

Abdimas

Penyuluhan Perbaikan Postur Kerja untuk Para Pekerja pada UMKM Pengolahan Kedelai Menggunakan Pendekatan Ergonomi

Nurul Aini^{1*}, Khoerun Nisa Safitri¹, Asrul Fole², Muhamad Luqman Saiful Fikri³

^{1*} Program Studi Teknik Logistik, Universitas Ibnu Sina, Batam, Indonesia.

² Program Studi Teknik Industri, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

³ Program Studi Teknik Mesin, Universitas Global Jakarta, Depok, Indonesia.

*Email korespondensi: nurul@uis.ac.id

Abstract

This training aims to improve the understanding and skills of MSME soybean processing workers in applying ergonomic principles in their workplace. Ergonomics is the science of studying the adjustment between humans and their work environment to prevent injuries and improve comfort and productivity. In the context of soybean processing SMEs, workers often face physical risks due to work postures that do not align with ergonomic principles. Non-ergonomic workstations, such as desks that are not the appropriate height or incorrect body positions while processing soybeans, can lead to muscle strain, back pain, and other musculoskeletal issues. Therefore, it is important to maintain proper work posture to ensure tasks are performed efficiently without causing health issues. In this training session, workers are introduced to techniques for improving work posture, such as proper lifting techniques, appropriate sitting positions while working, and how to arrange workstations to be more ergonomic. Additionally, participants are taught the importance of stretching and taking breaks to reduce fatigue and physical strain during work. Through an ergonomic approach, it is hoped that SME soybean processing workers can improve their work quality, reduce the risk of injury, and work in a healthier and more comfortable environment. This training provides a deeper understanding of ergonomic workstation setup, as well as the long-term health benefits of good work posture.

Keywords: Ergonomics, Workstation, Work Posture, Small and Medium Enterprises in Soybean Processing.

Abstrak

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pekerja UMKM pengolahan kedelai dalam menerapkan prinsip-prinsip ergonomi di tempat kerja mereka. Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari penyesuaian antara manusia dan lingkungan kerjanya untuk mencegah cedera serta meningkatkan kenyamanan dan produktivitas. Dalam konteks UMKM pengolahan kedelai, pekerja sering kali menghadapi risiko fisik karena postur kerja yang tidak sesuai dengan prinsip ergonomi. Stasiun kerja yang tidak ergonomis, seperti meja kerja yang tidak sesuai tinggi atau posisi tubuh yang salah saat mengolah kedelai, dapat menyebabkan ketegangan otot, sakit punggung, dan masalah muskuloskeletal lainnya. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan postur kerja yang baik agar pekerjaan dapat dilakukan dengan lebih efisien dan tanpa menimbulkan gangguan kesehatan. Dalam penyuluhan ini, pekerja diperkenalkan dengan teknik-teknik untuk memperbaiki postur kerja, seperti cara mengangkat barang dengan benar, posisi duduk yang sesuai saat bekerja, serta cara mengatur stasiun kerja agar lebih ergonomis. Selain itu, peserta juga diajarkan pentingnya peregangan dan istirahat untuk mengurangi kelelahan dan ketegangan fisik selama bekerja. Melalui pendekatan ergonomi, diharapkan para pekerja UMKM pengolahan kedelai dapat meningkatkan kualitas kerja mereka, mengurangi risiko cedera, dan bekerja dalam lingkungan yang lebih sehat dan nyaman. Penyuluhan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pengaturan stasiun kerja yang ergonomis, serta manfaat kesehatan jangka panjang dari postur kerja yang baik.

Kata Kunci: Ergonomi, Stasiun Kerja, Postur Kerja, UMKM Pengolahan Kedelai.

