

Penyuluhan dan Edukasi *Forward Head Posture* pada Pekerja Kantoran di PT Catalog Indah Warna

Hergi Rosan Agri¹, Dimas Sondang Irawan²

^{1,2} Program Studi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Received : 20 Juni 2026, Revised : 25 Juni 2026, Published : 2 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Hergi Rosan Agri

E-mail: hergiagri16@gmail.com

Abstrak

Forward Head Posture (FHP) merupakan gangguan postur yang sering terjadi pada pekerja kantor akibat aktivitas kerja statis dalam durasi yang lama dan penerapan ergonomi yang kurang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja kantor mengenai FHP, faktor risiko, dampak, serta latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasinya. Metode yang digunakan berupa penyuluhan edukatif menggunakan media poster, demonstrasi latihan, praktik langsung, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan di PT Catalog Indah Warna dengan melibatkan 15 pegawai. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh aspek yang dievaluasi, meliputi pemahaman mengenai FHP, dampak, upaya pencegahan, bentuk latihan, serta tanda dan gejala, dengan capaian post-test sebesar 100%. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan latihan korektif yang diberikan sebagai upaya menjaga postur kerja yang ergonomis. Dengan demikian, penyuluhan dan edukasi FHP efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja mengenai pentingnya menjaga postur tubuh selama bekerja.

Kata kunci - *forward head posture, edukasi, pekerja kantoran*

Abstract

Forward Head Posture (FHP) is a postural disorder commonly found among office workers due to prolonged static working positions and inadequate ergonomic practices. This community service activity aimed to improve office workers' knowledge regarding FHP, its risk factors, consequences, and exercises that can be performed to prevent and manage the condition. The methods used included educational counseling through poster media, exercise demonstrations, hands-on practice sessions, and question-and-answer discussions. The activity was conducted at PT Catalog Indah Warna and involved 15 employees. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure participants' knowledge before and after the intervention. The results demonstrated an increase in participants' knowledge across all evaluated aspects, including understanding of FHP, its impacts, preventive measures, corrective exercises, and signs and symptoms, with post-test scores reaching 100%. Furthermore, participants were able to perform the corrective exercises provided as an effort to maintain a more ergonomic working posture. In conclusion, FHP counseling and educational programs were effective in improving workers' knowledge and awareness of the importance of maintaining proper posture during work.

Keywords - *forward head posture, education, office workers*

How To Cite : Agri, H. R., & Irawan, D. S. (2026). *Penyuluhan dan Edukasi Forward Head Posture pada Pekerja Kantoran di PT Catalog Indah Warna*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1863 - 1868. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4668>

Copyright ©2026 Hergi Rosan Agri, Dimas Sondang Irawan

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

PENDAHULUAN

Pekerja kantoran merupakan kelompok pekerja yang sebagian besar waktunya digunakan untuk bekerja dalam posisi statis di depan komputer. Aktivitas statis tersebut meliputi duduk dalam waktu lama saat bekerja, serta penggunaan fasilitas kerja yang kurang ergonomis, seperti posisi monitor yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, kursi kerja yang terlalu tegak, dan kondisi lingkungan kerja lainnya yang tidak sesuai dengan prinsip ergonomis (Dewi et al., 2022).

Bekerja di depan komputer dalam durasi yang panjang dapat menyebabkan penggunaan otot leher dan bahu secara berlebihan sehingga meningkatkan risiko ketegangan otot dan cedera akibat beban berulang. Postur kerja yang kurang ergonomis juga dapat menimbulkan *upper crossed syndrome*, yang ditandai dengan ketidakseimbangan otot pada area leher dan bahu. Kondisi ini mengakibatkan perubahan kurva tulang belakang servikal dan torakal yang akhirnya menyebabkan posisi kepala terdorong ke depan atau dikenal sebagai *Forward Head Posture* (FHP) (Frinanda Sa et al., 2023).

