



## Penyuluhan Fisioterapi tentang Posisi Ergonomi tubuh pada Siswa di SDN Polowijen 3 Kota Malang

Rifqi Warnedi Hizza<sup>1#</sup>, Rakhmad Rosadi<sup>2</sup>, Ika Arma Rani<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Polowijen, Indonesia

\*e-mail: rifqiwarnedihizza@gmail.com<sup>1</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.30

Received : September 1<sup>st</sup> 2024 Revised : September 25<sup>th</sup> 2024 Accepted : October 1<sup>st</sup> 2024

### Abstrak

Sikap tubuh yang salah ketika duduk, berdiri, tidur, atau ketika membawa beban yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada tulang belakang dan persendian, sehingga dapat menimbulkan rasa pegal pada beberapa bagian tubuh. Apabila postur tubuh dalam bekerja sudah baik dan ergonomis maka dapat dipastikan hasil yang diperoleh akan baik pula, akan tetapi bila postur salah atau tidak ergonomis maka akan mudah kelelahan dan dapat terjadi kelainan pada bentuk tulang. Jika hal tersebut terjadi, maka pekerjaan yang dilakukan akan mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Jika tidak ditangani segera, masalah ini dapat berlanjut hingga dewasa. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengajarkan cara posisi tubuh ergonomi pada diri sendiri dan kesadaran dan pengetahuan tentang menjaga kesehatan dan postur tubuh yang baik. Metode penyuluhan posisi ergonomi kepada anak meliputi promosi kesehatan, penggunaan poster, pre test dan post test, serta edukasi mengenai posisi ergonomi. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta dengan umur 10 – 11 tahun SDN Polowijen 3. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak-anak sekolah dasar mengenai posisi ergonomi tubuh.

**Kata kunci:** fisioterapi, anak-anak, ergonomi, penyuluhan

### Abstract

*Incorrect posture When sitting, standing, sleeping, or when carrying loads that are too heavy can cause disruption to the spine and joints, so that it can cause pain in several parts of the body. If the posture at work is good and ergonomic, it is certain that the results obtained will be good too, but if the posture is wrong or not ergonomic, it will be easy to fatigue and there can be abnormalities in the shape of the bones. If this happens, the work done will decrease and not as expected. If not handled immediately, this problem can continue into adulthood. This counseling aims to teach ergonomic body positioning to oneself and awareness and knowledge about maintaining good health and posture. Methods of counseling ergonomic positions to children include health promotion, use of posters, pre and post tests, and education about ergonomic positions. This activity was attended by 25 participants aged 10-11 years of SDN Polowijen 3. The results of this activity showed an increase in the knowledge of elementary school children about the ergonomic position of the body.*

**Keywords:** physiotherapy, children, ergonomics, counseling

## 1. PENDAHULUAN

Dalam proses tumbuh kembangnya, anak rentan mengalami gangguan postur tubuh. Salah satu bagian anggota tubuh yang paling penting adalah tulang belakang (*vertebrae*), yang didalamnya terdapat spinal cord sebagai saluran keluar saraf bagi anggota tubuh lainnya.. Kelainan tulang belakang bisa disebabkan oleh kebiasaan hidup, terutama duduk dengan postur yang tidak tepat. Akibat kebiasaan kesalahan pola aktivitas, dapat terjadi kelainan

bentuk tulang belakang, seperti skoliosis, lordosis, dan tifosis [1]. Ergonomi adalah ilmu, seni dan penerapan teknologi untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan seluruh aktivitas yang digunakan baik saat beraktivitas maupun saat istirahat dengan kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki seseorang baik jasmani maupun rohani, sehingga kualitas hidup secara keseluruhan meningkat [2].

Di Indonesia, ditemukan adanya kecenderungan munculnya muskuloskeletal disorder pada anak usia sekolah dikarenakan pertumbuhan tulang yang belum matang, sehingga kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik akan mempengaruhi pertumbuhan tubuh, misalnya posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis. Sikap tubuh yang salah ketika duduk, berdiri, tidur, atau ketika membawa beban yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada tulang belakang dan persendian, sehingga dapat menimbulkan rasa pegal pada beberapa bagian tubuh [3].