Diterima: 19 Mei 2025, Revisi: 3 Juni 2025, Diterima: 9 Juni 2025, Diterbitkan: 30 Juni 2025

Sitasi: N. Aini, K. N. Safitri, A. Fole, and M. L. S. Fikri, “Penyuluhan Perbaikan Postur Kerja untuk Para Pekerja pada UMKM Pengolahan Kedelai Menggunakan Pendekatan Ergonomi,” *J. ANDARA (Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 2, no. 1, pp. 21–27, 2025, doi: 10.70608/dkxx3a70.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

1. PENDAHULUAN

Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) memiliki peran dan posisi yang strategis dalam perekonomian di Indonesia. UMKM berperan dalam menciptakan lapangan pekerjaan dan menggerakkan roda perekonomian Indonesia serta mendistribusikan hasil-hasil pembangunan ekonomi. UMKM adalah salah satu jenis usaha yang tahan terhadap guncangan (*shock*) dan krisis. Hal ini dibuktikan di mana Indonesia mengalami krisis moneter tetapi UMKM justru bertahan dan bahkan tumbuh. Hal ini dibuktikan dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa jumlah usaha di Indonesia adalah yang terdiri dari 56.534.592 atau sebesar 99,9% UMKM dan 4.968 atau hanya sebesar 0,01% usaha besar.

Dengan melihat angka-angka tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa UMKM di Indonesia memiliki potensi yang besar dan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perekonomian Indonesia [1]. Salah satu bentuk usaha UMKM yaitu usaha Pengolahan kedelai. UMKM Tahu Jawa merupakan salah satu jenis usaha kecil yang bergerak dalam produksi tahu, yaitu makanan berbahan dasar kedelai yang telah lama menjadi bagian dari tradisi kuliner Indonesia. Produk Tahu Jawa memiliki keunikan dari segi tekstur, rasa, dan cara produksinya yang masih menggunakan metode tradisional. UMKM ini banyak ditemukan di wilayah Jawa Tengah dan Jawa Timur. Bahan baku utama Tahu Jawa adalah kedelai, yang sering diperoleh dari petani lokal maupun impor. Proses produksinya melibatkan teknik penggilingan, perebusan, dan pencetakan manual yang menjaga cita rasa khas tahu tersebut. Produk ini umumnya dipasarkan melalui pasar tradisional, warung kecil, atau langsung kepada konsumen [2].

Meskipun memberikan manfaat besar bagi perekonomian lokal, UMKM Tahu Jawa menghadapi berbagai tantangan. Ketergantungan terhadap harga kedelai impor yang fluktuatif menjadi salah satu masalah utama. Selain itu, persaingan dengan produk tahu modern dari pabrikan besar yang memiliki daya tahan lebih lama seringkali menekan pelaku usaha tradisional. Keterbatasan teknologi juga menjadi kendala yang menghambat efisiensi produksi dan inovasi. Namun, trend konsumsi makanan sehat dan organik yang semakin meningkat memberikan peluang besar bagi produk tradisional seperti Tahu Jawa. Dukungan pemerintah melalui

program bantuan seperti Kredit Usaha Rakyat (KUR) dan pelatihan UMKM juga menjadi faktor pendorong penting. Selain itu, pemanfaatan *platform* digital seperti *marketplace* dan media sosial dapat membantu memperluas pasar produk tahu tradisional [3]. Hal yang dirasakan pekerja UMKM Dimana stasiun kerja yang masih minim dengan skala produksi perhari hingga /ton kedelai yang diolah [4].

Desain stasiun kerja melibatkan pengaturan dan perancangan elemen-elemen fisik serta lingkungan dalam area kerja dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi, kenyamanan, dan keselamatan pengguna. Proses ini mempertimbangkan berbagai aspek yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Dengan mengoptimalkan desain stasiun kerja, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya mendukung performa pekerja, tetapi juga memperhatikan kesehatan dan kenyamanan pekerja [5].

