

Edukasi Postur Ergonomi pada Pekerja di Adhi Fashion Garment dan Tekstil Bali

Dewa Ayu Krisnika¹, Safun Rahmanto²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dewa Ayu Krisnika

E-mail: dwayu2302@gmail.com

Abstrak

Perusahaan garmen adalah salah satu jenis perusahaan yang dalam proses produksinya memerlukan alat dan teknologi untuk menghasilkan produk yang diinginkan. Keberadaan teknologi dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya, dalam hal ini adalah manusia sebagai pengguna aktif. Tujuan dari dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi fisioterapi kepada para pekerja garment, mengenai postur yang baik dan benar. Dalam kegiatan ini menggunakan metode pengabdian yang didalamnya melibatkan sesi edukasi mengenai postur kerja yang benar, latihan peregangan dan dampak postur yang buruk. Disamping itu dilakukan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pemahaman dari pekerja garment sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Pada hasil evaluasi yang didapatkan hasil adanya peningkatan ada peningkatan pemahaman pekerja mengenai postur saat mengangkat barang, dari yang awalnya 17 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 21 orang. Terdapat peningkatan pemahaman pekerja mengenai postur saat duduk, dari yang awalnya 19 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 27 orang. Terdapat peningkatan pemahaman pekerja mengenai pentingnya menjaga postur, dari yang awalnya 12 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 26 orang. Terdapat peningkatan pemahaman pekerja mengenai pentingnya peregangan, dari yang awalnya 15 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 27 orang yang mengetahui tentang cara mengatasi postur yang baik dan benar.

Kata kunci - edukasi, garment, postur, musculoskeletal.

Abstract

Garment company is one type of company that in its production process requires tools and technology to produce the desired product. The existence of technology can have positive or negative impacts on its users, in this case humans as active users. The purpose of this activity is to provide physiotherapy education to garment workers, regarding good and correct posture. This activity uses a community service method which involves educational sessions regarding correct work posture, stretching exercises and the impact of poor posture. In addition, a pre-test and post-test were conducted to evaluate the understanding of garment workers before and after being given education. The evaluation results obtained showed an increase in workers' understanding of posture when lifting goods, from the initial 17 people who answered the correct choice, to 21 people. There was an increase in workers' understanding of posture when sitting, from the initial 19 people who answered the correct choice, to 27 people. There was an increase in workers' understanding of the importance of maintaining posture, from the initial 12 people who answered the correct choice, to 26 people. There is an increase in workers' understanding of the importance of stretching, from the initial 15 people who answered the correct choice, to 27 people who know about how to overcome good and correct posture.

Keywords - education, garment, posture, musculoskeletal.

PENDAHULUAN

Perusahaan garmen adalah salah satu jenis perusahaan yang dalam proses produksinya memerlukan alat dan teknologi untuk menghasilkan produk yang diinginkan. Keberadaan teknologi dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunaannya, dalam hal ini adalah manusia sebagai pengguna aktif. Teknologi yang mendukung aktivitas manusia dapat meningkatkan produktivitas kerja, namun penerapannya juga dapat menimbulkan kerugian jika tidak digunakan sesuai dengan petunjuk. Penerapan teknologi dengan memperhatikan faktor manusia disebut dengan pendekatan ergonomi (Sepfrian et al., 2023).

