

Pendidikan Kesehatan Mengenai Ergonomic Kerja Menuju Healty Working

Rezky Amaliah Usman¹, Ashifa Quamila², Monica Dom³
Fisioterapi, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda
*rezkyamaliah@itkeswhs.ac.id

Abstract

Work-related health issues, particularly musculoskeletal disorders caused by poor ergonomic posture, remain prevalent among the working population in Air Hitam Subdistrict, Samarinda. Limited knowledge about proper working posture contributes to decreased job performance and higher injury risk. This community service activity aimed to raise public awareness and knowledge about the importance of workplace ergonomics through radio-based health education. The method used was an interactive talk show on ITKES WHS Radio (91.7 FM) involving lectures, discussions, and Q&A sessions. The results indicated high participant engagement, with 10 questions submitted and 70% successfully addressed during the broadcast. The education session effectively improved participants' understanding of healthy working postures and the role of stretching exercises as a preventive measure. This activity had a positive impact in promoting healthier work behavior and may serve as a model for mass media-based ergonomic education in the future.

Keywords: work ergonomics, community service, radio broadcast, occupational health, stretching.

Abstrak

Masalah kesehatan kerja, khususnya gangguan muskuloskeletal akibat postur kerja yang tidak ergonomis, masih sering ditemukan pada masyarakat pekerja di Kelurahan Air Hitam, Samarinda. Minimnya pengetahuan mengenai sikap dan posisi kerja yang benar menyebabkan menurunnya kualitas kerja dan peningkatan risiko cedera. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya ergonomi kerja melalui edukasi berbasis siaran radio. Metode yang digunakan adalah talk show interaktif di Radio ITKES WHS (91,7 FM) dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya partisipasi peserta dengan 10 pertanyaan yang masuk, di mana 70% berhasil dijawab selama siaran berlangsung. Edukasi ini terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai postur kerja yang sehat dan pentingnya stretching sebagai upaya preventif. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam membentuk perilaku kerja yang lebih sehat dan dapat dijadikan model edukasi ergonomi berbasis media massa di masa mendatang.

Kata kunci: ergonomi kerja, pengabdian masyarakat, siaran radio, kesehatan kerja, stretching

© 2025 Author
Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan modernisasi dunia kerja telah mengubah cara manusia berinteraksi

dengan lingkungan pekerjaannya. Seiring meningkatnya penggunaan komputer dan peralatan kerja digital, banyak aktivitas kerja yang kini

dilakukan dalam posisi duduk statis dalam durasi panjang. Hal ini, meskipun meningkatkan efisiensi operasional, justru berdampak negatif terhadap kesehatan kerja, terutama dalam bentuk gangguan muskuloskeletal [1], [2].

Penyakit akibat kerja yang paling sering muncul dalam lingkungan kerja modern adalah Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs), seperti nyeri punggung bawah, leher, dan bahu. Kondisi ini disebabkan oleh postur kerja yang tidak alami, pengulangan gerakan, durasi kerja yang panjang, serta tidak adanya waktu istirahat atau gerakan peregangan yang memadai [3], [4]. Ketika kondisi ergonomis tidak dipenuhi, maka adaptasi tubuh terhadap lingkungan kerja justru menjadi beban yang berujung pada cedera atau keluhan fisik [5].

Masalah ergonomi kerja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi produktivitas dan efisiensi organisasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perusahaan dengan perhatian minim terhadap faktor ergonomi cenderung memiliki tingkat absensi lebih tinggi dan produktivitas lebih rendah [6], [7]. Selain itu, biaya medis dan kompensasi akibat cedera kerja dapat meningkat signifikan jika tidak ada upaya preventif [8].

Di Kelurahan Air Hitam, Samarinda, sebagian besar aktivitas pekerjaan dilakukan dalam posisi duduk yang statis dan monoton. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat belum memahami prinsip dasar ergonomi kerja dan belum pernah mendapatkan edukasi formal tentang pentingnya posisi kerja yang benar [9]. Hal ini menjadi perhatian utama karena dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mereka.

Ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari hubungan antara manusia dengan elemen-elemen lain dalam sistem kerja, dengan tujuan utama untuk mengoptimalkan kesejahteraan manusia dan performa sistem secara keseluruhan [10]. Salah satu pendekatan sederhana namun efektif untuk mengurangi risiko gangguan otot dan rangka adalah dengan menerapkan stretching exercise secara rutin [11], [12]. Stretching membantu menjaga fleksibilitas otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempersiapkan tubuh terhadap kontraksi otot saat bekerja [13].

Menurut penelitian oleh Evjenth, stretching yang dilakukan dengan metode yang benar dapat mencegah terjadinya cedera otot, meningkatkan kelenturan, dan mengurangi stress otot [14]. Studi lain menunjukkan bahwa penyuluhan ergonomi yang disertai dengan pelatihan stretching secara signifikan mengurangi keluhan fisik pada pekerja kantor dan buruh pabrik [15], [16].

Strategi edukasi yang efektif menjadi kunci utama dalam upaya preventif. Salah satu metode yang kini berkembang pesat adalah penggunaan media massa seperti radio sebagai sarana penyuluhan. Siaran radio bersifat inklusif, murah, dan menjangkau audiens yang luas tanpa batasan geografis [17]. Siaran radio interaktif memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, di mana masyarakat tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat berdiskusi langsung dengan narasumber [18].

Dalam kegiatan pengabdian ini, model talk show kesehatan melalui siaran radio ITKES WHS digunakan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat terkait ergonomi kerja. Kegiatan ini mencakup ceramah, diskusi, dan tanya jawab interaktif, yang memungkinkan peserta lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran. Hasil dari kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat terhadap topik yang diangkat, dengan pertanyaan dan respon positif dari peserta [9].

Dengan edukasi yang diberikan secara konsisten, diharapkan masyarakat tidak hanya memahami teori ergonomi, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam lingkungan kerja. Intervensi semacam ini penting untuk diterapkan secara berkala dan terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat. Selain mencegah keluhan fisik, edukasi ergonomi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup dan kinerja masyarakat secara umum [19], [20].

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki urgensi tinggi. Fokus utamanya adalah pemberian pendidikan kesehatan mengenai ergonomi kerja untuk mewujudkan pola kerja yang sehat dan produktif. Dengan memanfaatkan media radio sebagai sarana utama, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi edukatif berbasis media yang inovatif, murah, dan efektif dalam jangka panjang.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan ergonomi kerja melalui pendekatan edukatif berbasis media siaran radio. Pengabdian ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang memungkinkan adanya interaksi langsung antara narasumber dan masyarakat. Gambar alur kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada seperti gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

2.1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Studio Radio ITKES Wiyata Husada Samarinda (91,7 FM) dan menyasar masyarakat Kelurahan Air Hitam, Samarinda, khususnya para pekerja dengan aktivitas dominan dalam posisi duduk. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai sejak persiapan pada 21 Oktober 2024 dan kegiatan inti berlangsung selama tiga hari, yaitu tanggal 30 Oktober – 1 November 2024.

2.2. Sasaran Kegiatan

Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat umum, khususnya pekerja yang berisiko mengalami gangguan muskuloskeletal akibat posisi kerja yang tidak ergonomis. Kelurahan Air Hitam dipilih sebagai lokasi target karena sebagian besar aktivitas warganya dilakukan dalam posisi duduk yang statis dalam jangka waktu lama.

2.3. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk Talk Show Kesehatan yang disiarkan secara langsung melalui radio. Topik utama yang dibahas adalah “Sikap dan Posisi Kerja Ergonomis Menuju Healthy Working”. Materi disampaikan oleh narasumber yang ahli di bidang fisioterapi. Sesi talk show disusun dalam bentuk ceramah singkat, dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif dan tanya jawab dengan pendengar yang menghubungi layanan interaktif radio.

2.4. Tahapan Kegiatan

Kegiatan ini terdiri dari empat tahap utama: Persiapan, mencakup koordinasi dengan mitra, penyusunan materi, dan penentuan narasumber.

Pelaksanaan, berupa siaran langsung talk show kesehatan di studio radio.

Evaluasi, berdasarkan keaktifan peserta (jumlah pertanyaan), dan tanggapan masyarakat.