Secara umum baik dalam memodifikasi atau dalam meredesain stasiun kerja yang sudah ada maupun mendesain stasiun kerja baru, para perancang sering dibatasi oleh faktor finansial maupun teknologi seperti, keleluasaan modifikasi, ketersediaan ruangan, lingkungan, ukuran frekuensi alat yang digunakan, kesinambungan pekerjaan dan populasi yang menjadi target. Dengan demikian desain dan redesain harus selalu berkompromi antara kebutuhan biologis operator dengan kebutuhan stasiun kerja fisik baik ukuran dan fungsi alat dalam stasiun kerja. Kompromi untuk kesesuaian tersebut perlu mempertimbangkan antropometri dan lokasi elemen mesin terhadap posisi kerja, jangkauan, pandangan, ruang gerak dan *interface* antara tubuh operator dengan mesin. Di samping itu, teknik dalam mendesain stasiun kerja harus mulai dengan identifikasi variabilitas populasi pemakai yang didasarkan pada faktor-faktor seperti etnik, jenis kelamin, umur [5]. Guna memberikan lingkungan kerja yang kondusif dan terhindar dari resiko kecelakaan kerja pada karyawan. istilah ergonomi mulai terkenal dan digunakan pada tahun 1949 dan dijadikan sebagai judul buku karya Prof. Murrel. Sedangkan kata ergonomi itu sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu *ergos* (kerja) dan *nomos* (aturan atau prinsip atau kaidah) [6]. Istilah ergonomi digunakan secara luas di Eropa dan di Amerika Serikat, yang dikenal istilah *human factor* atau *human engineering*. Kedua istilah tersebut sama-sama menekankan pada performansi dan perilaku manusia. Menurut Hawkins (1987), untuk mencapai

tujuan praktisnya, keduanya dapat digunakan sebagai referensi untuk teknologi yang sama [7].

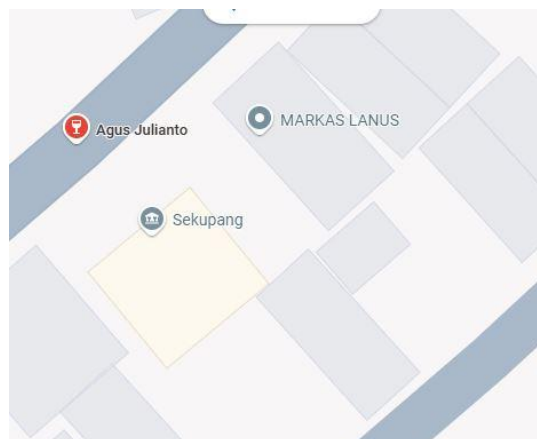
Ergonomi menjadi bagian dari perkembangan budaya manusia dari sejak lama. Ilmu ergonomi mulai berkembang pada saat manusia merancang benda-benda sederhana, seperti membuat alat untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dan memperbaiki alat yang digunakan sampai alat tersebut dapat digunakan dengan tepat sesuai dengan kebutuhan dan memudahkan penggunaannya. Perkembangan ergonomi tidak lah berjalan mulus dimana perkembangannya masih tidak teratur dan bahkan terjadi secara kadang-kadang atau secara kebetulan [8].

Beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mengurangi permasalahan yang timbul adalah dengan mulai menata ukuran benda atau tempat kerja sesuai dengan ukuran postur tubuh manusia agar tepat serta perlu diperhatikan suhu, cahaya dan kelembaban yang menjadi salah satu faktor pekerjaan dapat maksimal dan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia serta mendapatkan kepuasan kerja yang optimal untuk meningkatkan produktivitas [9]. Bukan hanya itu, ergonomi juga digunakan untuk berbagai bidang ilmu saat ini mulai dari anatomi, arsitektur, perancangan produk industri, fisioterapi, psikologi dan berbagai jenis bidang ilmu lainnya dan termasuk Teknik industri. Selain itu ergonomi juga dapat diterapkan untuk berbagai profesi pekerjaan mulai dari ibu rumah tangga, mahasiswa, pegawai, militer serta berbagai macam jenis pekerjaan lainnya. Penerapan ergonomi pada umumnya merupakan aktivitas merancang sesuatu (*design*) ataupun merancang ulang (*re-design*). Perancangan disini merupakan perancangan bagian-bagian kecil benda sekalipun yang terkadang tidak diperhatikan seperti pegangan pintu, stang motor, peralatan dapur dan berbagai jenis benda yang sering digunakan sehari-harinya. Masih dalam kaitan dengan hal tersebut, mengenai lingkungan kerja (*working environment*), karena jika system perangkat keras berubah maka akan berubah pula lingkungan kerjanya.

Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan pemahaman pekerja tentang pentingnya postur kerja yang benar dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko cedera akibat pekerjaan yang dilakukan secara berulang.

1.1 Gambaran umum objek pengabdian

Pada pengabdian masyarakat ini kami melakukan pengabdian penelitian ini dilakukan di Pabrik Budhe yang berlokasi daerah Tanjung Sengkuang, RT.05, RW.01, Kecamatan Batu Ampar, Kelurahan Tanjung Sengkuang, Kota Batam, Kepulauan Riau.



Gambar 1. Map lokasi pengabdian masyarakat.

2. METODE

Metode dan langkah-langkah kegiatan meliputi:

1. Persiapan Kegiatan
 - Tujuan: Menyusun rencana kegiatan yang matang dan memastikan semua keperluan tersedia.
 - Identifikasi Sasaran: Tentukan jumlah pekerja dan pemilik UMKM yang akan mengikuti penyuluhan.
 - Koordinasi dengan Pihak UMKM: Hubungi pemilik dan pengelola UMKM untuk menjelaskan tujuan kegiatan serta waktu dan tempat penyuluhan.
 - Persiapan Materi Penyuluhan: Menyiapkan materi presentasi, modul pelatihan, dan alat peraga yang relevan dengan postur kerja dan ergonomi.
 - Persiapan Fasilitas: Pastikan tempat kegiatan cukup nyaman untuk menyelenggarakan sesi penyuluhan, dengan fasilitas yang mendukung, seperti proyektor, papan tulis, dan perlengkapan lainnya.
2. Pembukaan Kegiatan
 - Tujuan: Memberikan pengantar yang jelas tentang tujuan dan pentingnya penyuluhan ini.
 - Penyampaian Tujuan: Jelaskan tujuan kegiatan, yaitu untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya postur kerja yang baik dan penerapan prinsip ergonomi dalam pekerjaan.
 - Pengenalan Tim Penyuluh: Kenalkan diri Anda dan tim penyuluh yang akan memimpin kegiatan.
 - Sosialisasi Manfaat: Sampaikan manfaat yang akan diperoleh pekerja dan UMKM dari penerapan ergonomi dalam pekerjaan.
3. Penyuluhan Teori tentang Ergonomi dan Postur Kerja yang Baik
 - Tujuan: Memberikan pemahaman dasar mengenai ergonomi dan pentingnya postur tubuh yang sehat dalam bekerja.
 - Pengenalan Ergonomi: Jelaskan konsep dasar ergonomi, yaitu penyesuaian antara pekerjaan dan kondisi tubuh agar tercipta keseimbangan yang sehat.

Pentingnya Postur Kerja yang Benar: Berikan penjelasan mengenai postur yang baik dalam berbagai posisi kerja, seperti duduk, berdiri, atau mengangkat barang. Tunjukkan gambar atau video sebagai contoh. Penyebab dan Dampak Postur yang Salah: Sampaikan potensi dampak buruk dari postur yang salah, seperti sakit punggung, gangguan sendi, atau cedera otot.

4. Demonstrasi Praktis dan Latihan Postur Kerja yang Benar

Tujuan: Membantu peserta mempraktikkan postur kerja yang benar sesuai dengan situasi kerja mereka.

Demonstrasi Postur Kerja yang Benar: Lakukan demonstrasi langsung tentang cara duduk, berdiri, mengangkat benda, dan posisi tubuh yang benar. Gunakan alat bantu atau boneka postur tubuh jika diperlukan.

Latihan Interaktif: Ajak peserta untuk mencoba dan memperbaiki postur tubuh mereka di tempat kerja yang relevan, seperti saat mengolah kedelai atau melakukan pekerjaan fisik lainnya.

Feedback dan Koreksi: Berikan umpan balik langsung kepada peserta yang mencoba teknik postur kerja agar mereka bisa memperbaiki kesalahan.

5. Penyuluhan tentang Penataan Ruang Kerja Ergonomis

Tujuan: Memberikan pengetahuan tentang cara mendesain tempat kerja yang ramah bagi pekerja.

