

Edukasi Ergonomi saat Beraktivitas Fisik Sehari-Hari Pada Lansia di Kelurahan Kramat Jati

Citra Puspa Juwita¹, Yolanda Firmawaty², Airene Gresya Pangaribuan³, Abigail Angelina Wenur⁴

Program Studi Fisioterapi, Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia
E-mail: citra.simatupang@uki.ac.id; yolanda.firmawaty@uki.ac.id;
airene.gresya19@gmail.com; mochaabeelzxx@gmail.com

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami gangguan muskuloskeletal akibat postur tubuh yang tidak ergonomis saat beraktivitas sehari-hari. Edukasi ergonomi menjadi langkah preventif untuk meningkatkan kesadaran lansia dalam menerapkan postur tubuh yang benar guna mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi ergonomis kepada lansia di Kelurahan Kramat Jati guna meningkatkan pemahaman mereka terkait postur tubuh yang benar saat beraktivitas fisik sehari-hari. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pelatihan kepada kader dan lansia, edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, dan edukasi ergonomi dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Edukasi melalui metode presentasi, demonstrasi, dan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman pada 50 peserta. Setelah pemberian edukasi didapatkan seluruh peserta bisa menjawab pertanyaan dengan benar, yang artinya peserta telah mengetahui postur tubuh yang tepat saat melakukan aktivitas sehari-hari. Diharapkan penerapan postur ergonomis ini dapat membantu lansia dalam mencegah gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata **Kunci**: edukasi; ergonomis; aktivitas fisik, lansia.

ABSTRACT

The elderly are prone to musculoskeletal disorders due to non-ergonomic postures during daily activities. Ergonomic education is a preventive step to increase the awareness of the elderly in applying correct posture to reduce the risk of injury and improve quality of life. This community service activity aims to provide ergonomic education to the elderly in Kramat Jati Village to increase their understanding of correct posture during daily physical activities. This activity is carried out through several stages, namely training for cadres and the elderly, education about the importance of physical activity for the elderly, and ergonomic education in various daily activities. Education through presentation methods, demonstrations, and leaflets proved effective in increasing awareness and understanding in 50 participants. After providing education, all participants were able to answer questions correctly, which means that participants already know the right posture when doing daily activities. It is hoped that the application of ergonomic postures can help the elderly prevent musculoskeletal disorders and improve their quality of life.

Keywords: education; ergonomics; physical activity; elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) merupakan populasi yang mengalami penuaan yang memerlukan proses adaptasi terhadap berbagai perubahan fungsi tubuh akibat proses degeneratif yang menjadi penyebab penurunan kemampuan fisik. Proporsi lansia di Indonesia pada tahun 2024 adalah 12%, sehingga Indonesia sudah disebut negara berstruktur penduduk tua (*aging population*), karena jumlah penduduk sudah melebihi 10% (Indonesia, 2024b). Peningkatan jumlah lansia di Indonesia saat ini dikarenakan meningkatnya teknologi kesehatan, terbukanya akses pelayanan kesehatan, asuransi pembiayaan kesehatan, dan lainnya sehingga angka harapan hidup menjadi 72,39 tahun pada tahun 2024 (Indonesia, 2024a).

Namun hal ini menimbulkan konsekuensi kompleks yang menjadi tantangan dari segala aspek kehidupan lansia. Keterbatasan mobilitas dan perawatan diri memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini dikaitkan dengan penurunan kondisi fisik yang berkelanjutan sampai dimasa yang akan datang, peningkatan biaya perawatan kesehatan dan peningkatan risiko jatuh saat beraktivitas, gangguan

muskuloskeletal, bahkan kematian dini. Prevalensi muskuloskeletal di Indonesia 17,29% (IHME, 2021) dan prevalensi cedera akibat jatuh pada orang di atas usia 55 mencapai 49,4% dan mereka yang berusia di atas 65 tahun mencapai 67,1% (Minister of Health RI, 2019). Semakin bertambahnya usia semakin meningkat kejadian permasalahan diatas.

Dalam konteks lansia, penerapan ergonomi sangat penting karena perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat membuat lansia lebih rentan terhadap masalah musculoskeletal serta gangguan gerak (Napitupulu et al., 2022). Aktivitas lansia didominasi dengan pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan rumah tangga sehari-hari yang dilakukan oleh para ibu merupakan salah satu faktor risiko dalam peningkatan gangguan muskuloskeletal (Rani et al., 2024). Kondisi ini menimbulkan risiko yang lebih besar bagi lansia untuk mengalami cedera akibat jatuh, yang merupakan salah satu penyebab utama kecacatan pada kelompok usia ini.

