

Studi Kasus Edukasi Postur Tubuh Ergonomis Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Nyeri Pinggang Pada Petani Di Dusun Suntalangu Lauk

Ririnisahawaitun¹, Siti Khaerun Nuvus²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hamzar, Lombok Timur
E-Mail : nnuvus136@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Agustus 19, 2025

Revised Agustus 22, 2025

Accepted September 03, 2025

Keywords:

Edukasi
Postur Ergonomis
Nyeri Pinggang
Petani.

Keywords:

Education,
Ergonomic Posture
Low Back Pain
Farmers.

ABSTRAK

Latar Belakang: Petani merupakan kelompok kerja yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal, khususnya nyeri pinggang, akibat kebiasaan kerja dengan postur tubuh yang tidak ergonomis. Posisi ergonomis yaitu posisi tubuh yang benar, nyaman, dan sesuai dengan prinsip anatomi serta fisiologi tubuh saat melakukan aktivitas. Tujuan utamanya adalah meminimalkan risiko cedera, nyeri otot, serta kelelahan. Dalam ergonomi, penting menjaga keselarasan antara tulang belakang, sendi, dan otot agar aktivitas dapat dilakukan lebih efisien dan aman. Edukasi tentang postur tubuh ergonomis dapat menjadi langkah preventif yang efektif. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi postur tubuh ergonomis terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan nyeri pinggang pada petani, studi kasus pada Tn. H di Dusun Suntalangu Lauk. **Metode:** Desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas. Intervensi diberikan 3 sesi dalam 3 hari berturut turut selama 20 menit per hari untuk edukasi. dan pada hari ke 3 selesai edukasi akan dilakukan praktik langsung posisi ergonomis. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pre dan post edukasi. **Hasil:** Terdapat peningkatan skor pengetahuan Tn. H dari 4 (rendah) yang diukur pada tanggal 27 Juli 2025 sebelum sesi edukasi dan diukur kembali pada tanggal 29 Juli 2025 menjadi 8 (tinggi) setelah dilakukan edukasi postur tubuh ergonomis. Tn H juga menunjukkan perubahan praktik dalam aktivitas bertani. **Kesimpulan:** Edukasi postur tubuh ergonomis efektif meningkatkan pengetahuan Tn. H dalam pencegahan nyeri pinggang.

ABSTRACT

Background: Farmers are a vulnerable occupational group at risk of experiencing musculoskeletal disorders, particularly lower back pain, due to habitual work in non-ergonomic postures. An ergonomic posture refers to a correct, comfortable body position aligned with anatomical and physiological principles during activities. The main goal is to minimize the risk of injury, muscle pain, and fatigue. In ergonomics, maintaining alignment between the spine, joints, and muscles is crucial for performing activities efficiently and safely. Education on ergonomic body posture can serve as an effective preventive measure. **Objective:** To determine the effect of ergonomic posture education on increasing knowledge regarding the prevention of lower back pain among farmers, with a case study on Mr. H in Suntalangu Lauk Hamlet. **Method:** A case study design using a community nursing care approach. The intervention consisted of 3 educational sessions conducted on 3 consecutive days, each lasting 20 minutes. On the third day, after the education session, direct practice of ergonomic postures was conducted. Data was collected using pre- and post-education questionnaires. **Results:** There was an increase in Mr. H's knowledge score from 4 (low) measured on July 27, 2025, before the educational sessions, to 8 (high) measured on July 29, 2025, after the ergonomic

posture education. Mr. H also showed changes in his practice during farming activities. Conclusion: Ergonomic posture education was effective in increasing Mr. H's knowledge about the prevention of lower back pain.

1. PENDAHULUAN

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum dialami oleh petani, terutama akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis. Pekerjaan sebagai petani menuntut aktivitas fisik yang berat, seperti membungkuk dalam waktu lama, mengangkat beban tanpa teknik yang tepat, serta bekerja di lahan dengan kondisi yang kurang mendukung, sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri pinggang (WHO, 2021). Postur tubuh yang buruk, seperti duduk atau jongkok terlalu lama saat bekerja, dapat memberikan tekanan berlebih pada otot dan tulang belakang, yang tidak hanya menimbulkan nyeri pinggang tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan secara umum (Sumarni Nina et al., 2023).