Penataan Tempat Kerja: Jelaskan pentingnya penataan ruang kerja yang sesuai dengan prinsip ergonomi, seperti ketinggian meja, pencahayaan yang baik, dan penggunaan alat bantu yang tepat.

Contoh Penataan Ergonomis: Tunjukkan contoh penataan tempat kerja yang baik, baik itu untuk kegiatan pengolahan kedelai atau kegiatan lainnya. Berikan tips dan trik untuk membuat ruang kerja lebih nyaman.

6. Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab

Tujuan: Mengajak peserta untuk berbagi pengalaman dan bertanya terkait topik yang telah disampaikan.

Diskusi Kasus Nyata: Ajak peserta untuk berbagi pengalaman mereka terkait kesulitan dalam menjaga postur kerja yang benar atau masalah yang dihadapi di tempat kerja.

Sesi Tanya Jawab: Berikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan meminta penjelasan lebih lanjut mengenai penerapan ergonomi di tempat kerja mereka.

7. Simulasi Penggunaan Alat Ergonomis

Tujuan: Memperkenalkan dan melatih penggunaan alat bantu yang dapat mendukung postur kerja yang baik.

Alat Ergonomis untuk Pekerja: Perkenalkan berbagai alat ergonomis yang dapat digunakan untuk

meningkatkan kenyamanan kerja, seperti kursi ergonomis, pelindung punggung, atau alat pengangkat yang aman.

Latihan Menggunakan Alat: Ajak peserta untuk mencoba menggunakan alat tersebut, jika tersedia, dan berikan arahan dalam penggunaannya.

8. Evaluasi dan Penyuluhan Tindak Lanjut. Tujuan: Menilai pemahaman peserta dan memberikan panduan lanjutan.

Evaluasi Pemahaman: Lakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan, baik secara lisan atau melalui kuis singkat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian memberikan dampak sebagai berikut:

3.1 Pengetahuan Umum tentang Ergonomi dan Postur Kerja yang Baik

Berdasarkan hasil *post-test*, mayoritas peserta sudah memahami definisi ergonomi dengan baik. Sebagian besar peserta (80%) mampu menjelaskan bahwa ergonomi adalah ilmu yang mempelajari cara menyesuaikan pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia untuk mengurangi stres fisik dan mencegah cedera. Namun, 20% masih merasa kurang jelas mengenai konsep ergonomi, terutama dalam penerapannya di tempat kerja.

3.2 Pemahaman tentang Risiko Kesehatan dari Postur Kerja yang Salah

Sebagian besar peserta menyadari pentingnya postur kerja yang benar untuk mencegah cedera otot dan sendi, serta mengurangi ketegangan tubuh selama bekerja. Sebanyak 75% peserta menyebutkan bahwa postur kerja yang buruk bisa menyebabkan masalah punggung, leher, dan pergelangan tangan, sedangkan 25% lainnya belum sepenuhnya memahami dampaknya.

3.3 Penerapan Teknik Postur yang Baik

Dari hasil *post-test*, terlihat bahwa 70% peserta telah mencoba menerapkan teknik postur yang diajarkan selama penyuluhan, terutama saat mengangkat dan mengolah kedelai. Sebagai contoh, mereka lebih berhati-hati dalam mengangkat barang berat dan memperbaiki posisi duduk mereka. Namun, 30% peserta masih merasa sulit untuk sepenuhnya mengubah kebiasaan kerja mereka, terutama saat bekerja dalam posisi berdiri atau menggunakan alat yang tidak ergonomis.

3.4 Penggunaan Alat Bantu dan Perlengkapan Ergonomis

Sekitar 60% peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman menggunakan alat bantu ergonomis (seperti bantalan punggung atau meja yang sesuai tinggi) dalam pekerjaan mereka. Beberapa pekerja yang bekerja dalam posisi duduk atau berdiri dalam waktu lama melaporkan bahwa penggunaan kursi yang mendukung postur tubuh membantu mengurangi rasa pegal di punggung dan kaki. Namun, sebagian peserta (40%) masih belum sepenuhnya menggunakan alat bantu ergonomis atau merasa alat yang ada belum cukup mendukung.