Tantangan pada lansia ini harus ditangani bersama-sama, agar lansia dapat hidup berkualitas sepanjang hidupnya. Beberapa studi menunjukkan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat membantu

meningkatkan kekuatan otot kaki dan inti tubuh. Melalui otot yang kuat lansia dapat menjaga stabilitas dan postur tubuh yang baik, yang kemudian akan mengurangi risiko jatuh dan masalah muskuloskeletal. Aktivitas fisik yang teratur juga menjaga fleksibilitas otot dan persendian, sehingga lansia tidak merasa kaku dan lebih mudah bergerak. Fleksibilitas yang baik juga membuat tubuh bergerak secara aman dan efisien. Selain itu dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari dapat menjaga kemampuan lansia untuk melakukan tugas sehari-hari seperti berpindah posisi dari duduk ke berdiri dan naik turun tangga, sehingga lansia bisa lebih mandiri dan berdaya.

Memberikan edukasi kepada lansia untuk menerapkan prinsip-prinsip postur yang baik (ergonomi) dalam kehidupan sehari-hari dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan produktif. Menerapkan ergonomi secara rutin pada lansia dapat menjaga kesehatan fisik, mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kegiatan pengabdian ini merupakan lanjutan dari kegiatan pengabdian sebelumnya di Kelurahan Kramatjati. Berdasarkan hal tersebut di atas edukasi tentang postur tubuh dan ergonomis sangat diperlukan agar lansia dapat lebih aman dan

nyaman dalam beraktivitas fisik, bahkan dalam aktivitas ringan sekalipun.

METODE

Prioritas Persoalan yaitu edukasi ergonomis saat beraktivitas fisik sehari-hari pada lansia di Kelurahan Kramatjati. Sasaran PkM adalah Lansia berusia 50, berbadan sehat, dan dapat mengikuti pelatihan dengan baik. Metode Pendekatan yang dilakukan yaitu; a) Pelatihan pada kader dan lansia, b) Edukasi aktivitas fisik pada lansia yaitu keadaan umum dari lansia dan pentingnya beraktivitas fisik, c) Edukasi ergonomis pada saat posisi duduk, berdiri, tidur, bangun tidur, mengangkat barang berat, menonton televisi, melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyapu, mencuci piring dan lain-lain, d) praktik posisi ergonomis, dan e) Pendampingan dalam bentuk pemberian leaflet dan komunikasi online via whatsapp.

Evaluasi berupa umpan balik kegiatan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk bergambar mengenai postur yang benar pada beberapa aktivitas fisik sehari-hari sebelum dan sesudah. Pertanyaan terdiri dari 6 gambar postur tubuh yang benar dan salah saat aktivitas sehari-hari di rumah. Pengolahan data dilakukan dengan menjawab total

jawaban benar untuk seluruh responden (nilai maksimal 300).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari:

A. Persiapan

1. Koordinasi dengan mitra

Tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan kepala bagian kesejahteraan yang membawahi kegiatan Lansia di kelurahan kramatjati yang ditunjuk untuk melancarkan kegiatan ini. Hasil koordinasi yaitu menentukan pembagian tugas untuk pelaksanaan dari pengabdian kepada masyarakat. Tugas dari mitra yaitu menyebarkan informasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan menghubungi Forum Kegiatan Lanjut Usia (FKLU) kelurahan Kramatjati. Selain itu pihak mitra akan menyiapkan acara dan mengatur sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti speaker, LCD, meja, kursi, dan lainnya.

2. Persiapan tim

Persiapan dimulai dengan pembagian tugas antara tim sesuai dengan tupoksi yang telah

disepakati. Pendampingan akan terbagi atas 2 kegiatan yaitu penyampaian edukasi dan pemberian feedback, serta pembagian leaflet postur ergonomis. Materi disepakai dibuat dalam bentuk power point yang ditayangkan dan diperagakan secara langsung. Selain itu tim juga mempersiapkan draft leaflet yang dibuat sendiri dengan model dari tim. Draft leaflet disusun berdasarkan kegiatan sehari-hari yang dilakukan lansia. Draft yang sudah selesai di cetak sebanyak peserta hadir.

B. Pelaksanaan Pengabdian

kepada masyarakat

Acara pengabdian dilaksanakan pada hari Senin, 28 Oktober 2024 dan 14 November 2024 di RPTRA Mustika Kramatjati, Jakarta Timur. Adapun rangkaian acara meliputi:

1. Sambutan dan perkenalan Kegiatan diawali dengan doa bersama yang dipimpin oleh ketua dari FKLU Kelurahan Kramatjati yaitu ibu Warsih, kemudian sambutan dilanjutkan oleh Ibu lurah kramatjati dan kepala bagian kesejahteraan Kelurahan Kramatjati. Acara ini juga dihadiri koordinator

kesehatan lansia Puskesmas Kecamatan kramatjati. Peserta yang hadir adalah kader dan lansia berjumlah 50 orang.