Keluhan-keluhan muskuloskeletal yang dapat dialami siswa seperti pada bagian punggung, pinggang, leher atas, lutut, dan siku. Keluhan muskuloskeletal ini dapat berdampak ke pertumbuhan anak dan mempengaruhi postur serta bentuk fisik anak di masa yang akan datang (Sari dan Swara, 2014). Beberapa laporan menyebutkan, penerapan ergonomi yang baik dapat meningkatkan hasil belajar. Penerapan ergonomi dapat dilakukan dengan menggunakan bangku dan perangkat penunjang pembelajaran lain yang memenuhi syarat ergonomi [4].

SD Negeri Polowijen 3 merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Kelurahan Polowijen, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Sekolah dengan akreditasi A ini terdaftar dalam data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan NPSN. 20533696. Sekolah dasar merupakan sekolah tingkatan pertama dalam dunia Pendidikan wajib belajar 12 tahun. Pendidikan tingkat dasar ditempuh dalam waktu enam tahun. Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri [5]. Proses pembelajaran tidak hanya memperhatikan kurikulum yang diajarkan, tetapi seluruh fasilitas yang digunakan juga menjadi aspek penting yang akan berpengaruh dalam keberhasilan pendidikan. Salah satunya adalah peralatan belajar seperti meja dan kursi karena siswa menghabiskan 80% dari waktu proses belajar dalam posisi duduk [6].

## 2. METODE

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pendekatan pemberdayaan digunakan untuk memberikan manfaat yang lebih besar bagi siswa SD Negeri 3 Polowijen. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam hal ergonomi, penerapan ergonomi, gangguan muskuloskeletal, dan cara pencegahan gangguan muskuloskeletal.

Sebelum presentasi dimulai, siswa diuji terlebih dahulu dengan pertanyaan-pertanyaan terkait pemahaman mereka tentang ergonomi. Pre-test dilakukan dengan memberikan soal kepada siswa dan mereka akan menjawabnya secara tertulis. Setelah itu, materi disampaikan secara tunggal dan dilanjutkan dengan diskusi. Selain itu, brosur mengenai ergonomi juga dibagikan kepada siswa. Setelah diskusi selesai, siswa SD diminta menjawab pertanyaan yang sama seperti sebelumnya. Hal ini dilakukan sebagai post-test untuk mengevaluasi keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

Dalam kegiatan ini, siswa diberikan kesempatan untuk belajar dan memahami pentingnya ergonomi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga diberikan informasi tentang gangguan muskuloskeletal dan cara pencegahannya. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan manfaat bagi masyarakat setempat. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan dalam masyarakat. Mereka dapat membagikan informasi yang telah mereka pelajari kepada keluarga dan teman-teman mereka, sehingga pengetahuan tentang ergonomi dan pencegahan gangguan muskuloskeletal dapat menyebar lebih luas.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah SD Negeri 3 Polowijen. Kegiatan ini dilakukan dengan cara mengajak siswa sekolah dasar untuk berkumpul dengan pertimbangan bahwa mereka merupakan kelompok yang memiliki risiko untuk terkena gangguan muskuloskeletal dan juga belum banyak memperoleh informasi terkait gangguan muskuloskeletal dan ergonomi dan upaya yang dapat dilakukan dalam rangka mengurangi risiko terkena gangguan muskuloskeletal. Tanggapan positif datang dari siswa SD Negeri 3 Polowijen dilihat dari partisipasi dalam kegiatan sosialisasi. Sesuai dengan target awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini dihadiri oleh 25 siswa sehingga sudah mencukupi target partisipasi peserta.

Populasi sampel pada pengabdian masyarakat ini merupakan siswa SDN Polowijen 3, Malang dilakukan pada hari Jumat, tanggal 20, bulan Oktober, tahun 2023. Siswa siswi yang mengalami postur tubuh yang kurang baik pemeriksaan terdiri dari 25 orang siswa dan siswi yaitu siswa kelas 6 yang memiliki usia antara 10-11 tahun.

Tabel 1. Persentase Pemahaman Siswa

| Pemahaman Materi | Sebelum | Sesudah |
|------------------|---------|---------|
| Pengetahuan      | 0%      | 80%     |
| Faktor Resiko    | 0%      | 72%     |
| Kesadaran        | 0%      | 68%     |
| Tindakan         | 0%      | 84%     |

Berdasarkan data diatas kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada siswa SDN Polowijen 3 meningkat tentang pemahaman mengenai posisi ergonomis, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan wawasan dan pengetahuan siswa mengenai posisi ergonomi, tentang pencegahan dan edukasi yang diberikan.