3.5 Penerapan Peregangan dan Istirahat

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa 80% peserta sudah mulai menerapkan teknik peregangan sederhana saat istirahat. Mereka melaporkan merasa lebih segar dan mengurangi rasa kaku setelah melakukan peregangan selama beberapa menit. Namun, 20% peserta merasa kesulitan untuk menyempatkan waktu untuk peregangan dan istirahat karena kesibukan pekerjaan.

3.6 Kepuasan dan Keinginan untuk Menerapkan Perubahan

Sebagian besar peserta (85%) merasa puas dengan materi yang disampaikan dalam penyuluhan dan mengaku bahwa mereka siap untuk terus memperbaiki postur kerja mereka. 70% peserta menyatakan akan berusaha untuk menerapkan kebiasaan ergonomis dalam pekerjaan sehari-hari, sementara 30% lainnya masih merasa membutuhkan dukungan lebih dalam hal alat dan pengingat agar bisa konsisten memperbaiki postur kerja mereka.

3.7 Saran untuk Penyuluhan Selanjutnya

Beberapa peserta memberikan saran untuk melakukan lebih banyak sesi praktik langsung terkait penerapan teknik ergonomi di tempat kerja, seperti latihan postur dan cara mengangkat barang dengan benar. Selain itu, mereka juga menginginkan informasi lebih lanjut mengenai alat ergonomis yang dapat digunakan dalam proses pengolahan kedelai.

Kegiatan dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 16 November 2024 bersama mahasiswa dan dosen sebagai tim pemaparan materi dan terdapat 15 orang karyawan yang bekerja di UMKM pengolahan kedelai tanjung sengkung. Kegiatan diawali dengan pertemuan dengan pemilik usaha kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan. Perbandingan jumlah peserta berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 1.

Sebelum memulai kegiatan tim PKM membagikan kuisioner yang harus diisi oleh peserta pelatihan. Daftar pertanyaan *pre-test* dapat dilihat pada Tabel 1. Pertanyaan ini digunakan untuk melihat pemahaman peserta terlebih dahulu terkait topik ergonomi yang akan di bahas. Setelah itu baru dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan.

Tabel 1. Daftar pertanyaan *pre-test*.

No	Daftar Pertanyaan <i>Pre-Test</i>
1	Apakah mengetahui mengenai Ergonomi?
2	Apakah tahu adanya resiko yang dapat timbul jika tidak menggunakan postur kerja yang baik?
3	Apakah sudah menggunakan postur kerja yang baik dalam bekerja?
4	Apakah sudah menggunakan alat bantu yang ergonomi dalam bekerja?
5	Apakah sudah menerapkan waktu kerja yang optimal (8 jam kerja)?
6	Apakah perlu menerapkan perbaikan postur kerja, waktu kerja serta <i>workstation</i> di lingkungan kerja?

Tabel 2 Daftar pertanyaan *post-test*.

No	Daftar Pertanyaan <i>Post-Test</i>
1	Apakah sudah memahami mengenai Ergonomi?
2	Apakah akan menghindari resiko yang dapat timbul jika tidak menggunakan postur kerja yang baik?
3	Apakah akan menggunakan postur kerja yang baik dalam bekerja?
4	Apakah akan menggunakan alat bantu yang ergonomi dalam bekerja?
5	Apakah akan menerapkan waktu kerja yang optimal (8 jam kerja)?
6	Apakah akan menerapkan perbaikan postur kerja, waktu kerja serta <i>workstation</i> di lingkungan kerja?



Gambar 2 Stasiun kerja dan postur kerja karyawan.



Gambar 3 Stasiun kerja dan postur kerja karyawan.



Gambar 4. Postur kerja.

3 KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan beberapa poin Kesimpulan meliputi:

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta: Berdasarkan perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai ergonomi dan pentingnya postur kerja yang baik. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (70%) kurang memahami konsep ergonomi, namun setelah penyuluhan, lebih dari 80% peserta

menunjukkan pemahaman yang baik tentang ergonomi dan penerapannya dalam pekerjaan mereka.

