

## **Edukasi Manfaat *Stretching* Untuk Mengatasi *Musculoskeletal Disorders* Pada Komunitas Guru SMPN 1 Dau Malang**

**Ayu Rahma Shintya<sup>1</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>2</sup>, Agung Prasetya<sup>3</sup>, Dike Dwi Ronawati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup> program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

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

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ayu Rahma Shintya

**E-mail:** [ayushintya112012@gmail.com](mailto:ayushintya112012@gmail.com)

### **Abstrak**

*Latar belakang: Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah salah satu kemungkinan terburuk yang dialami oleh manusia terutama pada mereka yang melakukan pekerjaannya secara manual ini akan lebih besar mengalami kemungkinan Musculoskeletal Disorders. Musculoskeletal Disorders adalah gangguan pada sistem muskuloskeletal yang dapat disebabkan atau diperburuk oleh pekerjaan dan performansi kerja seperti postur tubuh tidak alamiah, beban, durasi, frekuensi serta faktor individu (usia, masa kerja, kebiasaan merokok) Umumnya gangguan yang muncul pada guru adalah gangguan pada leher, bahu, punggung, dan lengan. Dari gangguan-gangguan tersebut akan muncul keluhan rasa nyeri dan pegal-pegal pada beberapa otot tubuh, dan dapat mempengaruhi posture tubuh. Maka dari itu harus di barengi dengan peregangan tubuh. Peregangan adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan kegiatan terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak. Metode: Penyuluhan yang diberikan adalah kegiatan promosi kesehatan tentang Mengatasi Permasalahan Postur Tubuh, dengan memakai media poster agar lebih paham dari selain dari pemaparan materi, dan melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi keluhan para guru, selain itu juga dilakukan peragaan untuk mencotohkan peregangan untuk mengatasi permasalahan postur. Hasil dari kegiatan penyuluhan kepada guru memberikan pemahaman dan mencegah kegiatan sehari-hari yang beresiko menyebabkan perubahan postur. Kesimpulan: kesimpulannya adalah para guru SMPN 1 Dau Malang berjalan dengan baik dan lancar, Hasil evaluasi yang di dapatkan, dari 10 peserta yang ada, 7 peserta terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang latihan perbaikan posture. Selain itu juga peserta mengaplikasikan tehnik latihan perbaikan postur yang sudah kita contohkan.*

**Kata kunci** - Guru, Postur, Peregangan

### **Abstract**

*Background: Usually teachers put aside their work attitude until strong and prolonged muscle contractions occur without adequate opportunity for recovery. Apart from that, blood flow to the muscles is also hampered. Generally, the Disorders that arise are Disorders of the neck, shoulders, back and arms. These Disorders will result in complaints of pain and aches in several body muscles, and can affect body posture. Therefore, it must be accompanied by Stretching the body. Stretching is a form of extending or Stretching the muscles in each member of the body so that in every activity there is readiness and to reduce the impact. Method: The counseling provided is a health promotion activity about Overcoming Posture Problems, using poster media to gain a better understanding apart from the presentation of the material, and conducting questions and answers to find out information about teachers' complaints, apart from that, demonstrations are also carried out to give examples of*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

*stretches to overcome posture problems. The results of counseling activities for teachers provide understanding and prevent daily activities that are at risk of causing changes in posture. Result: The conclusion is that the teachers at SMPN 1 Dau Malang are running well and smoothly. The evaluation results obtained, out of the 10 participants, 7 participants found an increase in knowledge about posture improvement exercises. Apart from that, participants also apply the posture improvement exercise techniques that we have demonstrated.*

**Keywords** - Teacher, Posture, Stretching

## **PENDAHULUAN**

Guru adalah pendidik profesional yang tujuannya mendidik, mengajar, membimbing, melatih, melatih, mengevaluasi, dan mengevaluasi peserta didik pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU RI No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Guru).

