Artikel dapat diakses di : https://ejournal.unib.ac.id/kreativasi/index

Vol.2 No. 2 September 2023 p-ISSN : 2936-3168 | e-ISSN : 2963-2722

KREATIVASI

JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT

Peningkatan Pengetahuan Posisi Duduk yang Baik Siswa SMP Guna Menghindari Gangguan Muskuloskeletal

[1]Brillian Nur Diansari, [2]Fery Wisnu Saputro,[3]Ikhsanur Rahmad, [4]Muhammad Hidayah Tullah

[1]Teknik Industri, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

[1] brillian_nurdiansari@udb.ac.id

[2] Teknik Industri, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

[2] fery_wisnusaputro@udb.ac.id

[3] Teknik Industri, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

[3] ikhsanur190404@gmail.com

[4]Teknik Industri, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

[4] hidayahtullah260@gmail.com

© 2023 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT

Sitting position is a part of student's activities. When students sit in wrong position in the long term that would cause back pain until musculoskeletal disorders. In industrial engineering studied about musculoskeletal disorders that can be seen by pain, stiffness, swelling, redness and changes in joint shape. This community service aims to provide knowledge about good sitting position for Junior High School of 10 Surakarta's students to avoid musculoskeletal disorders. It is held by face to face. Started with socialization-consultation followed by demonstrations and examples good sitting recommendations. The results showed that all students understood and applied good sitting methods based on the criteria for a good sitting position with a score of more than 77% for each criterion. The details are all of them (100%) already know and apply sitting with an upright body position; 80% have implemented sitting with knees and hips parallel; 77% have implemented sitting with their feet flat on the floor; 90% have implemented sitting by setting a comfortable chair distance and 83% have implemented a reading distance of around 30 cm. It can be concluded that the principles of ergonomics are relevant for improving body posture and avoiding musculoskeletal disorders especially for students. So, it is expected that students consistently sit in a good position.

Keywords *: Sitting, Position, Musculoskeletal, Disorders, Ergonomics*

INFO ARTIKEL

Korespondensi :
Brillian Nur Diansari
Email :
brillian_nurdiansari@udb.ac.id

PENDAHULUAN

Setiap manusia memerlukan pendidikan. Pendidikan merupakan hak asasi manusia yang harus didapatkan oleh seluruh rakyat Indonesia tanpa terkecuali seperti tertuang dalam Pasal 31 Ayat 1 UUD 1945 (UUD 1945). Bahkan kewajiban negara dalam bidang pendidikan menjadi tujuan utama Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI), sebagaimana tertuang dalam alinea keempat Pembukaan UUD 1945 yang berbunyi, "…untuk membentuk suatu pemerintahan Negara Indonesia yang melindungi segenap Bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa,…"

Menurut ketentuan umum Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, siswa atau peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu (Undang-Undang). Oleh karena itu, siswa atau peserta didik adalah anggota kelompok belajar yang terdaftar di suatu lembaga sekolah dengan jenjang tertentu.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah siswa dengan rentang usia 13-16 tahun yang bertepatan dengan masa remaja di mana pada fase ini seseorang mulai mengerti nilai-nilai dan memaknai serta mengaplikasikannya dengan caranya masing-masing (Muhaimin, 2002). Pada usia ini, anak cenderung ingin mencari dan menunjukkan jati diri mereka. Beberapa perkembangan fisik terbentuk di usia ini, diantaranya: pertumbuhan otak, sistem saraf, organ-organ indrawi, pertambahan tinggi dan berat badan, hormon, dan lain-lain. Pertumbuhan dan perkembangan tersebut harus diperhatikan sejak awal agar menjadi kebiasaan baik untuk masa depan sehingga kebiasaan yang salah tidak berlarut-larut hingga menimbulkan efek buruk jangka panjang.

Siswa SMP paling banyak menghabiskan waktunya di sekolah, 6 jam dalam sehari mereka berada di sekolah. Kegiatan di sekolah yang paling banyak dilakukan adalah Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di dalam kelas. Dalam proses KBM didominasi siswa dalam posisi duduk, begitupun yang dialami oleh siswa SMP Negeri 10 Surakarta. Para siswa cenderung duduk dalam posisi yang salah, diantaranya: posisi membungkuk, posisi duduk menopang dagu, posisi duduk

cenderung ke satu sisi, dan duduk tanpa penyangga punggung. Oleh sebab itu, penting bagi siswa untuk duduk dalam posisi yang baik guna menghindari gangguan muskuloskeletal.

