

Edukasi Fisioterapi Terkait Gangguan Postur dan Pencegahannya pada Guru Madrasah Putri Ar-Rohmah Malang

Mayang Sri Utami¹, Anita Faradilla Rahim²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Mayang Sri Utami

E-mail : mayangutami16@gmail.com

Abstrak

Ergonomi merupakan bidang keilmuan dan penggunaan teknologi yang ditujukan untuk menyeimbangkan segala aktivitas baik saat beraktivitas atau saat beristirahat dengan kemampuan dan keterbatasan maupun manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik. Prevalensi MSD secara keseluruhan di antara guru relatif tinggi. Nyeri leher dan punggung bawah lebih sering terjadi di antara mereka dibandingkan dengan daerah tubuh lainnya. Ada banyak Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan postur salah satunya adalah edukasi. Peran fisioterapi pada tenaga pendidik (guru) yaitu melakukan tindakan promotif berupa penyuluhan kepada tenaga pendidik mengenai postur kerja yang ergonomis dan memberikan latihan berupa peregangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk menambah wawasan para guru di Madrasah Putri Ar-Rohmah dan diharapkan resiko perubahan postur dan permasalahan muskuloskeletal dapat berkurang.

Kata Kunci – ergonomic, muskuloskeletal, guru, postur, pencegahan

Abstract

Ergonomics is a field of science and the use of technology that is aimed at balancing all activities both during activities or when resting with abilities and limitations as well as human beings both physical and mental so that the quality of a person's life becomes better. The overall prevalence of MSD among teachers is relatively high. Neck and lower back pain is more common among them compared to other areas of the body. There are many precautions that can be taken to prevent postural disorders, one of which is education. The role of physiotherapy in educators (teachers) is to carry out promotive actions in the form of counseling to educators about ergonomic work postures and providing exercises in the form of stretching. The purpose of this activity is to increase the insight of teachers at Madrasah Putri Ar-Rohmah and it is hoped that the risk of posture changes and musculoskeletal problems can be reduced.

Keywords – ergonomic, musculoskeletal, teacher, posture, prevention

PENDAHULUAN

Ergonomi merupakan bidang keilmuan dan penggunaan teknologi yang ditujukan untuk menyeimbangkan segala aktivitas baik saat beraktivitas atau saat beristirahat dengan kemampuan dan keterbatasan maupun manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik (Novrikasari et al., 2022). Guru memegang peran penting dalam mendidik anak-anak, terutama selama masa-masa rentan perkembangan mereka. Mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk memberikan pemahaman dan nilai-nilai kepada siswa tetapi juga mempersiapkan mereka untuk pendidikan lanjutan dan kehidupan kerja. Sebagai salah satu elemen utama dalam masyarakat yang sehat dan progresif, guru berbagi beban dan tanggung jawab pendidikan dengan orang tua, menjadikan mereka sumber utama informasi dan nilai-nilai moral bagi anak-anak (Mesaria, S., & Jaiswal, 2015).

Postur tubuh menjadi salah satu hal yang cukup diperhatikan di masyarakat. Postur dianggap sebagai salah satu daya tarik seseorang, sehingga postur yang baik dapat menambah kepercayaan diri seseorang. Banyak orang yang juga tidak tahu bagaimana caranya untuk mendapatkan dan mempertahankan postur yang baik. Pengertian dari postur sendiri adalah posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, atau berbaring (Shintya et.al.,2024).

Postur yang baik didapatkan dari adanya keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, sehingga distribusi beban tubuh tersebar merata. Postur yang buruk dapat menyebabkan distribusi beban tubuh menjadi tidak merata, serta dapat merubah penampilan seseorang dan juga dapat menyebabkan keluhan seperti nyeri leher dan punggung. Tanpa disadari, terdapat banyak faktor disekitar lingkungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh. seperti kelainan anatomis, kelainan fisiologis, kehamilan, usia lanjut, pekerjaan, status sosial, kehidupan sehari-hari seperti cara berpakaian, kebiasaan penggunaan tas dan furnitur yang kurang sesuai, kebiasaan berolahraga, dan juga kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri akan pentingnya memiliki postur tubuh yang baik (Shintya et.al.,2024). Postur yang baik penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan, karena dapat mempengaruhi pernapasan, pencernaan, serta risiko cedera. Postur yang buruk, seperti membungkuk atau duduk terlalu lama dalam posisi tidak nyaman, bisa menyebabkan masalah seperti nyeri punggung, ketegangan otot, dan masalah lainnya seperti kifosis, scoliosis, lordosis dan forward head postur (Washfanabila et.,al. 2018).