Forward Head Posture (FHP) merupakan kondisi postur tubuh yang ditandai dengan posisi kepala yang cenderung bergerak ke depan akibat perubahan alignment pada tulang servikal terhadap garis vertikal tubuh. Dalam beberapa dekade terakhir, kejadian FHP semakin meningkat seiring dengan tingginya gaya hidup sedentari serta penggunaan perangkat teknologi seperti komputer dan smartphone dalam durasi yang lama. (hamzelouie et al., 2025).

Visual Display Terminal Syndrome (VDTs) merupakan kondisi yang ditandai oleh perubahan postur akibat penggunaan perangkat visual secara berulang dan berkepanjangan. Aktivitas tersebut menyebabkan otot serta struktur muskuloskeletal pada kepala dan leher bekerja secara statis dalam waktu lama, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan postural dan keluhan muskuloskeletal (In Jung et al., 2016). *Visual Display Terminal Syndrome* (VDTs) umumnya terjadi pada pengguna komputer, *smartphone*, dan perangkat teknologi lainnya yang memerlukan fokus visual berkepanjangan serta mempertahankan postur tubuh secara statis. Kondisi ini dapat menyebabkan keluhan berupa nyeri, kelelahan, dan kelemahan otot. Salah satu dampak postural yang paling sering ditemukan pada pengguna komputer adalah *Forward Head Posture* (FHP), yaitu posisi kepala yang bergerak ke arah anterior akibat kebiasaan postur yang kurang ergonomis (Cote et al., 2021).

Data epidemiologi menunjukkan bahwa *Forward Head Posture* (FHP) merupakan masalah postur yang banyak ditemukan di berbagai negara. Prevalensi FHP di Iran tercatat lebih tinggi pada perempuan (24,1%) dibandingkan laki-laki (9,1%). Di Mesir, sekitar 66% individu sehat usia 20–50 tahun mengalami FHP, sedangkan di Taiwan kondisi ini menjadi gangguan postur kedua yang paling umum pada remaja. Di Indonesia, penelitian pada pegawai pengguna komputer di Denpasar menunjukkan bahwa 92,9% responden mengalami FHP, sehingga kondisi ini menjadi masalah kesehatan muskuloskeletal yang perlu mendapat perhatian khusus (Galih Siwi Cahyaningrum et al., 2026).

Edukasi kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar mampu menerapkan perilaku hidup sehat. Perubahan perilaku tersebut diharapkan dapat mendukung peningkatan kesehatan, produktivitas kerja, serta mencegah berbagai gangguan muskuloskeletal, salah satunya *Forward Head Posture* (FHP) (Yusup et al., 2023). Berdasarkan hasil observasi awal terhadap 15 pegawai PT Catalog Indah Warna, seluruh pekerja bekerja menggunakan komputer dengan durasi kerja sekitar 8 jam per hari. Sebagian besar pekerja tampak mempertahankan posisi duduk statis dalam waktu lama dengan kecenderungan posisi kepala maju ke depan (*forward head posture*). Kondisi tersebut menunjukkan adanya faktor risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal pada area leher dan bahu sehingga diperlukan upaya promotif berupa edukasi mengenai postur kerja ergonomis dan latihan korektif FHP. Tujuan dari kegiatan ini memberikan edukasi berupa Tindakan promosi untuk memberikan pengetahuan tentang kelelahan leher pada pekerja kantoran serta latihan yang tepat pada gangguan kelelahan otot leher pada pekerja kantoran.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di kantor PT Catalog Indah Warna yang terletak di Desa Talok Kabupaten. Sasaran 15 orang kegiatan ini yaitu pegawai kantor di PT Catalog Indah Warna Sasaran kegiatan penyuluhan mengenai *forward head posture* dengan jumlah 15 orang pegawai yang hadir pada kegiatan penyuluhan. Metode untuk pengambilan data menggunakan kuisisioner pre test dan post tes untuk mengetahui Tingkat pengetahuan pegawai kantor mengenai definisi, gejala dan penyebab, serta latihan fisioterapi yang bisa dilakukan dirumah secara mandiri.