Postur tubuh merupakan titik penentu dalam menganalisis keefektifan dari suatu pekerjaan. Apabila postur tubuh dalam bekerja sudah baik dan ergonomis maka dapat dipastikan hasil yang diperoleh oleh pekerja akan baik pula, akan tetapi bila postur kerja operator tersebut salah atau tidak ergonomis maka pekerja akan mudah kelelahan dan dapat terjadi kelainan pada bentuk tulang. Ergonomi adalah ilmu tentang perilaku manusia dalam bekerja dan sikap dalam bekerja (Fiddien et al., 2023). Jika hal tersebut terjadi, hasil pekerjaan yang dilakukan juga akan mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan (Amarifin et al., 2025). Posisi dan postur kerja yang tidak ergonomis dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan musculoskeletal disorders (MSDs), yang umumnya ditandai dengan rasa nyeri. Kondisi ini bisa semakin memburuk akibat paparan berulang dalam jangka waktu tertentu, yang berdampak negatif pada kesehatan dan keselamatan pekerja serta dapat memengaruhi produktivitas kerja (Putri et al., 2020). Pekerja tekstil sering mengalami masalah ini karena pekerjaan monoton seperti menjahit dalam posisi statis untuk waktu yang lama. Salah satu cara untuk mengatasi keluhan muskuloskeletal dan kejenuhan ialah dengan peregangan otot (stretching). Peregangan adalah penyeimbang sempurna untuk keadaan diam dan tidak aktif bergerak dalam waktu lama (Imanugraha et al., 2024).

Sikap kerja sangat mempengaruhi keselamatan dan kesehatan bagi pekerja. Sikap kerja adalah suatu gambaran posisi tentang suatu posisi badan dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan. Sikap kerja yang tidak sesuai dalam bekerja memicu adanya peningkatan beban kerja, sehingga pekerja tidak dapat mengeluarkan kemampuan secara optimal (Anggraini et al., 2023). Tingkat intensitas pembebanan kerja optimum akan tercapai, apabila tidak ada tekanan dan ketegangan yang berlebihan baik secara fisik maupun mental. Tekanan berkenaan dengan beberapa aspek dari aktivitas manusia, tugas-tugas, organisasi, dan dari lingkungan yang terjadi akibat adanya reaksi individu pekerja karena tidak mendapatkan keinginan yang sesuai (Ani, 2020)

Industri garmen merupakan salah satu sektor manufaktur yang memiliki potensi besar untuk terus berkembang di wilayah Denpasar. Banyak berdiri industri garmen yang tengah berkembang pesat, salah satunya adalah konveksi Adhi Fashion (Nooryana et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, perlu diberikan edukasi tentang pentingnya menerapkan postur kerja ergonomis di lingkungan kerja untuk mencegah timbulnya keluhan-keluhan musculoskeletal seperti nyeri otot, kekakuan dan lain-lain yang mendukung kenyamanan dan peningkatan produktivitas pekerja di Adhi garment.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang menggunakan media edukasi berupa leaflet dengan judul "Pemberian Edukasi Postur Ergonomi Pada Pekerja di Adhi Fashion Garment Dan Tekstil Bali". Kegiatan ini mulai dilakukan dari tanggal 03 maret 2025. Sebelum melakukan penyuluhan, pada tanggal 04 Maret 2025 dilakukan screening menggunakan kuisioner wawancara yang berisi berbagai keluhan yang disebabkan oleh banyak faktor, Dimana terdapat 4 bagian pertanyaan mulai dari lama kerja, keluhan fisik, faktor resiko dan kebiasaan beserta penanganannya.

Setelah didapatkan keluhan yang paling sering dialami oleh pekerja, pada tanggal 10 Maret 2025 diberikan kuisioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 8 komponen pertanyaan tentang

bagaimana cara memperbaiki postur yang benar. Kuisisioner ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Selanjutnya diberikan edukasi tentang pentingnya menerapkan postur kerja yang ergonomis dan pentingnya melakukan peregangan untuk mencegah keluhan musculoskeletal.



Gambar 1.
Leaflet Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Adhi Fashion Garmen dan Tekstil yang berlokasi di Jalan Raya Pemogan Perum, Jl. Griya Parerepan No.44, Pemogan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80221. Adhi Fashion Garmen dan Tekstil terdiri dari 34 orang pekerja. Industri ini memproduksi pakaian dalam jumlah besar setiap harinya. Adhi fashion garment memiliki 34 pekerja dengan berbagai keluhan nyeri pada bagian tangan, leher, punggung dan kaki.