Prevalensi MSD secara keseluruhan di antara guru relatif tinggi. Nyeri leher dan punggung bawah lebih sering terjadi di antara mereka dibandingkan dengan daerah tubuh lainnya. Posisi kerja yang tidak ergonomis dapat menimbulkan penyakit pada sistem muskuloskeletal, terutama nyeri punggung. Nyeri punggung bawah tergolong gangguan muskuloskeletal dengan salah satu faktor penyebabnya adalah postur tubuh yang salah seperti duduk atau berdiri terlalu lama, terlalu menunduk, membungkuk dan melakukan gerakan berulang saat bekerja (Putranto et al., 2014).

Gangguan muskuloskeletal jika diabaikan tanpa mendapatkan perawatan, semakin lama akan mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menyebabkan seseorang kehilangan pekerjaan. Berbagai strategi telah diperkenalkan untuk mengatasi dan mencegah gangguan muskuloskeletal, salah satu yang sudah populer di dalam olahraga yaitu peregangan (Stretching). Stretching memberikan manfaat, yakni mencegah gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan. Selain itu, peregangan dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot (Wahyu et al., 2020)

Ada banyak Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan postur salah satunya adalah edukasi. Peran fisioterapi pada tenaga pendidik (guru) yaitu melakukan tindakan *promotif* berupa penyuluhan kepada tenaga pendidik mengenai postur kerja yang ergonomis dan memberikan latihan berupa peregangan (*Stretching*). Tujuan dari kegiatan ini untuk menambah wawasan para guru di Madrasah Putri Ar-Rohmah dan diharapkan resiko perubahan postur dan permasalahan musculoskeletal dapat berkurang.

METODE

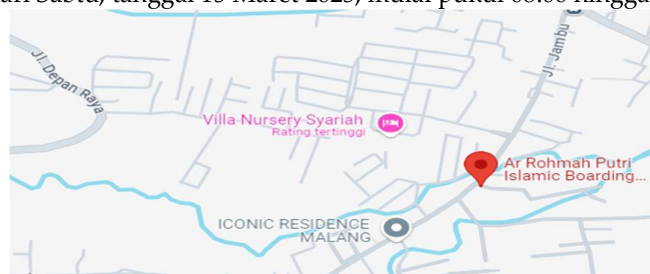
Kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan mengadakan diskusi bersama dosen persetoship dari UMM. Selanjutnya penulis menemui pihak humas Madrasah Putri Ar-Rohmah guna memperoleh izin penyelenggaraan kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil survei, tercatat ada 25 guru berusia antara 20 hingga 35 tahun, dengan waktu kerja harian selama 7 hingga 10 jam. Setelah itu, penulis mempersiapkan poster sebagai media penyuluhan, yang digunakan untuk menjelaskan pengenalan, jenis, serta cara mencegah gangguan postur tubuh. Penulis juga melaksanakan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi dan upaya pencegahan gangguan postur. Sasaran penyuluhan ini adalah guru di Madrasah Putri Ar-Rohmah yang memiliki jam mengajar panjang dan bekerja dalam posisi kurang ergonomis.



Gambar 1.
Media Promosi Poster

Gambar 2.
Brosur Postur

Kegiatan ini berlangsung di Aula Madrasah Putri Ar-Rohmah yang berlokasi di Jl. Jambu, Semanding, Sumbersekar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Peserta yang menjadi sasaran adalah seluruh guru SMP di Madrasah Putri Ar-Rohmah, berjumlah 25 orang. Acara ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 15 Maret 2025, mulai pukul 08:00 hingga 11:00 WIB.



Gambar 3.
Lokasi Madrasah Putri Ar-Rohmah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ergonomi merupakan bidang keilmuan dan penggunaan teknologi yang ditujukan untuk menyeimbangkan segala aktivitas baik saat beraktivitas atau saat beristirahat dengan kemampuan dan keterbatasan maupun manusia baik fisik maupun mental sehingga kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik (Novrikasari et al., 2022).



