

## **Edukasi Kondisi Kerja ENASE pada Pendidik di SMP Negeri 1 Tenggarong**

**Nabila Randy Dhiyanisa<sup>1</sup>, Rakhmad Rosadi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nabila Randy Dhiyanisa

**E-mail:** [nabilarandy19@gmail.com](mailto:nabilarandy19@gmail.com)

### **Abstrak**

Manusia tak dapat dipisahkan dari pekerjaan. Bisa dikatakan bahwa sepertiga dari hidup manusia dihabiskan untuk bekerja. Tanpa aktivitas ini, banyak orang merasa gelisah, kehilangan rasa percaya diri, bahkan merasa hidupnya tidak berarti. Berdasarkan hasil wawancara singkat mengenai kondisi kerja para pendidik di SMP Negeri 1, mayoritas dari mereka belum memahami posisi tubuh yang baik dan benar. Maka dari itu penulis ingin melakukan penyuluhan ini yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kondisi kerja ideal serta memberikan edukasi mengenai praktik exercise yang dapat dilakukan oleh para pendidik. Diharapkan, para pendidik dapat memahami pentingnya bekerja dalam lingkungan yang efektif, nyaman, sehat, aman, dan efisien. Metode yang diterapkan dalam edukasi ini adalah promosi kesehatan melalui penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab serta praktik langsung, menggunakan metode pre-test dan post-test. Hal ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan yang diberikan kepada para pendidik. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman di kalangan para pendidik terhadap materi yang disampaikan. Penulis berharap agar para pendidik dapat menerapkan pengetahuan yang telah diberikan mengenai kondisi kerja yang baik, serta dapat mengintegrasikan latihan fisik di sela-sela aktivitas kerja mereka.

**Kata Kunci** - ENASE, kondisi kerja, exercise, pendidik, sekolah

### **Abstract**

Humans are inseparable from work. It can be said that one-third of human life is spent working. Without this activity, many people feel restless, lose confidence, and even feel that their lives are meaningless. Based on the results of a brief interview regarding the working conditions of educators at SMP Negeri 1, the majority of them do not understand good and correct body position. Therefore, the author wants to conduct this counseling which aims to increase their understanding of ideal working conditions and provide education about exercise practices that can be done by educators. Hopefully, educators can understand the importance of working in an effective, comfortable, healthy, safe, and efficient environment. The method applied in this education is health promotion through counseling. Evaluation was conducted through question and answer and hands-on practice, using pre-test and post-test methods. This aims to measure the effectiveness of the counseling given to educators. Based on the results of the pre-test and post-test, there was an increase in understanding among educators of the material presented. The author hopes that the educators can apply the knowledge that has been given regarding good working conditions, and can integrate physical exercise in between their work activities.

**Keywords** - ENASE, working conditions, exercise, educators, school

## PENDAHULUAN

Manusia tak dapat dipisahkan dari pekerjaan. Bisa dikatakan bahwa sepertiga dari hidup manusia dihabiskan untuk bekerja. Tanpa aktivitas ini, banyak orang merasa gelisah, kehilangan rasa percaya diri, bahkan merasa hidupnya tidak berarti (Utomo, 2019). Setiap pekerjaan, termasuk menjadi pendidik di sekolah, pasti memiliki risiko tersendiri. Dalam melaksanakan tugasnya, seorang pendidik harus memperhatikan berbagai faktor dan menghadapi risiko yang mungkin muncul. Salah satu cara untuk meminimalkan risiko yang tidak diinginkan adalah dengan memperhatikan posisi tubuh saat bekerja. Pekerjaan sering kali melibatkan aktivitas rutin yang dilakukan setiap hari. Posisi tubuh yang tidak ergonomis dapat menyebabkan masalah pada otot dan sendi, yang pada gilirannya dapat menurunkan produktivitas. Kondisi kerja yang baik dan nyaman sangat penting untuk mendukung para pekerja dalam melaksanakan tugas mereka (Suhara & Nurohman, 2020). Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko keluhan muskuloskeletal. Hal ini sering kali disebabkan oleh kondisi kerja yang tidak alami, aktivitas yang berulang, serta durasi kerja yang terlalu panjang (Dewi et al., 2018).