Gambar 2.
Pertemuan dan koordinasi Bersama pemilik garment

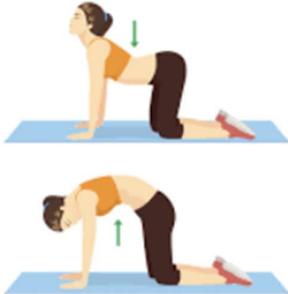
Dalam kegiatan ini, pekerja garmen diberikan edukasi menggunakan leaflet yang berisi penjelasan tentang postur, postur kerja yang benar, latihan peregangan dan dampak postur yang buruk. Pekerja garment di ajarkan tentang cara mempertahankan postur tubuh yang optimal serta latihan peregangan yang teratur untuk membantu meningkatkan fleksibel otot dan sendi, yang sangat penting bagi pekerja garment yang banyak duduk atau berdiri dalam waktu lama (Shintya et al., 2024).

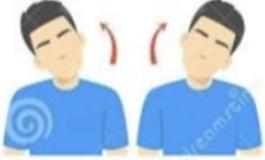


Gambar 3.
Posisi pekerja di garment

Peregangan otot – otot besar, seperti punggung, leher, kaki dan tangan. Dapat mencegah cedera terkait postur yang buruk, seperti sakit punggung dan leher (Mulia, 2021). Berikut adalah latihan-latihan peregangan yang diedukasikan pada pekerja di garment:

Tabel 1.
Gerakan Terapi Latihan

Gerakan Terapi latihan	Penjelasan
	<p>Rentangkan kedua tangan ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah. Gunakan tangan kiri untuk menarik jari-jari tangan kanan. Tahan selama 15-30 detik, lalu ganti tangan.</p>
	<p>Angkat satu tangan ke atas dan tekuk siku hingga tangan mencapai punggung. Gunakan tangan lainnya untuk menarik siku ke arah tubuh. Tahan selama 15-30 detik, kemudian ganti sisi.</p>
	<p>Mulailah dengan posisi kaki dan tangan di lantai, pastikan tangan berada tepat di bawah bahu dan lutut di bawah pinggul. Punggung dan leher dalam posisi netral, pandangan ke bawah. Tarik napas, lengkungkan punggung ke arah belakang, lalu hembuskan napas, tarik perut ke dalam dan lengkungkan punggung ke depan. Ulangi gerakan ini 5-10 kali untuk meregangkan punggung bagian atas dan bawah.</p>

	<p>Duduk tegak dengan punggung lurus. Perlahan miringkan kepala ke arah kanan, dekatkan telinga ke bahu, dan tahan dengan tangan kiri yang menekan kepala. Ulangi untuk sisi kiri. Tahan selama 15-30 detik di setiap sisi.</p>
	<p>Duduk di kursi dengan kaki rata di lantai, kemudian perlahan bungkukkan tubuh ke depan menuju kaki. Tahan selama 15-30 detik.</p>

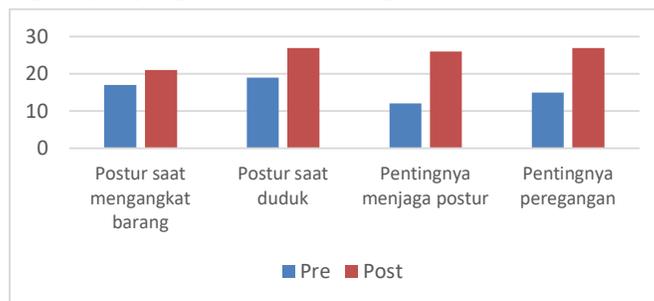


Gambar 4.

Wawancara dan edukasi tentang posisi kerja yang baik dan pemaparan terapi latihan

Evaluasi

Untuk menilai keefektifan edukasi yang telah diberikan, dilakukan penilaian sebelum dan setelah wawancara, seperti yang digambarkan dalam grafik berikut:



Gambar 5.