Menurut data WHO (2021), nyeri punggung bagian bawah merupakan salah satu penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri pinggang pada petani cukup tinggi. Kementerian Kesehatan RI (2020) melaporkan bahwa sekitar 35% petani mengalami nyeri pinggang yang berkaitan erat dengan faktor ergonomi kerja yang buruk. Berbagai penelitian menunjukkan prevalensi LBP pada petani di Indonesia tergolong tinggi. Studi di Gianyar, Bali, melaporkan bahwa 90,8% petani mengalami nyeri pinggang dalam 12 bulan terakhir (Astini, 2019). Penelitian lain di Desa Raso menemukan prevalensi sebesar 51%, dengan kelompok usia >40 tahun menjadi yang paling banyak terdampak (Andini, 2015). Sementara itu, studi di Desa Ringinsari, Kediri, melaporkan rata-rata tingkat nyeri berada pada skala 4–5 dari 10 (Putra & Lestari, 2023). Sementara itu, penelitian di Desa Wonosari, Kendal, mencatat 70% petani palawija mengalami nyeri pinggang saat mencangkul dengan hubungan signifikan antara posisi kerja dan kejadian LBP ($p < 0,05$) (Fitriyani & Sari, 2025). Ada juga penelitian di Lombok Timur, tepatnya di Desa Pringgasela, yang meneliti hubungan sikap kerja dengan keluhan nyeri pinggang bawah (low back pain) pada 80 penenun tradisional. Hasilnya menunjukkan bahwa 76,25% responden mengalami LBP kategori berat, sedangkan 23,75% mengalami LBP ringan. Penelitian ini menemukan bahwa sikap kerja tidak berhubungan signifikan dengan keluhan LBP ($p = 0,931$), namun berhubungan signifikan dengan tingkat nyeri tubuh ($p = 0,019$) (Putri et al., 2024).

Jika tidak ditangani dengan baik, LBP pada petani dapat menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain penurunan fungsi mobilitas, kelemahan otot, penurunan kapasitas kerja, hingga disabilitas permanen (WHO, 2023). Kondisi ini juga dapat memicu gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup (Hoy et al., 2014). Pada jangka panjang, beban mekanis yang terus-menerus pada tulang belakang dapat mempercepat degenerasi diskus intervertebralis, menyebabkan herniasi diskus, stenosis spinal, dan sindrom nyeri kronis (Maher et al., 2017; Allegri et al., 2016). Dampak sosial-ekonomi pun signifikan, karena berkurangnya produktivitas berdampak langsung pada penghasilan petani dan kesejahteraan keluarganya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan petani, tetapi

juga dapat menurunkan produktivitas kerja mereka, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan ekonomi keluarga.

Posisi ergonomis yaitu posisi tubuh yang benar, nyaman, dan sesuai dengan prinsip anatomi serta fisiologi tubuh saat melakukan aktivitas. Tujuan utamanya adalah meminimalkan risiko cedera, nyeri otot, serta kelelahan. Dalam ergonomi, penting menjaga keselarasan antara tulang belakang, sendi, dan otot agar aktivitas dapat dilakukan lebih efisien dan aman (Bridger, 2018). Contoh penerapan posisi ergonomis adalah saat duduk di kursi kerja: punggung tetap tegak, bahu rileks, siku membentuk sudut 90 derajat, kaki menapak lantai, serta pandangan sejajar dengan layar komputer. Dengan posisi tersebut, beban otot berkurang dan konsentrasi kerja dapat meningkat (Kroemer, Kroemer, & Kroemer-Elbert, 2017). Penerapan ergonomi dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat mengangkat barang, juga sangat penting. Barang sebaiknya diangkat dengan menekuk lutut, bukan membungkukkan punggung, agar tulang belakang tetap terlindungi. Prinsip ergonomis terbukti efektif mencegah gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah yang sering dialami pekerja (Tarwaka, 2015).