Sikap tubuh dalam pekerjaan sangat dipengaruhi oleh bentuk, susunan, ukuran, dan tata letak peralatan, penempatan alat-alat petunjuk, serta cara-cara memperlakukan peralatan (Anies, 2005). Postur duduk atau sikap duduk merupakan posisi duduk yang dibentuk oleh tubuh siswa akibat berinteraksi dengan fasilitas yang digunakan seperti: meja, kursi, letak komputer, letak buku, ataupun kebiasaan duduk. Sikap duduk yang kurang sesuai dapat menyebabkan keluhan fisik berupa nyeri pada otot (*Musculoskeletal Disorders*) (Novendy dkk., 2020). Keluhan nyeri pada leher atau punggung bawah dapat disebabkan akibat dari postur duduk yang tidak alamiah yang disebabkan oleh karakteristik tuntutan tugas, kebiasaan, dan fasilitas (meja dan kursi) yang tidak ergonomis.

Keluhan pada gangguan muskuloskeletal pada bagian-bagian otot skeletal dirasakan mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit (Tarwaka dkk., 2004). Pada umumnya durasi pembebanan dalam jangka waktu panjang menjadi penyebab kontraksi otot yang berlebihan sehingga menimbulkan keluhan otot skeletal. Nyeri muskuloskeletal yang tetap dan selalu muncul akibat trauma setelah 6 minggu disebut *Cummulative Trauma Disorders* (CTDs). Biasanya ditandai dengan timbulnya rasa sakit atau nyeri, kesemutan, mati rasa, pegal-pegal karena terkumpulnya kerusakan-kerusakan kecil akibat trauma berulang dan terus-menerus (Fitrihana dan Rini, 2008).

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Saputri dan Sutikno (2021) mengenai anak usia 4-15 tahun yang banyak menghabiskan waktunya dengan posisi duduk tidak ergonomis. Dilakukan penelitian ini karena anak-anak mulai merasa nyeri punggung di usia muda. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran kegiatan sebesar 91,25%. Penelitian lain dikembangkan oleh Iskandar dkk (2020) yang berfokus pada masyarakat awam usia produktif yang pernah mengalami nyeri punggung disebabkan postur dan posisi duduk yang tidak ergonomis. Hal tersebut melandasi peneliti mengadakan penyuluhan untuk memahami bahwa postur dan posisi duduk harus ergonomis untuk mencegah nyeri

punggung. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang dijadikan referensi, maka peneliti memberikan peningkatan pengetahuan terkait posisi duduk yang baik bagi siswa SMPN 10 Surakarta guna menghindari gangguan muskuloskeletal. Peneliti mengkaji tema tersebut atas dasar observasi posisi duduk siswa yang salah selama proses belajar di sekolah. Hal ini tentu sangat berbahaya apabila dilakukan secara repetitif dan dalam jangka waktu lama.

Posisi duduk yang salah disertai keluhan nyeri pinggang belakang banyak dialami oleh siswa saat ini. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) didominasi dengan posisi duduk dalam jangka waktu > 6 jam sehari. Para siswa cenderung duduk dalam posisi yang salah, seperti: membungkuk, bersandar pada kursi, meletakkan kepala di meja, leher menekuk ke bawah, hingga cenderung ke satu sisi. Penelitian oleh Hastuti dan Sugiharto (2010) mengkaji seseorang yang bekerja dengan sikap kerja duduk membungkuk atau condong ke depan akan merasakan keluhan nyeri pada punggung, pinggang, tangan, kaki, leher, dan bahu. Maka dari itu, penting untuk mengedukasi dan memperbaiki posisi duduk yang baik bagi siswa untuk menghindari gangguan muskuloskeletal agar tidak menjadi kebiasaan yang merugikan mereka di masa depan.

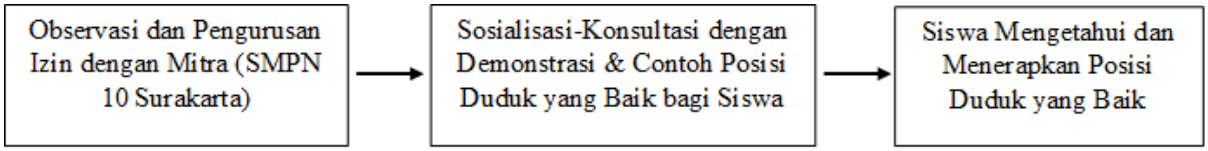
Gambar 1. Contoh Posisi Duduk yang Salah
Sumber : Dokumentasi pribadi, 2023

Kesalahan posisi duduk tersebut terjadi pula pada siswa SMPN 10 Surakarta yang ditunjukkan pada gambar 1 di atas. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai bahaya duduk dengan posisi yang

salah. Berdasarkan hal tersebut, kami akan memfokuskan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini untuk memberikan peningkatan pengetahuan tentang Posisi Duduk yang Baik Bagi Siswa SMPN 10 Surakarta Guna Menghindari Gangguan Muskuloskeletal. Sesuai dengan tujuan kegiatan, maka setelah terlaksananya kegiatan ini diharapkan siswa SMPN 10 Surakarta menerapkan postur duduk yang baik agar terhindar dari gangguan muskuloskeletal.

METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah sosialisasi-konsultasi serta demonstrasi dan contoh untuk meningkatkan pengetahuan perihal posisi duduk yang baik bagi siswa SMPN 10 Surakarta agar terhindar dari gangguan muskuloskeletal. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2023. Diawali dengan observasi lokasi dan pengurusan izin dengan mitra, sosialisasi-konsultasi, demonstrasi dan contoh posisi duduk yang baik untuk siswa dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 10 Surakarta dengan peserta yaitu siswa kelas 8. Tahap sosialisasi-konsultasi dilakukan antara Brillian Nur Diansari, M.T. selaku narasumber dengan seluruh peserta, topik yang disosialisasikan sekaligus dikonsultasikan adalah postur dan contoh duduk yang benar khususnya bagi siswa, dampak kesehatan yang akan ditimbulkan apabila duduk dengan posisi yang salah, pengertian gangguan muskuloskeletal, cara mencegah gangguan muskuloskeletal, dan demonstrasi untuk menunjukkan dan memberikan contoh posisi duduk yang baik. Ukuran keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah siswa mengetahui dan menerapkan pengetahuan mengenai posisi duduk yang benar. Hal ini dapat diketahui oleh peneliti dengan mengamati dan menilai jumlah siswa yang mengetahui dan menerapkan pengetahuan setelah diberikan sosialisasi. Alur kegiatan pengabdian ditunjukkan seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Alur Kegiatan Pengabdian
Sumber : Pribadi, 2023

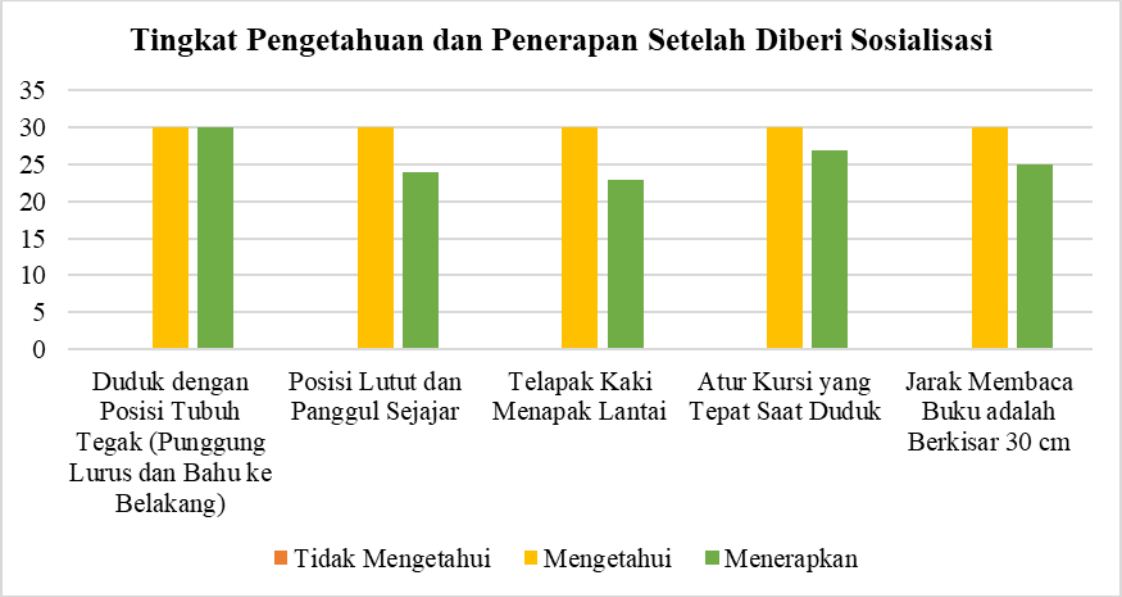
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan posisi duduk yang salah pada siswa SMPN 10 Surakarta, tim pengabdian masyarakat membantu memberikan solusi atas permasalahan tersebut dengan hasil berupa peningkatan pengetahuan siswa mengenai posisi duduk yang baik. Tujuannya agar siswa SMPN 10 Surakarta mengetahui dan menerapkan posisi duduk yang baik agar terhindar dari gangguan muskuloskeletal. Gambar 3 menunjukkan proses sosialisasi-konsultasi dilanjutkan demonstrasi dan contoh pada siswa terkait posisi duduk yang baik selama kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Gambar 3. Sosialisasi-Konsultasi Dilanjutan Demontrasi dan Contoh
Sumber : Dokumentasi pribadi, 2023