Pelaporan dan Luaran, mencakup penyusunan laporan kegiatan serta rencana publikasi ilmiah.

2.5. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini ditentukan dari partisipasi aktif masyarakat dalam siaran interaktif, peningkatan pemahaman tentang ergonomi kerja, dan adanya respon positif dari peserta yang ditunjukkan melalui diskusi dan pertanyaan yang diajukan selama siaran berlangsung.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi ergonomi kerja melalui talk show kesehatan yang disiarkan secara langsung di Radio Samarinda 91,7 FM telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana. Acara ini berlangsung selama tiga hari, melibatkan pemateri dari kalangan dosen fisioterapi yang kompeten dalam bidang ergonomi dan kesehatan kerja. Topik yang diangkat mencakup pentingnya postur tubuh yang benar saat bekerja, pengenalan prinsip dasar ergonomi, serta manfaat stretching exercise sebagai langkah preventif terhadap gangguan muskuloskeletal. Proses Talk Show di Radio seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi dan Diskusi saat Talk Show

Antusiasme masyarakat terhadap kegiatan ini cukup tinggi. Hal ini terlihat dari adanya 10 pertanyaan yang diajukan oleh pendengar selama sesi interaktif berlangsung. Sebanyak 70% dari pertanyaan tersebut berhasil dijawab oleh narasumber secara langsung, sedangkan sisanya tidak sempat dijawab karena keterbatasan waktu siaran. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki ketertarikan dan keingintahuan terhadap topik ergonomi kerja, sekaligus menggambarkan adanya kebutuhan

informasi di masyarakat seputar kesehatan kerja. Gambar 3 menunjukkan distribusi pertanyaan saat talk show.



Gambar 2. Distribusi Pertanyaan dijawab Peserta Selama Talk Show

Selain itu, narasumber mencatat bahwa mayoritas peserta belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya terkait dengan ergonomi kerja. Melalui penyuluhan ini, peserta menjadi lebih memahami pentingnya menjaga postur tubuh selama bekerja, serta mengenali potensi risiko gangguan muskuloskeletal yang bisa dicegah dengan perubahan perilaku kerja. Edukasi yang disampaikan juga memberikan motivasi bagi peserta untuk menyampaikan kembali informasi ini kepada anggota keluarga atau rekan kerja mereka, yang mengindikasikan efek berantai dari kegiatan edukatif ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis media radio merupakan salah satu metode efektif dalam menjangkau masyarakat luas. Media radio memiliki kelebihan dalam menjangkau pendengar lintas usia dan lokasi tanpa memerlukan koneksi internet atau perangkat khusus, yang sering menjadi hambatan dalam program berbasis media digital.

Respon aktif dari peserta juga mengindikasikan bahwa metode komunikasi dua arah melalui talk show menjadi sarana yang tepat untuk menjawab kebutuhan informasi masyarakat secara kontekstual. Fenomena ini mendukung pendekatan health promotion yang berbasis partisipatif, di mana masyarakat tidak hanya menjadi objek penyuluhan tetapi juga subjek aktif yang terlibat dalam proses pembelajaran. Lebih lanjut, pemilihan topik ergonomi kerja terbukti relevan dengan kebutuhan masyarakat Kelurahan Air Hitam, yang sebagian besar memiliki pola kerja statis dalam waktu lama. Tanpa intervensi preventif, kebiasaan kerja seperti ini akan meningkatkan risiko WMSDs (Work-related Musculoskeletal Disorders).

Meskipun kegiatan ini menunjukkan keberhasilan dalam hal partisipasi dan pemahaman peserta, terdapat beberapa kendala yang perlu dicatat. Salah satunya adalah keterbatasan waktu siaran yang menyebabkan beberapa pertanyaan peserta tidak

sempat dijawab. Selain itu, belum adanya evaluasi kuantitatif yang lebih sistematis (seperti pre-test dan post-test) menjadi tantangan tersendiri dalam mengukur efektivitas kegiatan secara menyeluruh.