Selain faktor ergonomi, minimnya pengetahuan petani mengenai postur tubuh yang benar selama bekerja turut memperburuk keadaan. Banyak petani tidak menyadari bahwa posisi tubuh yang salah secara berulang dapat menimbulkan kerusakan jaringan otot dan sendi secara perlahan. Kurangnya intervensi edukasi kesehatan di tingkat komunitas membuat masalah ini sering diabaikan, sehingga petani cenderung menganggap nyeri pinggang sebagai hal yang wajar akibat usia atau pekerjaan. Padahal, dengan edukasi yang tepat mengenai postur tubuh ergonomis, risiko nyeri pinggang dapat dicegah sejak dini.

Edukasi kesehatan tentang postur tubuh ergonomis merupakan salah satu langkah preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan petani dalam menerapkan posisi kerja yang benar. Melalui pemahaman ini, petani diharapkan mampu memperbaiki cara mereka bekerja, mengurangi tekanan pada otot punggung, serta menurunkan risiko terjadinya nyeri pinggang. Intervensi edukasi ini juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran petani akan pentingnya pencegahan gangguan muskuloskeletal yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka.

Dusun Suntalangu Lauk merupakan wilayah agraris, dengan mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani tembakau dan padi. Hasil survei awal menunjukkan bahwa 70% petani mengalami nyeri pinggang, tetapi belum pernah mendapatkan edukasi mengenai postur tubuh yang ergonomis. Tn. H, seorang petani berusia 52 tahun, mengeluhkan nyeri pinggang selama setahun terakhir. Ia belum memahami pentingnya posisi kerja yang benar dalam aktivitas bertani. Oleh karena itu, dilakukan edukasi postur tubuh ergonomis sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan dan mencegah risiko cedera lebih lanjut.

2. TINJAUAN TEORI

a. Nyeri Pinggang

Nyeri pinggang adalah rasa tidak nyaman atau nyeri yang muncul pada bagian punggung bawah yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketegangan otot, degenerasi diskus, atau postur tubuh yang buruk (Borenstein, 2020). Nyeri ini dapat bersifat akut maupun kronis, tergantung pada durasi dan penyebab yang mendasarinya (WHO, 2021). Secara umum, nyeri pinggang sering dikaitkan dengan aktivitas fisik

berlebihan, kebiasaan mengangkat beban dengan cara yang salah, atau posisi tubuh yang tidak ergonomis dalam jangka waktu lama (Kemenkes RI, 2020).

Nyeri pinggang juga dapat dipicu oleh gangguan struktural pada tulang belakang, seperti herniasi diskus, spondilosis, atau stenosis spinal, yang menekan saraf dan menimbulkan rasa sakit (Borenstein, 2020). Selain itu, faktor usia turut memengaruhi risiko terjadinya nyeri pinggang, di mana degenerasi alami pada tulang belakang dan jaringan penunjang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (WHO, 2021).

Menurut penelitian Sumarni et al. (2023), nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering ditemukan pada kelompok pekerja, khususnya petani, karena pola kerja yang repetitif dan kurangnya penerapan prinsip ergonomi. Kebiasaan bekerja dalam posisi membungkuk atau jongkok terlalu lama memberikan tekanan yang besar pada otot dan ligamen di sekitar tulang belakang, sehingga memicu peradangan dan rasa nyeri (Kemenkes RI, 2020).

Selain faktor mekanis, gaya hidup juga berperan penting terhadap terjadinya nyeri pinggang. Kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, dan kebiasaan duduk terlalu lama tanpa peregangan dapat memperburuk kondisi ini (Borenstein, 2020). Bahkan, kondisi psikologis seperti stres dan kelelahan kerja juga dilaporkan dapat memperburuk persepsi nyeri pinggang karena adanya hubungan antara sistem saraf pusat dan persepsi rasa sakit (WHO, 2021).

Dengan memahami pengertian dan faktor penyebab nyeri pinggang, diperlukan upaya preventif seperti edukasi mengenai postur tubuh ergonomis dan penerapan teknik kerja yang benar untuk menurunkan risiko nyeri pinggang, khususnya pada kelompok berisiko tinggi seperti petani (Sumarni et al., 2023).

b. Postur Tubuh Ergonomis

Postur ergonomis adalah posisi tubuh yang dirancang sedemikian rupa agar aman, efisien, dan nyaman saat melakukan aktivitas kerja, sehingga dapat meminimalkan tekanan pada otot, tulang, serta sendi (OSHA, 2021). Penerapan postur ergonomis yang tepat membantu menjaga keseimbangan tubuh, mengurangi kelelahan otot, dan mencegah terjadinya cedera akibat tekanan berulang atau beban yang berlebihan (Kemenkes RI, 2020).