Guru adalah suatu jabatan, atau profesi bagi seseorang yang mengabdikan dirinya dalam bidang pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpolo, formal, dan sistematis (Shabir et al., n.d.). Menurut Undang – Undang Nomor 14 Tahun 2005 menjelaskan pengertian guru sebagai tenaga pendidik profesional di bidangnya yang memiliki tugas utama dalam mendidik, mengajar, membimbing, memberi arahan, memberi pelatihan, memberi penilaian, dan mengadakan evaluasi kepada peserta didik yang menempuh pendidikannya sejak usia dini melalui jalur formal pemerintahan berupa Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia guru adalah orang yang pekerjaannya atau profesinya sebagai pengajar atau pendidik (BukuDigitalPendidikanProfesiKeguruandanTeknologi Pendidikan, n.d.).

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. Penelitian membuktikan bahwa subyek lebih dianggap menarik ketika memiliki postur tubuh yang simetris. Namun tidak semua orang memiliki postur yang baik, dan tidak semua orang sadar akan pentingnya memiliki postur yang ideal. 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.

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. Kelainan anatomis merupakan kelainan yang terdapat pada sistem muskuloskeletal, baik didapat atau secara keturunan. Kelainan fisiologis didapat karena adanya cedera pada suatu area di sistem muskuloskeletal.

Salah satu permasalahan yang dihadapi pekerja baik di sektor swasta ataupun negeri adalah terkait aspek ergonomi. Di Indonesia masalah ketidaksesuaian aspek ergonomi antara sarana kerja dengan manusia serta pengaruhnya terhadap kesehatan belum mendapatkan perhatian yang serius. Hal ini terbukti dengan masih banyaknya tempat-tempat kerja yang tidak dan belum berpedoman dengan kaidah ergonomi dalam hal penyediaan peralatan kerja bagi pekerjanya. Secara lebih luas, dalam sudut pandang ergonomi disebutkan bahwa antara tuntutan tugas dengan kapasitas kerja harus selalu berada dalam garis keseimbangan artinya tuntutan tugas pekerjaan tidak boleh terlalu rendah (underload) dan juga tidak boleh terlalu berlebihan (overload) dari kapasitas kerja sehingga dapat tercapai sebuah performansi kerja yang optimal. Masalah muskuloskeletal merupakan gangguan pada bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang dan gejala adalah mulai dari keluhan yang sangat ringan hingga sangat sakit. Pada saat otot menerima beban tetap secara terus menerus dan bersifat

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kontinu dalam waktu yang cukup lama maka akan menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen, tendon dan bagian tubuh lainnya. Gejala-gejala tersebutlah yang biasanya disebut *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) atau gangguan sistem muskuloskeletal.

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)

Peregangan adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan kegiatan terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak. Duduk yang dilakukan dalam jangka waktu lama dan dalam posisi statis dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Karena pada sikap kerja statis terjadi kontraksi otot yang kuat dan lama tanpa ada kesempatan pemulihan yang memadai. Selain itu aliran darah ke otot juga mengalami hambatan. Umumnya gangguan yang muncul adalah gangguan pada leher, bahu, punggung, dan lengan. Dari gangguan-gangguan tersebut akan muncul keluhan rasa nyeri dan pegalpegal pada beberapa otot tubuh (Suma'mur, 1991 dalam Permana, 2010).

Cedera yang sangat rentan, meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan tubuh, serta merelaksasi otot yang stress. Latihan peregangan sederhana dapat dilakukan di mana saja. Latihan peregangan membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh dan melawan rasa sakit dalam tubuh, dapat menyembuhkan sakit otot dengan latihan peregangan sederhana selama 15 menit (Yusnani, 2012). Peregangan diantara waktu bekerja merupakan pembiasaan aktivitas fisik di tempat kerja untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu mengendurkan ketegangan syaraf dan melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah lelah saat bekerja. Upaya yang dilakukan merupakan bagian dari implementasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di perkantoran. Hal ini sejalan dengan amanat UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan yaitu, upaya kesehatan kerja wajib diselenggarakan pada setiap tempat kerja agar dapat bekerja secara sehat agar tidak menimbulkan penyakit bagi diri sendiri dan masyarakat sekitar (Depkes RI, 2016).