2. Perubahan Kebiasaan Postur Kerja: Peserta yang sebelumnya tidak memperhatikan postur kerja mereka (80% pada *pre-test*) mulai menerapkan teknik postur yang benar setelah mengikuti penyuluhan. Meskipun masih ada tantangan dalam perubahan kebiasaan lama, mayoritas peserta mulai memperbaiki postur saat bekerja, seperti memperbaiki posisi duduk dan cara mengangkat barang yang benar.
3. Penggunaan Alat Bantu Ergonomis: Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (85%) tidak menggunakan alat bantu ergonomis yang mendukung postur tubuh. Setelah penyuluhan, ada peningkatan minat untuk menggunakan alat ergonomis, seperti kursi yang mendukung punggung dan meja yang sesuai dengan tinggi tubuh. Meskipun demikian, masih ada beberapa peserta yang merasa kesulitan dalam mengakses alat bantu ergonomis ini.
4. Penerapan Teknik Peregangan dan Istirahat: Hanya 25% peserta yang melakukan peregangan secara rutin sebelum penyuluhan. Namun, setelah penyuluhan, sekitar 80% peserta mulai mengimplementasikan teknik peregangan dan mengambil waktu istirahat selama bekerja. Ini menunjukkan bahwa mereka mulai menyadari pentingnya mengurangi ketegangan tubuh selama bekerja.
5. Sikap Positif terhadap Penyuluhan: Sebagian besar peserta menunjukkan sikap yang sangat positif terhadap penyuluhan ini, dengan 90% peserta menyatakan tertarik untuk terus memperbaiki postur kerja mereka. Mereka merasa penyuluhan ini memberikan manfaat nyata bagi kenyamanan dan kesehatan tubuh mereka dalam bekerja.
6. Saran untuk Penyuluhan Berikutnya: Beberapa peserta menyarankan untuk melakukan lebih banyak sesi praktik langsung dan menyediakan alat bantu ergonomis yang mudah diakses untuk meningkatkan kenyamanan kerja. Hal ini akan membantu mereka lebih konsisten dalam menerapkan perubahan yang diajarkan selama penyuluhan.

Ucapan Terima Kasih

Ketua kegiatan berterima kasih kepada pihak Universitas Ibnu Sina yang telah mendukung kegiatan ini.

Konflik Kepentingan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terdapat konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- [1] Muin, T. C. A., & Nugroho, R. A. (2022). Kontribusi Indeks Masa Tubuh Dan Agility Terhadap Kemampuan Dribble. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 3(1).
- [2] Syukri, M. (2024). Analisis strategi pengembangan pada usaha pembuatan tahu di Kelurahan Sidangkal Kota Padangsidimpuan (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan).
- [3] Munizu, M., Tandiono, R., Pravitasari, E., Kardini, N. L., Hendrawan, H., Nur, T., ... & Manuaba, I. B. K. (2023). *UMKM: Peran pemerintah dalam meningkatkan daya saing UMKM di Indonesia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- [4] Nainggolan, L. F. (2021). LKP Proses Pengolahan Kedelai Menjadi Tahu dan Tempe UMKM 2T (Tahu dan Tempe) Pelalawan-Riau.
- [5] Hartari, E., & Herwanto, D. (2021). Perancangan Tata Letak Stasiun Kerja dengan Menggunakan Metode Systematic Layout Planning. *Jurnal Media Teknik dan Sistem Industri*, 5(2), 118-125.
- [6] Hutabarat, J. (2017). *Dasar dasar pengetahuan ergonomi*.
- [7] Ir Julianus Hutabarat, M. S. I. E. (2021). *Dasar-dasar pengetahuan ergonomi*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- [8] Haryanto, H., & Henny, H. (2019). Analisis Postur Atau Posisi Tubuh Manusia Menggunakan Tabel Nordic Pada Pekerja Bangunan. *Inaque: Journal of Industrial and Quality Engineering*, 7(1), 30-36.
- [9] SARI, N. (2014). Perbaikan Postur Kerja Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Waktu Proses Pemahatan di Java Art Stone Yogyakarta (Doctoral dissertation, UAJY).