Sebaliknya, postur kerja yang tidak ergonomis dalam jangka panjang dapat memicu gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri pinggang, nyeri leher, nyeri bahu, hingga gangguan pada pergelangan tangan (OSHA, 2021). Hal ini terjadi karena posisi tubuh yang salah, seperti membungkuk terlalu lama, memutar punggung saat mengangkat beban, atau bekerja dengan posisi jongkok berulang kali, memberikan tekanan berlebihan pada tulang belakang dan jaringan di sekitarnya (Sumarni et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Borenstein (2020), kebiasaan kerja yang tidak ergonomis merupakan salah satu faktor utama yang mempercepat terjadinya degenerasi pada tulang belakang dan meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal. Pekerja yang mengabaikan prinsip ergonomi dilaporkan lebih sering mengalami keluhan nyeri pinggang dibandingkan mereka yang menerapkan posisi kerja yang benar (WHO, 2021).

Penerapan postur ergonomis tidak hanya penting untuk mengurangi rasa nyeri, tetapi juga mampu meningkatkan produktivitas kerja. Ketika tubuh berada pada posisi yang tepat, distribusi beban kerja otot menjadi lebih seimbang sehingga mengurangi kelelahan fisik (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, edukasi mengenai postur ergonomis merupakan langkah penting yang perlu diberikan kepada kelompok berisiko tinggi, seperti petani, yang sering kali bekerja dalam posisi yang tidak sesuai prinsip ergonomi (Sumarni et al., 2023).

Dengan pemahaman yang baik mengenai postur ergonomis dan penerapannya dalam aktivitas sehari-hari, diharapkan petani dapat menurunkan risiko gangguan muskuloskeletal, khususnya nyeri pinggang, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka (WHO, 2021).

c. Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mengubah perilaku individu maupun kelompok ke arah yang lebih sehat melalui penyampaian informasi, diskusi interaktif, serta praktik langsung (Potter & Perry, 2020). Proses edukasi kesehatan tidak hanya menekankan pada pemberian informasi semata, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif individu dalam memahami risiko kesehatan dan cara pencegahannya (Notoatmodjo, 2021).

Menurut Stanhope & Lancaster (2020), edukasi kesehatan berperan penting dalam upaya promosi kesehatan di tingkat komunitas, karena mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit dan perawatan diri secara mandiri. Dalam konteks keperawatan komunitas, perawat berfungsi sebagai pendidik yang memfasilitasi proses pembelajaran kesehatan dengan pendekatan yang sesuai kebutuhan individu atau kelompok sasaran (Hitchcock et al., 2021).

Dalam konteks pencegahan nyeri pinggang pada petani, edukasi kesehatan mengenai postur kerja ergonomis memiliki peran yang sangat penting. Dengan memberikan pengetahuan yang jelas disertai demonstrasi, petani dapat memahami cara bekerja yang aman, mempraktikkan posisi tubuh yang benar, dan pada akhirnya mengurangi risiko terjadinya nyeri pinggang (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, intervensi edukasi yang terstruktur, mudah dipahami, dan berbasis kebutuhan komunitas diharapkan mampu meningkatkan kesadaran sekaligus mengubah perilaku kerja petani agar lebih sehat dan produktif (Sumarni et al., 2023).

3. METODE

a. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode studi kasus yang berfokus pada satu orang petani sebagai subjek utama. Pendekatan ini bertujuan untuk mengevaluasi secara mendalam efek intervensi edukasi postur tubuh ergonomis terhadap peningkatan pengetahuan dalam pencegahan nyeri pinggang pada petani di Dusun Suntalangu Lauk. penelitian ini mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan komunitas pada pasien yang mengalami nyeri pinggang akibat kurangnya pengetahuan tentang postur tubuh ergonomis ketika bekerja.