Bahaya dan risiko yang ditimbulkan akibat kecelakaan serta ancaman kesehatan dapat menimpa siapa saja, termasuk di dalam dunia pendidikan, terutama bagi para guru, staf, dan siswa di sekolah. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja antara lain beban kerja, kapasitas kerja, dan lingkungan kerja. Beban kerja yang tidak seimbang dapat menyebabkan stres dan beragam masalah kesehatan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik serta produktivitas kerja (Handayani et al., 2024). Oleh karena itu, menciptakan kondisi kerja yang sesuai dengan prinsip ENASE (Efektif, Nyaman, Aman, Sehat, dan Efisien) menjadi penting untuk mendukung efektivitas, kenyamanan, dan keamanan tempat kerja, serta menjaga kesehatan bagi para pekerja dan lingkungan sekitarnya (P. J. Putri & Prastowo, 2024). Menurut data dari International Labour Organization (ILO), hampir setiap hari ada orang yang meninggal akibat kecelakaan kerja atau penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan. Setiap tahun, lebih dari 2,78 juta orang kehilangan nyawa mereka akibat hal tersebut, di mana sekitar 2,4 juta di antaranya (86,3%) meninggal karena penyakit akibat kerja (D. N. Putri & Lestari, 2023). Indonesia juga tercatat sebagai salah satu negara dengan angka kecelakaan kerja yang tinggi, mencapai 4% dari produk nasional bruto (PNB). Pada tahun 2018, Indonesia menempati urutan ke-152 dari 153 negara yang diteliti terkait kecelakaan kerja (Engka et al., 2022). Pada tahun 2017, tercatat 123.041 kasus kecelakaan kerja, dan jumlah ini meningkat menjadi 173.105 kasus pada tahun 2019. Laporan dari BPJS Ketenagakerjaan menunjukkan bahwa mereka melayani sekitar 130 ribu kasus kecelakaan kerja setiap tahunnya, mulai dari kasus ringan hingga yang fatal. Di antara penyebab utama adalah gangguan Muskuloskeletal, yang mengakibatkan 19% dari total kematian terkait kerja. Terdapat 19 faktor risiko pekerjaan, termasuk jam kerja yang berlebihan.

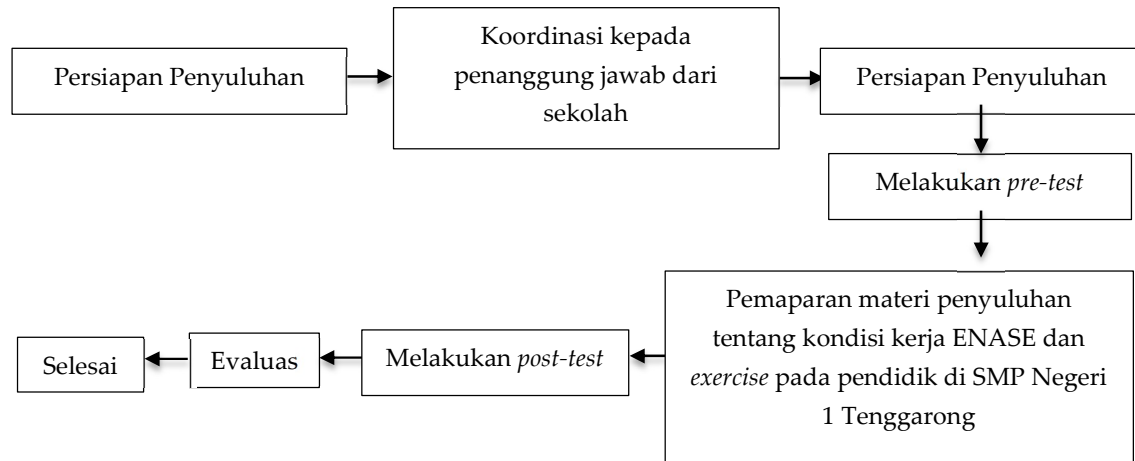
Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan elemen penting dalam manajemen sumber daya perusahaan. Oleh karena itu, perusahaan harus memiliki komitmen yang kuat untuk menerapkan sistem keselamatan dan kesehatan kerja di tempat kerja. Setiap lini pekerjaan dan jabatan di perusahaan memiliki peran serta tanggung jawab untuk mengutamakan kesehatan dan keselamatan kerja. Salah satu masalah kesehatan yang dapat muncul akibat praktik kerja yang tidak mematuhi prinsip ergonomis adalah gangguan muskuloskeletal. Kondisi ini dapat memengaruhi otot, sendi, tendon, ligamen, saraf, tulang, serta sistem peredaran darah lokal (Erianti et al., 2024). Permasalahan muskuloskeletal juga dapat disebabkan oleh aktivitas berulang yang dilakukan dalam jangka panjang, terutama oleh para pendidik. Ketika aktivitas ini dilakukan secara terus-menerus, dapat timbul efek tertentu pada pekerja di pabrik kertas. Untuk mencegah kondisi ini, salah satu langkah yang dapat diambil adalah memberikan edukasi mengenai latihan fisik yang dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan, sehingga mengurangi risiko kegiatan monoton. Melakukan peregangan otot juga sangat membantu dalam mengurangi nyeri, baik di punggung akibat terlalu lama duduk, maupun di kaki akibat terlalu lama berdiri (Nana Rahdiana, 2023).