Grafik Hasil Evaluasi Peningkatan Pemahaman Pekerja Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa ada peningkatan pemahaman pekerja mengenai postur saat mengangkat barang, dari yang awalnya 17 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 21 orang. Terdapat peningkatan pemahaman pekerja mengenai postur saat duduk, dari yang awalnya 19 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 27 orang. Terdapat peningkatan pemahaman pekerja mengenai pentingnya menjaga postur, dari yang awalnya 12 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 26 orang. Terdapat peningkatan pemahaman pekerja mengenai pentingnya peregangan, dari yang awalnya 15 orang menjawab pilihan yang benar, menjadi 27 orang yang mengetahui tentang cara mengatasi postur yang baik dan benar.



Gambar 6.

Pembagian leaflet kepada para pekerja

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi berupa penyuluhan dan demonstrasi latihan peregangan dilaksanakan pada 3 maret 2025 dengan 34 pekerja di Adhi Fashion Garmen dan Tekstil yang berlokasi di Jalan Raya Pemogan Perum, Jl. Griya Parerepan No.44, Pemogan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80221. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* terkait pemahaman materi tentang postur yang disampaikan peneliti menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pekerja terkait materi yang disampaikan sehingga diharapkan pekerja dapat memperhatikan postur tubuhnya saat bekerja dan dapat menerapkan latihan peregangan secara mandiri di tempat kerja dan dirumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ini diberikan kepada para pekerja di Adhi fashion Garment dan Tekstil di desa pemogan, Denpasar dan pemilik dari Adhi Fashion garmen dan tekstil yang telah memberikan dukungan dan partisipasi serta meluangkan waktunya selama kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarifin, Anita Faradila Rahim, & Fika Ertitri. (2025). Edukasi Postur Kerja Ergonomi dan Penerapan Latihan Peregangan di Industri Saos Sumber Rasa Pandanwangi Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(12), 5562–5568.
- Anggraini, S., Adisty Handayani, P., Risca Megawati, R., Program Studi S-, M., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., & Program Studi S-, D. (2023). *Gambaran Sikap Kerja Pada Pekerja Konveksi Yang Mengalami Keluhan Nyeri Punggung Bawah Di Cv Jaya Manunggal The descriptions Of Job Attitude Of Convection Workers With Lower Back Pain Complaints At CV Jaya Manunggal*. 14(02), 145–153.
- Ani, N. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di CV. X Garmen di Kabupaten Sukoharjo Correlation Between Workloads and Working Fatigue Experienced by Production Division Workers at CV. X Garment in Sukoharjo Regency. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 4(1), 65–72.

- Fiddien, A. N., Rahmawati, N. A., Ronawati, D. D., & Anggraeni, N. L. S. (2023). Edukasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja terhadap Risiko Cedera pada Pekerja Lepas Pengangkut Sampah di TPST Mulyoagung Kabupaten Malang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(3), 128. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.3.128-133>
- Imanugraha, Dhiaulhaq, Setyawan, H., Chahyadhi, B., Stretching, P., Kelelahan, T., & Pada, K. (2024). Pengaruh Stretching Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Garmen di PT CI Karanganyar The Effect of Stretching on Work Fatigue Among Garment Workers at PT CI Karanganyar. In 188 *Jurnal Kesehatan* (Vol. 13, Issue 2).
- Mulia, L. (2021). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Statis Stretching Dan Dynamic Stretching Pada Pelatih Karate Inkanas Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2022, 2022. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Nooryana, S., Adiatmika, I. P. G., & Purnawati, S. (2020). Latihan Peregangan Dinamis Dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Industri Garmen. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i01.p08>
- Putri, A. A., Yulianti, A. B., & Ismawati, I. (2020). Hubungan antara Posisi Kerja terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Penjahit Pabrik Garmen di Kota Cimahi. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(2). <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i2.5652>
- Sepfrian, B., Waluyono, G. F., Saputra, F. R., & Novira, D. (2023). *Kreativasi Journal Of Community Empowerment*.
- Shintya, Nurul Aini Rahmawati, Agung Prasetia, & Dike Dwi Ronawati. (2024). *Edukasi Manfaat Stretching Untuk Mengatasi Musculoskeletal Disorders Pada Komunitas Guru SMPN 1 Dau Malang Corresponding Author*. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>