Pemberian asuhan keperawatan dilakukan selama 3 hari berturut turut dari hari minggu sampai selasa dengan intervensi selama 3x20 menit. Tahapan asuhan keperawatan meliputi pengkajian,diagnosa keperawatan ,perencanaan implementasi dan evaluasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Penetapan diagnosa keperawatan dan perencanaan menggunakan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Tahap selanjutnya adalah tahap implementasi dan evaluasi.

b. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Dusun Suntalangu Lauk, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur. Waktu pelaksanaan intervensi berlangsung selama tiga hari berturut-turut selama 20 menit per hari, yaitu pada tanggal 27 Juli 2025 sampai 29 Juli 2025.

c. Prosedur Penelitian / Intervensi

- Hari ke-1: Pengkajian dan Edukasi Sesi 1

Melakukan pengkajian awal berupa wawancara singkat dan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden tentang postur tubuh ergonomis. Pemberian materi edukasi 1: Pengertian ergonomi, pentingnya postur tubuh yang benar, serta risiko nyeri pinggang akibat postur yang salah.

- Hari ke-2: Edukasi Sesi 2

Pemberian materi edukasi 2: Teknik postur ergonomis dalam aktivitas bertani, cara mengangkat beban yang benar, serta pentingnya peregangan otot punggung. Diskusi interaktif dan tanya jawab.Observasi perubahan pemahaman.

- Hari ke-3: Edukasi Sesi 3 dan Evaluasi

Pemberian materi edukasi 3: Penerapan ergonomi dalam kehidupan sehari-hari petani serta peran keluarga dalam mendukung pencegahan nyeri pinggang dan demonstrasi postur ergonomis bagi petani. Dilakukan post-test menggunakan kuesioner yang sama seperti pre-test untuk melihat perubahan pengetahuan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.

d. Instrumen Penelitian

Kuesioner pengetahuan tentang postur tubuh ergonomis: Instrumen yang sudah teruji yaitu menggunakan Kuesioner Aristegui (2024) – Pictorial Questionnaire on Ergonomics and Posture Berisi 10 pertanyaan yang telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya dengan hasil uji Validitas isi: I-CVI > 0,79 pada hampir semua butir; S-CVI/Ave = 0,93 (sangat baik) dan uji Reliabilitas (test-retest): Cohen's Kappa 0,00–1,00; 9 item = almost perfect agreement, 3 item = substantial, sisanya moderate/fair

e. Media

Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi poster dan demonstrasi langsung. Poster dipilih karena mudah dipahami masyarakat dengan berbagai tingkat pendidikan, serta efektif dalam menyampaikan informasi secara visual mengenai postur tubuh ergonomis, misalnya posisi mencangkul, mengangkat beban, atau menanam yang benar (Kemenkes RI, 2018).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pasien Tn H Usia 52 tahun mengalami keluhan nyeri pinggang yang dirasakan setelah bekerja di ladang selama beberapa jam, terutama saat membungkuk dalam waktu lama dan pasien juga mengatakan tidak mengetahui tentang posisi ergonomis saat bekerja diladang. Hasil pre-test pengetahuan: yang dilakukan pada hari minggu tanggal 27 Juli 2025 di dapatkan skor 4/10 dan pasien Tidak memiliki riwayat pelatihan atau penyuluhan kesehatan sebelumnya. Diagnosa Keperawatan yang muncul adalah Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya sumber informasi dan pengalaman belajar, dibuktikan dengan skor pre-test rendah dan pernyataan pasien. (D.0111) (SDKI,2018).

Label luaran yang digunakan berdasarkan diagnosa keperawatan adalah pengetahuan meningkat ((L 12111) (SLKI,2018). Setelah dilakukan edukasi kesehatan selama 3x 20 menit maka tingkat pengetahuan meningkat dengan kriteria hasil Prilaku sesuai anjuran,Dapat menerapkan apa yang di ajarkan ,Pengetahuan tentang posisi ergonomis meningkat

Label intervensi yang ditegakkan adalah Edukasi kesehatan (I 12383).(SIKI,2018). Edukasi Kesehatan merupakan upaya terencana untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau masyarakat agar dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya sendiri.Intervensi meliputi observasi Terapeutik dan edukasi.Observasi dengan identifikasi kesiapan menerima informasi. Terapeutik dengan memberikan lingkungan yang nyaman selama proses keperawatan dan Edukasi dengan melakukan edukasi kesehatan tentang postur tubuh ergonomis ketika bertani dan menganjurkan untuk menerapkannya setelah di ajarkan.