Peregangan sendi adalah aktivitas fisik yang bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan meredakan kecemasan akibat stres kerja. Dengan melakukan peregangan, tubuh dapat menjadi lebih rileks. Aktivitas ini dapat dilakukan tanpa memerlukan peralatan khusus, dan jika dilakukan dengan benar, peregangan juga dapat menghilangkan nyeri punggung akibat duduk terlalu lama, serta nyeri pada kaki akibat berdiri dalam waktu yang lama (Erianti et al., 2024). Peregangan merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk memanjangkan massa otot secara maksimal, sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas dan kesehatan otot (Gasibat et al., 2017). Salah satu contoh latihan peregangan adalah WSE (Workplace Stretching Exercise), yang diadopsi dari Universitas Toronto. Gerakan-gerakan dalam WSE dirancang untuk memanjangkan otot agar lebih rileks dan lentur. Selain itu, WSE juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki postur kerja, mengurangi stres, dan mencegah cedera akibat kurangnya fleksibilitas otot (Wahyu et al., 2020). Melakukan peregangan di sela-sela jam kerja terbukti efektif dalam menjaga fleksibilitas otot (Harahap et al., 2021). Penelitian yang dilakukan pada pekerja sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan WSE dapat berdampak positif dalam mengurangi keluhan musculoskeletal (Wahyono & Saloko, 2014). Meskipun beberapa masalah di lingkungan kerja dapat diatasi dengan menciptakan kondisi kerja yang lebih baik, tubuh tetap memerlukan peregangan otot untuk mengurangi rasa nyeri yang muncul akibat posisi monoton, yang dapat menyebabkan kekakuan pada otot.

Berdasarkan hasil wawancara singkat mengenai kondisi kerja para pendidik di SMP Negeri 1, mayoritas dari mereka belum memahami posisi tubuh yang baik dan benar. Selain itu, mereka juga tidak menyadari adanya latihan yang dapat dilakukan untuk merenggangkan otot dan merilekskan tubuh. Selama ini, mereka terjebak dalam rutinitas pekerjaan yang berlangsung lama dengan gerakan yang berulang. Maka dari itu penulis ingin melakukan penyuluhan ini yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kondisi kerja ideal serta memberikan edukasi mengenai praktik exercise yang dapat dilakukan oleh para pendidik. Diharapkan, para pendidik dapat memahami pentingnya bekerja dalam lingkungan yang efektif, nyaman, sehat, aman, dan efisien. Dengan demikian, mereka juga dapat menerapkan latihan di sela-sela aktivitas sehari-hari untuk mencegah risiko cedera akibat pekerjaan yang dijalani.

## **METODE**

Metode yang diterapkan dalam edukasi ini adalah promosi kesehatan melalui penyuluhan. Tujuannya adalah untuk mengedukasi dan memberikan pengetahuan mengenai kondisi kerja para pendidik. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tenggarong, Kalimantan Timur pada tanggal 10 Maret 2025, yang diselenggarakan oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Sebagai media pendukung, kami menggunakan leaflet dan mengumpulkan para pendidik di ruang guru untuk memberikan penyuluhan. Berikut adalah beberapa tahapan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini.