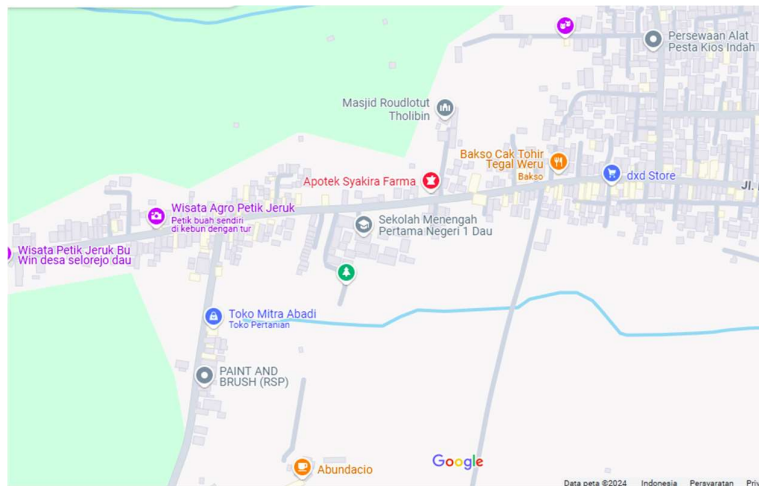
Latihan peregangan di tempat kerja merupakan bentuk latihan fisik yang melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana yang dilakukan pada saat jam kerja yang bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu mengendurkan ketegangan syaraf dan melatih otot agar lebih kuat sehingga tidak mudah lelah saat bekerja. Sutrisno dan Khafadi (2010) menyatakan, "Manfaat senam yaitu seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal, diantaranya indah, bugar, dan kuat". Sedangkan Mahendra (2000) menyatakan, "Manfaat senam meliputi manfaat fisik dan mental serta sosial". Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, melalui senam akan bermanfaat untuk menambah rasa percaya diri dan memiliki sikap kesadaran yang sangat baik dan dapat hidup sehat secara jasmani dan rohani. Oleh karena itu, dalam mengikuti senam harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah – masalah gerak. Menurut Depkes RI (2016), senam peregangan ditempat kerja merupakan implementasi dari Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di perkantoran. Dalam PMK Nomor 48 Tahun 2016 tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran, dikemukakan bahwa setiap pengelola suatu institusi / lembaga / organisasi wajib mengupayakan tindakan untuk terciptanya kesehatan kerja. Kesehatan Kerja adalah upaya peningkatan dan pemeliharaan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya bagi karyawan di semua jabatan, pencegahan penyimpangan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi karyawan, perlindungan karyawan dari risiko akibat faktor yang merugikan kesehatan, penempatan dan pemeliharaan karyawan dalam suatu lingkungan kerja yang mengadaptasi antara karyawan dengan manusia dan manusia dengan jabatannya.

Beberapa manfaat dari melakukan senam peregangan di tempat kerja diantaranya adalah :

- a. Menurunkan resiko terjadinya gangguan *Musculoskeletal* (leher, bahu, pergelangan, tulang belakang dan siku)
- b. Meningkatkan konsentrasi akibat adanya perbaikan aliran darah karena melakukan tindakan senam peregangan
- c. Meminimalisir terjadinya resiko kecelakaan di tempat kerja

## METODE

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2024 di SMPN 1 DAU Malang, Jl. Raya Tegalweru No.191, Kraguman, Tegalweru, Kec. Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65151 (Gambar.1). kegiatan di lakukan pada saat selesai melakukan pembagian rapot pada anak murid SMPN 1 DAU Malang. Sasaran penyuluhan ini di peruntungkan untuk staf dan guru di SMPN 1 DAU Malang yang di mana sering mengabaikan postur tubuh saat melakukan tugasnya sebagai guru, bisa dari terlalu sering di depan laptop dan juga saat melakukan kegiatan mengajar yang mana berjumlah sekitar 10 orang. Tahapan kegiatan penyuluhan ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 1.  
Lokasi penyuluhan



Gambar 2.  
Kerangka tahapan kegiatan

Persiapan penyuluhan dilakukan untuk menyiapkan materi dan media penyuluhan berupa leaflet (Gambar 3). Koordinasi dengan CI dan pihak guru SMPN 1 Dau Malang untuk menentukan waktu penyuluhan yang tepat agar suasana kondusif dan penyuluhan berjalan lancar. Pemaparan materi untuk memberikan informasi terkait materi yang disampaikan.