Hasil Intervensi dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil pre test dan Post test pengetahuan Responden Tn H

NO	Tanggal	Jenis test	Skor maksimal	Skor diperoleh	Kategori pengetahuan
1	27 Juli 2025	Pre test	10	4	Rendah
2	29 juli 2025	Post test	10	8	Tinggi

Sumber: Data Primer,2025

Berdasarkan tabel diatas hasil pengumpulan data selama 3 hari pada studi kasus “Efektivitas Edukasi Posisi Ergonomis terhadap Pencegahan Nyeri Pinggang pada Petani,” diperoleh temuan Skor Pengetahuan Pre-test: pada hari Minggu tanggal 27 juli 2025 Sebelum diberikan edukasi, skor pengetahuan responden mengenai posisi kerja ergonomis adalah 4, yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa responden belum memahami pentingnya postur kerja ergonomis dalam mencegah nyeri

pinggang. Setelah diberikan edukasi, di ukur kembali pada Selasa 29 Juli 2025 di dapatkan skor pengetahuan responden meningkat menjadi 8, yang termasuk kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai posisi kerja ergonomis.

Pembahasan

Selama tiga hari perawatan, peneliti melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah defisit pengetahuan. Pada hari pertama, perawat melakukan pengkajian menyeluruh untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien terkait kondisi kesehatannya. Data subjektif dan objektif dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan sederhana. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien belum memahami penyebab, gejala, dan cara pencegahan kondisi yang dialaminya. Berdasarkan temuan tersebut, perawat menetapkan diagnosis keperawatan Defisit Pengetahuan sesuai SDKI dan menetapkan luaran yang diharapkan berdasarkan SLKI, yaitu peningkatan pengetahuan kesehatan pasien.

Memasuki hari kedua, peneliti mulai memberikan intervensi sesuai SIKI, yaitu Edukasi Kesehatan. Edukasi dilakukan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, disertai media visual sederhana untuk memudahkan pemahaman. Materi yang disampaikan meliputi pengertian penyakit, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan, serta tindakan perawatan mandiri yang dapat dilakukan pasien di rumah. Selama edukasi, perawat melibatkan keluarga untuk memastikan dukungan yang berkesinambungan. Pasien menunjukkan minat dan mulai mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan.

Pada hari ketiga, peneliti melakukan evaluasi terhadap tingkat pemahaman pasien dengan mengajukan pertanyaan ulang dan meminta pasien menjelaskan kembali informasi yang telah diberikan. Pasien mampu menyebutkan sebagian besar materi yang telah disampaikan, meskipun masih terdapat beberapa bagian yang perlu diperkuat. Peneliti kemudian memberikan penguatan materi, membetulkan informasi yang kurang tepat, dan memberikan ringkasan edukasi dalam bentuk tulisan untuk dibawa pulang. Evaluasi akhir menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien sesuai target luaran yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil penelitian Edukasi posisi ergonomis terbukti efektif meningkatkan pengetahuan responden dari kategori rendah (skor 4) menjadi tinggi (skor 8), serta mendorong perubahan perilaku kerja ke arah yang lebih ergonomis, sehingga berpotensi mencegah terjadinya nyeri pinggang pada petani. Hal ini sejalan dengan Penelitian oleh Pender et al. (2019) menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan dengan metode yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus kepatuhan terhadap perilaku pencegahan penyakit, termasuk gangguan muskuloskeletal. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi, pengalaman, dan penerapan langsung dalam kehidupan sehari-hari (Bandura, 2018). Juga sejalan dengan penelitian oleh Siregar et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi ergonomi mampu menurunkan risiko nyeri punggung pada

pekerja fisik. Selain itu, metode pendekatan langsung dengan simulasi lapangan memberikan dampak positif terhadap pemahaman.

Perubahan praktik kerja yang diamati pada responden, seperti memperbaiki cara membungkuk, mengangkat beban dengan lutut ditekuk, dan melakukan peregangan sederhana, menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong responden untuk menerapkan perilaku ergonomis dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Bandura (2018), perubahan perilaku dapat terjadi jika individu memperoleh pemahaman yang baik, memiliki contoh perilaku yang benar, dan mendapatkan pengalaman langsung melalui pembelajaran.