**Gambar 1.**  
Bagan Alur Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab serta praktik langsung, menggunakan metode pre-test dan post-test. Hal ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penyuluhan yang diberikan kepada para pendidik. Pre-test dilaksanakan sebelum penyuluhan, sementara post-test dilakukan setelahnya. Materi edukasi yang disampaikan mencakup definisi, berbagai jenis posisi kerja, serta latihan praktik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai edukasi kondisi kerja dan olahraga telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tenggarong, Kalimantan Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 30 pendidik yang antusias berpartisipasi. Respons dari para pendidik di sekolah terhadap penyuluhan ini sangat positif. Dalam acara ini, mahasiswa Profesi Fisioterapi berperan sebagai edukator, menjelaskan tentang kondisi kerja ENASE (Efektif, Nyaman, Aman, Sehat, dan Efisien) serta berbagai jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh para pendidik. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pendataan peserta agar lebih terorganisir.



**Gambar 2.**  
Penyampaian materi dan *exercise*

Selama penyuluhan, para pendidik menunjukkan semangat yang tinggi dan senang mendengarkan penjelasan tentang kondisi kerja ENASE serta aktif berpartisipasi dalam sesi olahraga bersama. Konsep kerja yang Efektif berarti pencapaian tujuan dilakukan dengan tepat. Nyaman dalam bekerja menjadi impian bagi pendidik, karena hal ini dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi tekanan, dan meningkatkan produktivitas saat mengajar. Keamanan dalam bekerja menjamin bahwa pendidik dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar tanpa rasa takut. Kesehatan saat bekerja harus diperhatikan agar tidak mengganggu kondisi fisik, sedangkan efisiensi berarti menyelesaikan pekerjaan tepat waktu (Suhara & Nurohman, 2020). Setelah penjelasan materi, dilakukan sesi olahraga yang bertujuan untuk meregangkan otot-otot, yang bermanfaat di sela-sela kegiatan kerja di sekolah. Peregangan otot berfungsi sebagai langkah pencegahan terhadap gangguan musculoskeletal, dan salah satu metode yang diajarkan adalah Workplace Stretching Exercise (WSE). Gerakan WSE dapat dilakukan setiap dua jam untuk melancarkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan saraf, dan melatih kekuatan otot. WSE merupakan program dari Kemenkes RI yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan di tempat kerja. Gerakan peregangan yang diajarkan dimulai dari posisi duduk, dimulai dari peregangan mata, bahu, lengan, pinggang, dan paha, hingga akhirnya dilakukan peregangan dalam posisi berdiri. Setiap gerakan diulang sebanyak empat kali dengan hitungan dari 1 hingga 8 (Luik et al., 2021). Adapun media pendukung dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah dengan menggunakan leaflet



Gambar 3. Leaflet Penyuluhan

Sebelum penyuluhan, peserta juga diberikan pre-test untuk mengevaluasi pengetahuan mereka tentang definisi ENASE, prinsip ergonomi yang baik saat bekerja, jenis olahraga yang dapat dilakukan di sela kegiatan, serta cara melakukan olahraga tersebut. Sesi tanya jawab antara penyuluh dan peserta juga diadakan, dan para peserta merasa senang dengan penyuluhan ini. Setelah acara, peserta diberikan post-test untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

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

No	Penguasaan materi	Pre-test	Post-test
1	Pemahaman tentang definisi ENASE	27%	97%
2	Pemahaman tentang posisi kerja	27%	97%
3	Pemahaman tentang adanya <i>exercise</i> yang dapat dilakukan di sela bekerja	40%	97%

Berdasarkan hasil evaluasi pre dan post-test setelah penyuluhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman mengenai kondisi kerja ENASE, posisi kerja, dan latihan di sela-sela pekerjaan. Sebelum penyuluhan, hanya 27% (8 orang) yang memahami definisi ENASE, namun setelah penyuluhan, jumlah tersebut meningkat menjadi 97% (29 orang). Dalam hal pemahaman posisi kerja, situasinya serupa, di mana sebelum penyuluhan hanya 27% (8 orang) yang paham, dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 97% (29 orang). Selain itu, pemahaman tentang latihan juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dari 40% (12 orang) sebelum penyuluhan menjadi 97% (29 orang) setelahnya. Hasil data ini menunjukkan peningkatan yang substansial dalam pengetahuan para pendidik, yang akan berkontribusi pada kualitas kerja mereka di sekolah.

