

**KETUPAT (KETAHUI POSTUR TUBUH YANG BAIK DAN TEPAT) DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Suci Wahyu Ismiyasa<sup>1</sup>, Meiza Anniza<sup>2</sup>, Rena Mailani<sup>3</sup>, Condrowati<sup>4</sup>, Heri Wibisono<sup>5</sup>, Farahdina Bachtiar<sup>6</sup>, Agustiyawan<sup>7</sup>, Eko Prabowo<sup>8</sup>, Purnamadyawati<sup>9</sup>, Andy Sirada<sup>10</sup>, Fidyatul Nazhira<sup>11</sup>**

<sup>1,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, <sup>2</sup>Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*[suciwahyuismiyasa@upnvj.ac.id](mailto:suciwahyuismiyasa@upnvj.ac.id)<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Selama masa Pandemi Covid-19, mahasiswa melaksanakan pembelajaran daring yang berdampak pada perubahan pola aktivitas yaitu frekuensi penggunaan *smartphone* meningkat, lebih banyak aktivitas duduk dari pada berdiri dan lebih banyak aktivitas digital daripada aktivitas fisik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai postur tubuh yang baik dalam belajar dan bekerja selama masa Pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring pada tanggal 8 Mei 2021 melalui aplikasi zoom yang dihadiri oleh 48 peserta. Para peserta yang hadir dibekali informasi mengenai bagaimana postur yang baik selama melakukan perkuliahan jarak jauh serta cara mencegah terjadi keluhan muskuloskeletal akibat postur yang kurang baik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan lancar dan peserta nampak antusias mengikuti kegiatan dengan aktif bertanya salam kegiatan berlangsung.

**Kata Kunci:** postur tubuh, pandemi Covid-19

**ABSTRACT**

During the Covid-19 Pandemic, students carried out online learning which had an impact on changing activity patterns, namely the frequency of *smartphone* use increased, more sitting activity than standing and more digital activity than physical activity. This Community Service activity aims to provide knowledge to the public about good posture in studying and working during the Covid-19 Pandemic. This activity was conducted online on May 8, 2021 through the zoom application which was attended by 48 participants. The participants who attended were provided with information on how to have good posture during distance learning and how to prevent musculoskeletal complaints due to poor posture. This Community Service activity went smoothly and the participants seemed enthusiastic about participating in the activity by actively asking questions during the activity.

**Keywords:** posture, Covid-19 pandemic

**Articel Received:** 02/12/2021; **Accepted:** 24/06/2022

**How to cite:** Ismiyasa, S. W., dkk. (2022). Ketupat (ketahui postur tubuh yang baik dan tepat) di masa pandemi Covid-19. *Abdimas Siliwangi*, Vol 5 (2), 367-375. doi: 1: <http://dx.doi.org/10.22460/as.v5i2.9730>

**A. PENDAHULUAN**

Pandemi Corona Virus-19 (Covid-19) telah menjadi disruptor di abad 21 ini. Pandemi merubah tatanan kehidupan masyarakat dalam berbagai aspek, salah satunya aspek pendidikan. Sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan

Kebudayaan (Mendikbud) tertanggal 9 Maret 2020, semua instansi pendidikan melaksanakan pembelajaran dari rumah sampai batas waktu tertentu. Pembelajaran dari rumah menuntut semua pihak terkait, seperti guru dan murid atau dosen dan mahasiswa untuk merubah sementara kegiatan pembelajaran dari tatap muka menjadi dalam jaringan (daring).

Ketika mahasiswa melaksanakan pembelajaran daring, maka terdapat perubahan pola aktivitas mahasiswa, yaitu frekuensi penggunaan *smartphone* meningkat, lebih banyak aktivitas duduk dari pada berdiri dan lebih banyak aktivitas digital daripada aktivitas fisik. Perubahan aktivitas ini dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa. Dari aspek fisik, studi terdahulu menunjukkan bahwa aktifitas *computer work* yang terlalu lama dapat berakibat terjadinya *musculoskeletal disorder* pada bahu, lengan, tangan (Edlink, 2012 seperti tertulis pada Bodin dkk, 2019); dan sakit kepala (Lima dan Coelho, 2018). Selain itu, mata yang terus-menerus untuk melihat *Visual Display Terminal* (DVT) dapat mengakibatkan masalah visual yang mempunyai gejala *ocular* (gatal, berair, kering, dan mata sakit) ; gejala visual (mata kabur), serta gejala sistemik: (sakit kepala, shoulder pain, neck pain, dan back pain) (Shresta dkk, 2011). Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu gangguan yang menjadi perhatian dalam ilmu fisioterapi. Dalam aspek promotif dan preventif, fisioterapi dapat memberikan informasi maupun edukasi kepada masyarakat untuk mencegah atau mengatasi gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh posisi postur yang kurang tepat saat *computer work*. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat dalam penyuluhan posisi postur yang baik dan tepat dirasa perlu dilakukan untuk mencegah gangguan muskuloskeletal.