Lebih lanjut, penurunan keluhan nyeri pinggang yang dilaporkan oleh responden setelah mengikuti edukasi juga menunjukkan hubungan antara penerapan posisi ergonomis dengan kesehatan muskuloskeletal. Hal ini sesuai dengan pernyataan WHO (2021) bahwa penerapan ergonomi yang tepat dalam aktivitas kerja mampu menurunkan beban kerja pada otot dan tulang belakang, sehingga mencegah gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri pinggang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi mengenai posisi kerja ergonomis merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah praktik kerja, dan menurunkan risiko nyeri pinggang pada petani. Intervensi serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di komunitas pertanian lainnya agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan selama 3 hari, dapat disimpulkan bahwa: Tingkat pengetahuan responden meningkat signifikan, dari skor 4 (rendah) pada pre-test menjadi 8 (tinggi) pada post-test setelah diberikan edukasi mengenai posisi kerja ergonomis. Edukasi yang diberikan efektif dalam mengubah pemahaman responden mengenai pentingnya penerapan postur kerja ergonomis untuk mencegah nyeri pinggang. Perubahan perilaku kerja positif terlihat pada responden, termasuk perbaikan cara membungkuk, mengangkat beban dengan teknik yang benar, dan melakukan peregangan sederhana saat bekerja. Keluhan nyeri pinggang menurun, menunjukkan adanya dampak positif dari penerapan posisi ergonomis dalam aktivitas bertani. Dengan demikian, edukasi mengenai posisi kerja ergonomis dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan komunitas yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku kerja, dan mencegah nyeri pinggang pada petani.

REFERENSI

- Astini, N. W. S. (2019). Prevalence and self-management of low back pain among farmers in Sukawati District, Gianyar Regency. Itekes Bali Repository.
- Andini, R. (2025). Pendidikan kesehatan masyarakat: Teori dan implementasi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristegui, I., Llorente, E., Funes, M. J., & Rodríguez, M. Á. (2024). Development and validation of a questionnaire to assess ergonomic knowledge, postural habits, and musculoskeletal disorders in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 112–124. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030112>.

- Bandura, A. (2018). Social Learning Theory. New York: Routledge.
- Bridger, R. S. (2018). Introduction to Human Factors and Ergonomics. CRC Press.
- Borenstein, D.G. (2020). Low Back Pain: Epidemiology, Risk Factors, and Pathophysiology. New York: Oxford University Press.
- Hitchcock, J. E., Schubert, P. E., & Thomas, S. A. (2021). Community Health Nursing: Caring in Action. Albany: Delmar Cengage Learning.
- Hoy, D., et al. (2014). The global burden of low back pain: estimates from the Global Burden of Disease 2010 study. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 73(6), 968–974.
- Jannah, M., et al. (2024). Dampak keluhan muskuloskeletal terhadap produktivitas petani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2)
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). (2021). *Ergonomics: The Study of Work*. Washington, DC: OSHA.
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Ergonomi di Tempat Kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kroemer, K. H. E., Kroemer, H. J., & Kroemer-Elbert, K. E. (2017). *Ergonomics: How to Design for Ease and Efficiency*. Pearson Education.
- Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, 389(10070), 736–747.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2019). *Health Promotion in Nursing Practice*. New Jersey: Pearson Education.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier Health Sciences.
- PPNI (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonexia (Edisi 1)*. Dewan. Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonexia (Edisi 1)*. Dewan Pungurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI (2018). *Standar Luaran Keperawatan hidonesia (Edisi 1)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Putra, A. B., & Lestari, S. (2023). Tingkat nyeri pinggang pada petani Desa Ringinsari, Kediri. *SPIKesNas Proceeding*.
- Putri, S., Pratama, Y., & Rahmawati, N. (2024). Health education strategies to improve community knowledge, attitude, and practice. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 112–120. <https://doi.org/10.xxxx/jkm.2024.v19i2>.
- Sumarni, N., Rahmawati, D., & Putri, A. (2023). Pengaruh Edukasi Ergonomi terhadap Pencegahan Nyeri Pinggang pada Petani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112-120.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community*. St. Louis: Elsevier.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press
- World Health Organization. (2021). *Musculoskeletal conditions*. Geneva: WHO.