2. Pelaksanaan Edukasi Pertama

Pada kegiatan ini penyampaian edukasi menggunakan power point dengan materi Ergonomi untuk Aktivitas Sehari-hari dibawa oleh tim yaitu Yolanda Firmawaty, S.Ft., M.Erg. Peserta diberikan gambaran tentang posisi atau postur tubuh yang baik dan yang benar saat melakukan aktivitas sehari-hari, dimana seluruh peserta merupakan ibu rumah tangga yang banyak melakukan aktivitas di rumah, seperti membersihkan rumah, mencuci piring, mengangkat benda, dan aktivitas rumah tangga lainnya. Sebagian besar peserta belum mengetahui tentang posisi atau postur tubuh yang baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Contohnya tidak menerapkan posisi duduk yang baik saat menonton televisi serta tidak menggunakan alat bantu seperti sapu yang sesuai dengan tinggi badan mereka untuk membersihkan lantai. Menggunakan sapu atau alat

bantu yang lebih pendek membuat posisi tubuh membungkuk, dimana posisi membungkuk merupakan posisi yang tidak ergonomis atau posisi tubuh yang janggal, yang akhirnya menyebabkan beberapa keluhan muskuloskeletal seperti rasa pegal atau sakit pada punggung atau pinggang mereka[9]. Kesalahan ergonomi dalam memperhatikan posisi saat melakukan aktivitas sehari-hari ditambah dengan kondisi fisik lansia yang berpengaruh pada gangguan sendi seperti adanya rasa nyeri dan kekakuan (Lisnaini Lisnaini et al., 2023). Edukasi tentang ergonomi untuk aktivitas sehari-hari diharapkan dapat dilakukan oleh para lansia untuk bisa diterapkan dengan baik, sehingga gangguan gerak dapat dicegah sehingga lansia dapat tetap sehat, berdaya dan produktif.



Gambar 1 Edukasi Praktik Ergonomi (sumber: penulis)

1. Pelaksanaan Edukasi Kedua

Pemantapan postur ergonomis yang dibawakan oleh tim yaitu Dr. Citra Puspa Juwita, MKM. Pada kegiatan kedua ini peserta diajak untuk mengingat materi sebelumnya dan kendala apa yang dihadapi saat melaksanakan postur ergonomis. Peserta menyatakan bahwa mereka sering lupa, memang hal ini sangat lumrah terjadi pada lansia mengingat daya ingat yang semakin menurun. Penelitian kohort yang dilakukan pada lansia di tahun 2020 menemukan bahwa 16,4% subjek mengalami gangguan kognitif dengan rerata usia $68,6 \pm 6,3$ tahun, dan 57,3% adalah perempuan (Suswanti et al., 2020). Kasus akan semakin meningkat jika lansia sudah mengalami sakit penyakit di Jepang pada tahun 2019

dilakukan penelitian dengan hasil 71% lansia mengalami demensia mulai dari tingkat ringan sampai berat (Nabila et al., 2022). Mengatasi permasalahan mengingat ini, tim telah mempersiapkan leaflet yang dibagikan kepada peserta yang berisi aktivitas sehari-hari dengan postur yang benar dan salah. Terdapat hubungan antara kebiasaan membaca dengan demensia (Surahmawati et al., 2020), untuk itu melalui kegiatan membaca leaflet diharapkan lansia dapat mengingat dan melakukan postur ergonomis.



Gambar 2 Edukasi Pemantapan Ergonomi (sumber: penulis)

2. Pembagian Leaflet

Sebanyak 50 leaflet dibagikan kepada peserta, dengan harapan dapat diimplementasikan pada aktivitas sehari-hari. Selain itu karena sebagian dari peserta

adalah kader lansia, kami meminta agar postur ergonomis ini dapat dibagikan ke lansia pada wilayah masing-masing. Kader adalah agen informasi yang efektif yang dapat dijadikan mitra dalam memberikan edukasi kepada masyarakat (Budhyanti et al., 2023).



Gambar 4 Leaflet Postur yang Tepat (sumber: penulis)

3. Evaluasi Edukasi

Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada lansia untuk itu tim melaksanakan evaluasi kepada peserta sebelum edukasi dan setelah edukasi.