## KESIMPULAN

Kegiatan Fisioterapi K3 dan Ergonomi bagi para pendidik yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 di SMP Negeri 1 Tenggarong berlangsung dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman di kalangan para pendidik terhadap materi yang disampaikan. Penulis berharap agar para pendidik dapat menerapkan pengetahuan yang telah diberikan mengenai kondisi kerja yang baik, serta dapat mengintegrasikan latihan fisik di sela-sela aktivitas kerja mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. L. P., Adiputra, N., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Adiatmika, I. P. G., & Adnyana, I. W. B. (2018). Pemberian Workplace Stretching Exercise Dan Modifikasi Kondisi Kerja Dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan Pada Pekerja Pembuat Dodol Tradisional Di Desa Tamblang – Kabupaten Buleleng. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 4(1), 11–17. <https://doi.org/10.24843/JEI.2018.v04.i01.p02>
- Engka, A. A. A., Sumampouw, O. J., & Kaunang, W. (2022). Hubungan Antara Masa Kerja dan Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Nelayan di Kelurahan Batuputih Bawah Kota Bitung. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 11(4), 44–51. doi: <https://doi.org/10.35790/kesmas.v12i1.46300>
- Erianti, S., Anggreny, Y., Hamid, A., & Lastari, R. F. (2024). Edukasi Latihan Peregangan Otot Pada Pekerja Pabrik Tahu Tempe. 5(3), 5282–5286. doi: <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.28906>
- Gasibat, Q., Bin Simbak, N., & Abd Aziz, A. (2017). Stretching Exercises to Prevent Work-related Musculoskeletal Disorders – A Review Article. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 5(2), 27–37. <https://doi.org/10.12691/ajssm-5-2-3>
- Handayani, R., Apriani, B. K., & Sudirman, S. (2024). Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri 29 Ampenan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(3), 2035–2040. <https://doi.org/10.29303/jjpp.v9i3.2342>
- Harahap, M. A., Situngkir, D., Irfandi, A., Ayu, I. M., & Muda, C. A. K. (2021). the Difference of Musculoskeletal Disorders Before and After Workplace Stretching Exercise. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 126. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.126-132>
- Liang, L., Cui, X., Feng, M., Zhou, S., Yin, X., He, F., Sun, K., Yin, H., Xie, R., Zhang, D., Zhou, Y., Wu, Y., Tan, G., Wang, Z., Wang, X., Zhang, J., Zhu, L., Yu, J., & Wei, X. (2019). The effectiveness of exercise on cervical radiculopathy: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine (United States)*, 98(35), 6–8. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016975>
- Luik, S. A., Ratu, J. M., & Setyobudi, A. (2021). The Effect of Workplace Stretching Exercise on Reducing Musculoskeletal Complaints in Ndao Ikat Weaving Workers in Rote Ndao District. *Lontar : Journal of Community Health*, 3(3), 133–140. <https://doi.org/10.35508/ljch.v3i3.4453>
- Nana Rahdiana. (2023). Sosialisasi Risiko Ergonomi Dalam Pencegahan Keluhan Gangguan Otot Rangka (Gotrak) Pada Kelompok Tani Di Desa Karangligar, Karawang. *Jurnal Buana Pengabdian*, 5(2), 1–13. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v5i2.5652>

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



- Putri, D. N., & Lestari, F. (2023). Analisis penyebab kecelakaan kerja pada pekerja di proyek konstruksi : Literatur review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 451–452. doi: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.13281>
- Putri, P. J., & Prastowo, B. (2024). Edukasi Posisi Ergonomi Mengangkat Beban Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Resiko Terjadinya Low Back Pain Pada Pekerja Kilang Padi Di Desa Beleke Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3216–3223. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i8.1439>
- Suhara, A., & Nurohman, A. R. (2020). Penerapan Teori Ergonomi Pada Pelatihan Service Kendaraan Bermotor Roda Dua Untuk Menciptakan Kondisi Kerja Efektif Efisien Aman Dan Nyaman Di Desa Srikumulyan. *Jurnal Buana Pengabdian*, 2. doi: <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v2i1.1171>
- Syarief, dkk. (2022). Manajemen Sumber daya Manusia. Bandung: Widina Bhakti persada Bandung.
- Utomo, B. S. (2019). Konsep Bekerja Sebagai Ad Majorem Dei Gloriam: Sebuah Upaya Pemenuhan Sacred Calling. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 4(1), 1–12. doi: <https://doi.org/10.51730/ed.v3i2.12>
- Wahyono, Y., & Saloko, E. (2014). Pengaruh Workplace Exercise Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Bagian Sewing Cv. Cahyo Nugroho Jati Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 197–203. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/104/94>
- 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>