kerja (K3) serta lingkungan kerja. *Jurnal Pengabdian dan Kesehatan Kerja*, 2(1), 1–11.
- Yamin, M. (2020). Perilaku keselamatan dan kesehatan kerja (K3) siswa dalam pembelajaran praktikum di SMKN 2 Sidenreng. *Jurnal Syntax Admiration*, 1(3), 207–214.