Tabel 1 Rekapitulasi Nilai Sebelum dan Sesudah Edukasi

	Pre	Post	Perubahan
Nilai jawaban yang benar x peserta	134	300	166

(sumber: penulis)

Bentuk evaluasi acara ini adalah kuesioner Pre dan Post berupa gambar postur tepat dan salah. Kuesioner dapat dilihat di bawah ini. Pada tabel 1 terlihat perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi dengan perubahan jawaban yang tepat tentang postur tubuh yang benar dan salah. Pada data sebelum didapat bahwa dari 2-3 postur (45%) atau sekitar 134 jawaban yang tepat sedangkan 4-5 postur (55%) atau sekitar 166 jawaban yang tidak tepat. Setelah pemberian edukasi didapatkan 300 (6 pertanyaan oleh 50 lansia) jawaban benar (100%) seluruh peserta bisa menjawab pertanyaan dengan benar yang berarti peserta telah mengetahui postur tubuh yang tepat saat melakukan aktivitas sehari-hari.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberikan edukasi postur ergonomis pada lansia telah berjalan dengan baik di FKLK Kelurahan Kramatjati Jakarta Timur. Metode presentasi yang digunakan adalah demonstrasi, edukasi, dan pembagian leaflet. Evaluasi pengetahuan menghasilkan perubahan 166 poin sehingga peserta sudah mengetahui postur yang tepat untuk beraktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan baik dan lancar, maka kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pimpinan Universitas Kristen Indonesia yang telah memfasilitasi dengan dana untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan baik.
2. Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UKI (LPPM) yang telah memproses mulai dari pengajuan proposal PkM hingga Tim dapat menyelesaikan PkM dan menyusun Laporan PkM.
3. Para kader dan lansia di FKLK Kelurahan Kramatjati yang sudah memfasilitasi dan bekerja sama dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini boleh terselenggara dengan baik.

REFERENSI

Budhyanti, W., Lisnaini, Juwita, C. P., & Firmawaty, Y. (2023). Peran Kader Sebagai Agen Informasi pada Edukasi Warga. *Multidisciplinary National Proceeding*, 12–16.

IHME, I. for H. M. and E. (2021). GBD Compare. Intitute for Health Metrics and Evaluation. <https://www.who.org/gbd-compare/w.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997223000952>

Indonesia, B. P. S. (2024a). [Metode Baru] Umur Harapan Hidup Saat Lahir (UHH) (Tahun), 2022-2024. 15 November 2024. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDE0Izl=-metode-baru--umur-harapan-hidup-saat-lahir--uhh-.html>

Indonesia, B. P. S. (2024b). Statistik Penduduk Lanut Usia 2024. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f=r8zdsX67ys1DB1AtWDyQdzdmSUZIMXhSRmxIWWJoU3Vodk42RFE5Nzk1WWZvV2VpQkRTYUZnTDZiTDFTRGo4V1dNVXFmV3RxWkd6eTljWIEvVzF0ejZRRFhINmxJNWtKUGtJanhWbjkwMUgySjRIbXRGUXQ5Qzc0V25GNHBCSzbkamkvcFZhU0xXeEZzcckxM1JkakR4cm00THhsRjB0blQ0anNEa1M0dnImS1RaNzZidGRYK25pdHZzbkN5YldZbGpWREk1R2V1Z3VVeVJtRnR6bFpuZGhUcTMwZnpLaIVPNm4xSWZnMnEyN2ZPSmU4ZHFwbUxVYnU4b3M2SmZPRE9j>

- cGQzOHI4dUZxVW9MQkg=&_gl=1*5mp975*_ga*MjcxNzYxMDE5LjE3MjcwNTM3MTU.*_ga_XTT VXWHDB*MTc0MDM1OTcwNS43LjAuMTc0MDM1OTcwNS4wLjAuMA..
- Lisnaini Lisnaini, Budhyanti, W., Juwita, C. P., & Firmawaty, Y. (2023). *Edukasi dan Pelatihan Teknik Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Rumah tangga*. UKI Press.
- Minister of Health RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (p. 165).
- Nabila, B. I., Kurniawan, W. E., & Maryoto, M. (2022). Gambaran Tingkat Demensia pada Lansia di Rojinhome Ikedaen Okinawa Jepang. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(8), 671–681.
- Napitupulu, R. M., Juwita, C. P., & Manik, J. W. H. (2022). Joint complaints in the elderly during the COVID-19. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(7), 2803–2807.
- Rani, F. A. C., Cahyani, E. I., & Hardini, K. F. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bedali. *SEHATMAS*, 3(3), 635–645.
- file:///C:/Users/level/Downloads/Article+Text+0303-635-645.pdf
- Surahmawati, S., Kartika, Y., & Raodhah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Membaca Alqur'an dan Aktivitas Fisik dengan Demensia Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 87. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.290>
- Suswanti, I., Paulina Budiharsana, M., Turana, Y., & Suzy Handajani, Y. (2020). Faktor Risiko Gangguan Kognitif Pada Lansia: Studi Prospektif Atma Jaya Active Aging Research. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(1), 25. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v7i1.8673>