Gambar 4.
Aktivitas Para Guru dikantor

Gambar 3 merupakan aktivitas , para guru saat dikantor. Terlihat bahwa postur tubuh saat bekerja seperti posisi leher yang menunduk saat duduk dan membungkuk serta badan bertumpu pada satu sisi saja dalam posisi yang statis dengan waktu yang cukup lama. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab kelainan postur.

Sebelum pemaparan materi dilakukan, para guru diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan terkait gangguan postur. Setelah dilakukan *pretest*, Kemudian, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai definisi, penyebab, posisi duduk yang benar, posisi berdiri yang benar, hal yang bisa dilakukan saat mengalami keluhan akibat kurangnya ergonomi, dan cara mencegah. pematari juga memberikan poster yang dibagikan kepada semua guru yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini agar penyampaian materi efektif serta mudah dipahami. Selanjutnya, setelah penyuluhan disampaikan dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan terkait gangguan postur dan pencegahannya menggunakan kuesioner.



Gambar 5.
Pengisian Kusioner



Gambar 6.
Penyampaian Materi dan Edukasi

Table 1.
Hasil kusioner pre test dan post test

Pertanyaan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
1	32%	100%
2	32%	100%
3	28%	100%
4	0%	100%
5	16%	100%

Berdasarkan data hasil evaluasi dari kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan kepada guru Madrasah Putri Ar-Rohmah, terlihat bahwa sebelum dilaksanakan penyuluhan tingkat pengetahuan para guru terkait gangguan postur dan pencegahannya masih berada dibawah 50%, dan setelah dilaksanakan penyuluhan, pengetahuan dan pemahaman guru terkait gangguan postur mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai Edukasi Fisioterapi terkait Gangguan Postur dan Pencegahannya yang diadakan untuk para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah Islamic Boarding School pada tanggal 15 Maret 2025 memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan mereka di lingkungan belajar mengajar. Tujuannya adalah untuk mengurangi risiko perubahan postur tubuh dan masalah musculoskeletal. Hasilnya menunjukkan bahwa masih banyak guru yang belum menerapkan posisi duduk dan berdiri yang ergonomis. Namun, terjadi peningkatan pemahaman tenaga pengajar tentang pentingnya ergonomi dalam proses belajar mengajar, yang terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test. Harapan dari penyuluhan ini adalah para guru di lingkungan belajar mengajar dapat mengimplementasikan apa yang sudah diajarkan agar menurunkan resiko perubahan postur, serta rajin melakukan peregangan agar tidak terjadi permasalahan pada system *musculoskeletal*-nya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Madrasah diniah Ar-Rohmah Malang dan tim penyuluhan yang telah bekerjasama dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Mesaria, S., and N. Jaiswal (2015) Musculoskeletal disorders among teachers residing in various Nations: a review." *Res J Recent Sci* 4 : 23-7.
- Novrikasari, N., Lestari, M., Andarini, D., Camelia, A., & Rahmadini, A. F. (2022). Nyaman Belajar Semangat untuk Sekolah (Penerapan Ergonomi pada Siswa Sekolah Dasar). *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 3(2), 142–148. <https://doi.org/10.37295/jpdw.v3i2.278>
- Putranto, T. H., Djajakusli, R., & Wahyuni, A. (2014). Hubungan postur tubuh menjahit dengan keluhan low back pain (LBP) pada penjahit di pasar sentral Kota Makassar. *FKM Universitas Hasanuddin*.
- Shintya, A. R., Rahmawati, N. A., Prasetya, A., & Ronawati, D. D. (2024). Edukasi Manfaat Stretching Untuk Mengatasi Musculoskeletal Disorders Pada Komunitas Guru SMPN 1 Dau Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(9), 4185-4191.
- Wahyu, A., Stang, S., Russeng, S., Salmah, A. U., Dahlan, N. A., Mallongi, A., & Restu M. (2020). Workplace Stretching Exercise toward Reduction Job Burnout among Workers Pt. X International, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(T2):7-11. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5134>
- Washfanabila, K., Rikmasari, R., & Adenan, A. (2018). Hubungan kebiasaan buruk postur tubuh dengan bunyi kliking sendi temporomandibula. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 2(1), 36-45.