Kuisisioner terdiri dari 5 buah pertanyaan berbentuk YA dengan nilai 1 atau TIDAK dengan nilai 0. Hasil evaluasi dari kehaiatan ini di dapatkan setelah memebrikan 5 pertanyaan keada pegawai kantor sebelum dan sesudah dilakuakn edukasi Program Latihan Fisioterapi pada *Forward Head Posture*

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.
Media Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dan edukasi Forward Head Posture (FHP) dilaksanakan kepada 15 pegawai PT Catalog Indah Warna selama ±60 menit. Kegiatan terdiri atas penyampaian materi menggunakan media poster, demonstrasi latihan korektif, praktik langsung peserta, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang terdiri atas 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban "Ya" (skor 1) dan "Tidak" (skor 0). Presentase Tingkat pengetahuan dihitung dengan rumus

$$\text{Presentase Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Yang Benar} \times 100\%}{\text{Jumlah Peserta}}$$

Setelah dilakukan penyuluhan seluruh peserta menjawab benar 100%. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh aspek yang diukur. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami definisi FHP, dampak yang ditimbulkan, upaya pencegahan, bentuk latihan korektif, maupun tanda dan gejalanya. Setelah diberikan edukasi, seluruh peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Kondisi ini dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan yang mengharuskan pegawai mempertahankan posisi statis dalam waktu yang cukup lama, yaitu sekitar 8 jam per hari. Berbagai faktor dapat memicu terjadinya *forward head posture*, salah satunya

adalah kebiasaan bekerja dengan postur membungkuk ke depan serta penempatan monitor atau meja kerja yang tidak sesuai dengan prinsip sehingga menyebabkan posisi kepala terdorong ke arah *anterior* secara terus-menerus. Peningkatan sudut *fleksi* leher yang dipertahankan dalam durasi yang lama saat bekerja dapat menambah beban biomekanik pada kepala dan tulang belakang servikal. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan perubahan struktur maupun fungsional pada ligament, tendon, dan otot sehingga meningkatkan risiko terjadinya perubahan postur menetap yang ditandai dengan *forward head posture* (FHP). Perubahan postur dapat menyebabkan beberapa hal antara lain nyeri leher yang berkepanjangan, perubahan bentuk pada bagian leher yang maju serta adanya nyeri pada bagian dada (Mahmoud et al., 2019).

Sesi penyuluhan memberikan pengetahuan berupa penyebab *forward head posture*, faktor pemicu *forward head posture* dan latihan yang dapat digunakan untuk mencegah *forward head posture*. Berikut contoh latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah *forward head posture* meliputi *chin trunk* untuk mengatasi *forward head posture* karena mampu memperkuat otot-otot fleksor servikal dalam dan membantu mengembalikan posisi kepala anterior yang lebih netral melalui retraksi servikal dilakukan sebanyak 8 kali repetisi dan 3 kali pengulangan. Latihan postur juga diberikan bertujuan untuk melatih posisi tubuh agar tetap sesuai dengan anatomi tubuh dilakukan selama 15 menit (Titcomb et al., 2023). Selain itu peregangan dada bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot dada serta mengoreksi *forward head posture* (Youn Lee et al., 2017). Keterbatasan dalam pelaksanaan waktu yang diberikan cukup singkat. Selain itu masih dalam waktu bekerja sehingga beberapa pekerja kurang fokus dalam memperhatikan materi.

Tabel 1.

Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang *forward head posture*

Pehaman Materi	Pre Test	Post Test
Apakah Anda Mengetahui Tentang <i>Forward Head Posture</i>	40%	100%
Apakah Anda Mengetahui dampak <i>Forward Head Posture</i>	20%	100%
Apakah Anda Mengetahui Upaya untuk menghindari <i>Forward Head Posture</i>	0%	100%
Apakah Anda Mengetahui Bentuk Latihan Jika Terkena <i>Forward Head Posture</i>	0%	100%
Apakah Anda Mengetahui Tanda Gejala <i>Forward Head Posture</i>	0%	100%