Ketercapaian pengabdian kepada masyarakat ini ditunjukkan oleh gambar 4. Informasi yang dapat diperoleh dari grafik tersebut adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai posisi duduk yang baik. Awalnya siswa tidak peduli akan hal tersebut karena belum pernah ada sosialisasi-konsultasi disertai demonstrasi dan contoh yang mengangkat topik tersebut, setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian ini siswa jadi mengetahui dan menerapkan posisi duduk yang

baik sesuai persyaratan posisi duduk yang ergonomis.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Setelah Pengabdian
Sumber : Pribadi, 2023

Dapat terlihat berdasarkan grafik di atas bahwa dari 30 siswa, seluruhnya telah mengetahui dan menerapkan duduk dengan posisi tubuh tegak. Sebanyak 24 siswa (80%) telah menerapkan duduk dengan posisi lutut dan panggul sejajar. Sebanyak 23 siswa (77%) telah menerapkan duduk dengan telapak kaki menapak lantai. Sebanyak 27 siswa (90%) telah menerapkan duduk dengan mengatur jarak kursi yang nyaman. Sebanyak 25 siswa (83%) telah menerapkan jarak baca sekitar 30 cm. Ini membuktikan bahwa tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah tercapai, siswa telah mendapat peningkatan pengetahuan dan menerapkan posisi duduk yang baik dan ergonomis selama kegiatan belajar mengajar agar terhindar dari gangguan muskuloskeletal.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) prinsip ergonomi sangat relevan dalam memperbaiki postur tubuh dan menghindari gangguan muskuloskeletal pada siswa; (2) terdapat 5 kriteria yang harus diterapkan saat duduk dengan posisi yang baik dan ergonomis, yaitu duduk dengan posisi tubuh tegak, posisi lutut dan panggul sejajar, telapak kaki menapak lantai, penyesuaian kursi, dan jarak membaca berkisar 30 cm; dan (3) masing-masing kriteria posisi duduk yang baik telah diketahui dan diterapkan siswa setelah dilaksanakan sosialisasi-konsultasi disertai demonstrasi dan contoh yaitu dengan persentase setiap kriteria > 75%.

Saran yang dapat disampaikan pada kajian ini untuk pengabdian berikutnya, adalah: (1) dalam menerapkan postur duduk dan aktivitas lain di lingkungan sekolah disarankan untuk selalu menerapkan kaidah-kaidah ergonomi agar terhindar dari risiko kesehatan; (2) penerapan kaidah ergonomi sejak dini tidak akan memerlukan biaya besar di kemudian hari; (3) metode yang sama dapat diterapkan di sekolah maupun lingkup yang lebih luas agar semakin banyak siswa yang menerapkan duduk dengan posisi yang baik; serta (4) faktor lingkungan dan semua pihak diperlukan untuk mendukung konsistensi siswa untuk duduk dengan posisi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anies. (2005). *Penyakit Akibat Kerja :* PT. Elex Media Komputindo.

Fitrihana, N., & Rini, D. (2008). *Perbaikan Area Kerja di Industri Garmen dengan Pendekatan Ergonomi Partisipatori dan Hubungannya dengan Produktivitas dan Kualitas :* Universitas Gadjah Mada.

Hastuti, R.P., & Sugiharto. (2010). Hubungan Antara Sikap Kerja Duduk dengan Gejala *Cumulative Trauma Disorders*. *KEMAS,* Vol.6(1), p.8-15. https://doi.org/10.15294/kemas.v6i1.1746

Iskandar, M.M., Fairuz, Q., Patrick, W.G., & Susan, T. (2020). Penyuluhan Posisi Duduk yang Benar untuk Kesehatan Punggung Bagi Masyarakat Awam. *MEDIC,* Vol.3(2), p.121-125. https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i2.12536

Muhaimin. (2002). *Paradigma Pendidikan Islam Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam di Sekolah :* PT. Remaja Rosdakarya.

Novendy, Enny, I., & Silvana, T., (2020). *Peningkatan Pengetahuan Posisi Kerja yang Baik Bagi Pekerja Pengguna Komputer Guna Menghindari Terjadinya Gangguan Muskuloskeletal :* Universitas Tarumanegara.

Saputri, J., & Sutikno. (2021). Penyuluhan Posisi Duduk yang Benar Untuk Kesehatan Punggung pada Siswa/i SMPN 15 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM),* Vol.3(2), p.142-146. https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.314

Tarwaka, Basri, S.S.A., & Sudiajeng, L, (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Produkivitas :* UNIBA PRESS.

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisrem Pendidikan Nasional