Gambar 3.  
Media Penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada Guru SMPN 1 DAU Malang tentang Atasi Permasalahan Postur Tubuh Pada Pekerja (Gambar 4). Kegiatan yang diikuti oleh 10 guru SMPN 1 DAU Malang sangatlah edukatif karena memberikan banyak sekali wawasan baru bagi para guru terkait postur tubuh, manfaatnya, durasi yang dibutuhkan, waktu yang tepat, hingga efek samping yang dirasakan setelah melakukan peregangan untuk memperbaiki postur tubuh setelah lelah melakukan tugas sebagai guru. Respon dari para guru sangat baik, mereka memiliki antusias yang tinggi untuk memerhatikan penyampaian materi. Hal ini dibuktikan dengan keaktifan saat sesi tanya jawab. Manfaat dari melakukan *Stretching* pada guru adalah untuk memperbaiki postur tubuh dan membuat otot tetap ,fleksibel, kuat, dan sehat dan juga untuk mengurangi rasa pegal yang biasa terasa di area leher, bahu, dan punggung. Yang mana dapat berpengaruh terhadap perubahan postur tubuh.



Gambar 4.  
Tentang penyampaian materi kepada audiens

Tabel 1.

Pertanyaan pengetahuan tentang latihan untuk perbaikan posture

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengetahuan Tentang Posture Tubuh	50%	100%
Penyebab Terjadinya Perubahan Postur Tubuh	40%	100%
Teknik Latihan Tentang Perbaiki Postur Tubuh	30%	100%

## KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas pekerja di SMPN 1 Dau Malang, yang dio laksanakan pada 26noktiber 2024 di Jl. Raya Tegalweru No.191, Kraguman, Tegalweru, Kec. Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65151. Bisa disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancer dan baik. Hasil evaluasi yang di dapatkan, dari 10 peserta yang ada, 7 peserta terdsapat adanya peningkatan pengetahuan tentang latihan perbaikan posture. Selain itu juga peserta mengaplikasikan tehnik latihan perbaikan postur yang sudah kita contohkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterimakasih kepada puskesmas dau yang sudah memfasilitasi untuk kita melangsungkan penuluhan di SMPN 1 Dau Malang dan juga beserta staf dewan guru yang berkenan untuk kita melakuakn penyuluhan tentang posyandu pekerja yang mana di sini kita membahas tentang Atasi Permasalahan Postur Tubuh Pada Pekerja dan terima kasih kepada clinical instructor dan clinical educator yang telah memberikan saran, kritik, support dan doa serta tidak lupa terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga acara penyuuhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan di Puskesmas Cisadea, Kota Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Buku Digital Pendidikan Profesi Keguruan dan Teknologi Pendidikan. (n.d.).
- Corbin, C.B., Welk G.J., Corbin R.W., Welk K.A. Body Mechanics: Posture, Questionable Exercises, and Care of the Back and Neck. Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. 7 th edition. New York: McGraw-Hill;2008; 214-27.
- Fatimah, N. (2017). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lanjut Usia dengan Arthritis Gout (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Handono, S., & Richard, S. D. (2013). Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera. Jurnal Stikes, 6(1).
- Kemenkes RI. (2011). Promosi Kesehatan Di Daerah Bermasalah Kesehatan, Panduan bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2015). Peregangan Di Tempat Kerja. Diakses dari : <https://www.youtube.com/watch?v=UR1yZ6lqM5Q>
- Lestari, S. M. Pengaruh *Stretching* Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Perawat. Coping (Community of Publishing in Nursing), 2(3).
- Mosaad D.M., Abdel-Aziem A.A. Backpack carriage effect on head posture and ground reaction forces in school children. Work. 2015;52(1):203-9.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran

- Shabir, M., Fakultas Tarbiyah, U., Uin, K., Makassar, A., Sultan, J., 36, A. N., & Gowa, S. (n.d.). KEDUDUKAN GURU SEBAGAI PENDIDIK: (Tugas dan Tanggung Jawab, Hak dan Kewajiban, dan Kompetensi Guru).
- Sutrisno, Budi. Khafadi, Muhammad Bazin. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- 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>
- Yusnani, S. (2012). Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Latihan Peregangan pada Petugas Kesehatan Gigi di Puskesmas Kecamatan Medan Area Tahun 2012. Lingkungan dan Kesehatan Kerja, 1(1)