Gambar 2.
Penyuluhan Kegiatan

Gambar 2 menampilkan rangkaian kegiatan penyuluhan di PT Catalog Indah Warna Kabupaten Malang yang meliputi pemberian materi edukasi fisioterapi mengenai *forward head posture*, diikuti dengan demonstrasi dan praktik latihan. Selanjutnya, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi *Forward Head Posture* (FHP) pada pekerja kantoran di PT Catalog Indah Warna berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyebab, dampak, pencegahan, dan latihan korektif FHP. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dibandingkan sebelum penyuluhan. Selain itu juga penyuluh memberikan informasi yang penting mengenai kebiasaan yang sebaiknya dihindari untuk mencegah terjadinya *forward head posture*. Peningkatan pengetahuan terlihat dari perubahan Tingkat pemahaman pegawai yang semula rendah hingga seluruh pegawai mampu untuk memahami materi yang diberikan. Kegiyana ini juga memberikan wawasan baru bagi ppara pegawai untuk pentingnya menjaga posisi ergonomi ketika bekerja. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam keseharian sebagai Langkah preventif untuk mencegah terjadinya *forward head posture*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi diberikan kepada PT Catalog Indah Warna beserta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mahasiswa Program Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh peserta yang telah meluangkan waktu, mengikuti kegiatan dengan antusias, serta berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cote, R., Vietas, C., Kolakowski, M., Lombardo, K., Prete, J., & Dashottar, A. (2021). Inter and Intra-Rater Reliability of Measuring Photometric Craniovertebral Angle Using a Cloud-Based Video Communication Platform. *International Journal of Telerehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.5195/ijt.2021.6346>
- Dewi, N. L. R. R., Putra, I. P. Y. P., Primayanti, I. D. A. I. D., & Kinandana, G. P. (2022). Tightness Otot Upper Trapezius Dengan Kualitas Tidur Pada Pekerja Kantor. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(2), 107. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i02.p09>
- Frinanda Sa, A., Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan, P., & Rizky Arbaim Hasyar, A. (2023). Hubungan forward head posture dengan kejadian spasme otot upper trapezius pada atlet esports di Kota Makassar Irianto. *Jurnal Sport Science*, 13(1), 6–13. <https://doi.org/10.17977/um057v13i1p6-13>
- Galih Siwi Cahyaningrum, Asyhara Naela Arifin, & Wika Yuniarwati. (2026). Hubungan Durasi Kerja dengan Kejadian Forward Head Posture pada Pegawai Pelayanan Publik di DIY. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 6(2), 364–377. <https://doi.org/10.55606/jikki.v6i2.11067>
- hamzelouie, R., Arazpour, M., Bahramizadeh, M., Abdollahi, I., Biglarian, A., & Shokri, Y. (2025). Effectiveness of orthotic devices in the treatment of forward head posture: A systematic review. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, 12. <https://doi.org/10.1177/20556683251362878>
- In Jung, S., Kyung Lee, na, Woo Kang, K., Kim, K., & youn Lee, D. (2016). *The effect of smartphone usage time on posture and respiratory function*.

- Mahmoud, N. F., Hassan, K. A., Abdelmajeed, S. F., Moustafa, I. M., & Silva, A. G. (2019). The Relationship Between Forward Head Posture and Neck Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. In *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine* (Vol. 12, Number 4, pp. 562–577). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12178-019-09594-y>
- Titcomb, D. A., Melton, B. F., Miyashita, T., & Bland, H. W. (2023). *The Effects of Postural Education or Corrective Exercise on the Craniovertebral Angle in Young Adults with Forward Head Posture: A Randomized Controlled Trial*. <http://www.intjexersci.com>
- Youn Lee, D., Woo Nam, C., Bum Sung, Y., Kim, K., & Yong Lee, H. (2017). *Changes in rounded shoulder posture and forward head posture according to exercise methods*.
- Yusup, M., Ito, Y. R., Uzma, W., Dan, K., Kerja, K., & Vokasi, F. (2023). Environmental Occupational Health and Safety Journal Pages : 16-26 Hubungan Sikap Kerja, Durasi Kerja Dan Masa Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (Msd) Pada Karyawan Universitas X 2024. *Environmental Occupational Health and Safety Journal* •, 5(2), 12610–12614.