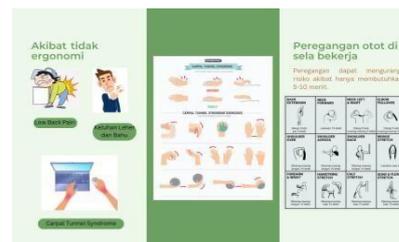
Di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, faktor resiko, kesadaran, dan tindakan siswa terhadap postur tubuh. Sebelum penyuluhan, sebanyak 0% siswa mengaku tidak mengetahui tentang posisi ergonomi tubuh. Namun, setelah penyuluhan dilakukan, seluruh siswa (80%) telah mengetahui tentang posisi ergonomi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan telah berhasil memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat tentang ergonomic tubuh kepada siswa.

Peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa 0% siswa mengaku tidak mengetahui tentang aktivitas fisik yang menjadi faktor risiko tidak ergonomi posisi tubuh. Namun, setelah penyuluhan dilakukan, persentase siswa yang tidak mengetahui hal tersebut meningkat menjadi 72%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Dengan demikian, siswa dapat mengimplementasikan dan memposisikan diri mereka dengan postur yang sesuai dengan ergonomi.

### Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Leaflet Posisi Ergonomis



Gambar 2. Leaflet 2



Gambar 3. Pembukaan Penyuluhan



Gambar 4. Pemberian Kuesioner Pre test dan Post Test



Gambar 5. Melihat Postur siswa ketika berdiri



Gambar 6. Memposisikan sesuai ergonomi

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan ergonomi posisi pada siswa SDN Polowijen 3, serta hasil pre-test dan post-test diketahui masih banyak peserta yang belum memahami posisi yang benar. Oleh karena itu diperlukan upaya yang kuat dan tepat sasaran untuk meningkatkan pengetahuan mereka.

Setelah dilakukan penyuluhan, hasil post test menunjukkan adanya perubahan pada peserta mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar. Selain itu, peserta juga dapat melakukan aktivitas fisik pada dirinya dan lingkungannya. Keberhasilan ini memberikan kegembiraan karena para peserta dapat memahami konsep dengan lebih baik.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan upaya pelatihan yang kuat dan tepat sasaran, pengetahuan peserta tentang ergonomi dan situasi dapat ditingkatkan. Hal ini memberikan harapan akan terciptanya generasi yang menyadari bahwa perlu menjaga situasi yang tepat untuk mencegahnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. S. Pratama, T. G. Amanda, H. Purnomo, and I. Yugantara, "Penyuluhan Potensi Skoliosis Untuk Mengatasi Perbaikan Postur Tubuh Pada Anak SD Negeri 1 Taruban," vol. 2, no. 2, 2023.
- [2] Y. D. Setiyowati and Y. R. Hartati, "Hubungan antara Pengetahuan, Perilaku Ergonomi Fisik Siswa Sma saat Belajar dan Kejadian Nyeri Punggung pada Siswa SMA Jakarta Barat.," *Dunia Keperawatan J. Keperawatan Dan Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 120–124, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.20527/jdk.v10i1.12>.
- [3] I. Rahman, A. V. Zalukhu, A. R. Aulia, and M. Fauzian, "Sosialisasi Fisioterapi Terhadap Pencegahan Postur Tubuh Yang Buruk Pada Siswa Di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi," *J.*

- Pengabd. Kpd. Masy. Digit.*, vol. 1, no. 2, pp. 18–22, 2022.
- [4] N. Diansari, F. W. Saputro, I. Rahmad, and H. Tullah, “Peningkatan Pengetahuan Posisi Duduk yang Baik Siswa SMP Guna Menghindari Gangguan Muskuloskeletal,” vol. 2, no. 2, 2023.
- [5] N. Novrikasari, M. Lestari, D. Andarini, A. Camelia, and A. F. Rahmadini, “Nyaman Belajar Semangat untuk Sekolah (Penerapan Ergonomi pada Siswa Sekolah Dasar),” *J. Pengabd. Dharma Wacana*, vol. 3, no. 2, pp. 142–148, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.37295/jpdw.v3i2.278>.
- [6] A. R. Dianti, A. Sari, S. Setiawaty, S. R. Noviyanti, and S. B. Saragih, “Promosi Kesehatan Cara Pembelajaran Daring Yang Efektif Tanpa Mengabaikan Status Kesehatan Siswa di SDIT Nurul Qolbi Kab. Bekasi Tahun 2021,” *Pengabd. Masy. Saga Komunitas*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2022.