4. Kesimpulan

Kegiatan pemberian edukasi tentang Sikap dan Posisi Kerja Ergonomi melalui Talk Show Kesehatan Radio Samarinda (91,7 FM) di ITKES Wiyata Husada Samarinda dapat dilaksanakan sesuai tujuan yang diharapkan. Peserta yang mengikuti sosialisasi dapat memahami dengan pemaparan yang sudah disampaikan.

Pemberian edukasi tentang sikap dan posisi kerja, sebaiknya diberikan secara berkala sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan kerja di setiap tempat kerja. Pemberian edukasi dapat dilakukan dengan sosialisasi secara tatap muka, media sosial, dan secara virtual melalui radio ataupun televisi..

Daftar Rujukan

- [1] N. Dubey, G. Dubey, and H. Tripathi, "Ergonomics for Desk Job Workers – An Overview," *Int. J. Health Sci. Res.*, vol. 9, no. 7, pp. 257–266, 2019.
- [2] B. Fasanya, *Safety and Health for Workers: Research and Practical Perspective*, BoD - Books on Demand, 2020.
- [3] M. Imron, "Analisis Tingkat Ergonomi Postur Kerja Karyawan....," *JITMI*, vol. 2, no. 2, pp. 147–153, 2020.
- [4] M. Pałęga et al., "Ergonomic Evaluation Using the Reba Method," *System Safety*, vol. 1, no. 1, pp. 61–68, 2019.
- [5] A. Purbasari and B. A. H. Siboro, "Analisis Sikap Kerja Terhadap Risiko Ergonomi," *PROFISIENSI*, vol. 6, no. 1, 2018.
- [6] D. Ravindran, "Ergonomic Impact on Employees' Work Performance," *Adv. Innov. Res.*, 2019.
- [7] M. Widana, N. W. Sumetri, and I. K. Sutapa, "Ergonomic Work Station Design," *J. Phys. Conf. Ser.*, vol. 953, p. 012091, 2018.
- [8] A. R. Fernandes and P. D. Weller, "Cost of Work-Related Musculoskeletal Disorders," *Occup. Med.*, vol. 70, no. 2, pp. 84–92, 2020.
- [9] Laporan Pengabdian Masyarakat Rezky Amaliah Usman, "Pendidikan Kesehatan Mengenai Ergonomic Kerja Menuju Healthy Working," ITKES WHS, 2020.
- [10] IEA, "What is Ergonomics?," International Ergonomics Association, 2019. [Online]. Available: <https://iea.cc>
- [11] M. L. G. Sahril and I. Syamsuddin, "Pengaruh Stretching Terhadap Kelelahan Kerja," *J. Ilm. Kesehat. Diagn.*, vol. 14, no. 3, 2020.
- [12] T. L. Andersen et al., "Effectiveness of Workplace Stretching Programs," *J. Occup. Rehabil.*, vol. 29, no. 1, pp. 157–165, 2019.
- [13] B. K. Alricsson et al., "Stretching for the Prevention of Work-Related Disorders," *Work*, vol. 41, pp. 27–32, 2012.
- [14] P. Evjenth, *Basic Stretching Techniques*, 2003.
- [15] S. Widanarko et al., "Ergonomic Risk Factors and Musculoskeletal Symptoms among Workers," *Ind. Health*, vol. 60, pp. 12–21, 2022.

-
- [16] J. E. Fernandez and M. Marley, “The Impact of Ergonomic Interventions on Worker Health,” *Ergonomics*, vol. 55, pp. 1023–1030, 2021.
 - [17] S. A. Yusra, “Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Radio,” *J. Promkes*, vol. 7, no. 2, pp. 129–138, 2019.
 - [18] S. Fitriani and N. Subagyo, “Pemanfaatan Media Radio dalam Edukasi Kesehatan,” *J. Komun. Kesehat.*, vol. 11, no. 1, 2020.
 - [19] K. Sweeney et al., “Effectiveness of Ergonomics Interventions...,” *Ergonomics*, pp. 1–38, 2020.
 - [20] A. Nuraini and M. R. Isnanto, “Sosialisasi Ergonomi pada Pekerja Lapangan,” *J. Pengabd. Kesehat.*, vol. 6, no. 1, pp. 31–36, 2021.