Sebelum Pandemi Covid-19, metode pengabdian masyarakat berupa penyuluhan biasanya tatap muka. Masa pandemi sekarang ini, kami mempertimbangkan pelaksanaan dengan alternatif lain yaitu menjadi pertemuan secara online. Metode daring tentunya menjadi pilihan kami untuk membagi informasi kepada target pengabdian kami. Melalui Pengabdian Masyarakat: Ketahui Postur Tubuh Yang Baik dan Tepat dimasa Pandemi, kami berharap dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai postur tubuh yang baik dan tepat pada saat pembelajaran online dimasa pandemi sehingga dapat menambah pengetahuan dan mencegah segala gangguan Kesehatan yang dapat terjadi dimasa pandemi.

Pengabdian Masyarakat ini diharapkan menjadi salah satu media untuk meningkatkan pengetahuan dari semua peserta khususnya dalam ilmu kesehatan. Seminar ini bertujuan untuk:

1. Memberitahukan kepada masyarakat luas/khalayak tentang pentingnya memperhatikan postur tubuh ketika pembelajaran saat pandemi Covid-19.
2. Memberikan edukasi tentang bagaimana cara menjaga postur tubuh yang baik selama pembelajaran jarak jauh guna menghindari gangguan terhadap sistem tubuh.

## **B. LANDASAN TEORI**

### **1. Menjaga Postur Tubuh**

Untuk mengetahui apakah postur tubuh sudah baik dan tepat maka dilakukan pengkajian posisi tubuh selama bekerja/belajar. Bidang keilmuan yang mendasari tentang posisi tubuh selama bekerja/belajar adalah ilmu ergonomi. Ergonomi adalah ilmu yang mengkaji interaksi manusia dengan komponen system lainnya untuk mendapatkan rancangan yang optimal terkait dengan human well-being dan kinerja system secara keseluruhan (Indonesia, 2020).

Prinsip ergonomic dari postur dan gerakan yang mana memenuhi ketentuan umum yaitu aman, sehat dan lingkungan kerja yang nyaman. Otot-otot, ligament dan sendi membentuk posture, membuat gerakan dan menerapkan tekanan. Posture dan gerakan yang buruk akan menghasilkan stress mekanik local pada otot-otot, ligament dan sendi menghasilkan complain pada leher, tulang punggung, bahu, pergelangan tangan dan bagian system musculoskeletal tubuh lainnya (Corlett & Mcatamney, 1988).

Kondisi dengan gangguan muskuloskeletal ini terdiri dari saraf, tendon, otot dan struktur pendukung seperti diskus intervertebral. Contohnya carpal tunnel syndrome, tenosynovitis, tension neck syndrome, dan low back pain. Faktor resiko terjadinya gangguan musculoskeletal adalah, pengulangan, tekanan, pengerahan tenaga dari tangan, mengangkat, mendorong, menarik, postur yang buruk dan adanya vibrasi. Kondisi pekerjaan dengan kombinasi factor resiko tersebut akan meningkatkan resiko problem musculoskeletal. Level resiko tergantung pada seberapa lama pekerja terpapar kondisi tersebut (Geigle, 2011).

Ada enam dasar ergonomic tips (1) Tetap bergerak, bergerak setiap 25-28 menit, bisa berubah antara duduk atau berdiri, (2) Semangat, posisikan postur kepala dan

leher di posisi yang baik, buat badanmu tetap relaks, menekuk dagu ke arah dada dapat menyebabkan nyeri leher, bahu, dan punggung, (3) Beristirahatlah dan alihkan pandangan dari layar Anda setiap 20 detik. Pastikan laptop Anda menyala dengan baik dan tanpa silau dari layar monitor Anda. (4) Posture dalam keadaan sempurna, Sudut ideal dari kaki ke belakang adalah 90 – 100 derajat. (5) Hindari duduk terlalu jauh dari keyboard dan mouse. Peregangan terlalu jauh untuk mengetik dapat melukai otot di seluruh tubuh Anda. Jaga siku Anda tetap nyaman dekat dengan inti tubuh Anda. (6) Reposisi Kursi Anda, Akhirnya, pertimbangkan kursi yang nyaman yang akan membuat Anda tidak bersandar dan tegang. (Moving, 2020).

## **2. Gangguan Postur Tubuh yang sering terjadi selama PJJ**

Perkuliahan jarak jauh merupakan metode yang dilakukan pemerintah untuk mengantisipasi penularan wabah covid-19 dan Pendidikan tetap berjalan dengan semestinya. Hanya saja Langkah yang dilakukan pemerintah membuat mahasiswa yang melakukan perkuliahan dengan postur yang tidak baik dan kurangnya aktivitas fisik. Waktu yang dihabiskan selama perkuliahan dapat menyebabkan terjadinya gangguan musculoskeletal akibat otot statis yang berkepanjangan. (Hadiwiardjo, 2021)

Menurut penelitian pada (Restuputri, Garside, & Ningrum, 2021) mengenai analisis postur belajar pengguna laptop dengan jumlah sampel 35 mahasiswa yang melakukan aktivitas perkuliahan daring dengan menggunakan pengukuran RULA (Rapid Upper Limb Assesment) dan LUBA (Loading on the Upper Body Assessment). Dengan metode RULA nilai *action* terbanyak pada level 3 sebesar 60% yang berarti dibutuhkan adanya investigasi dan perubahan untuk perbaikan sikap belajar dan metode LUBA nilai kategori postur terbanyak ada di level III sebanyak 38% yang artinya memerlukan Tindakan korektif dengan mendesain ulang tempat kerja atau metode kerja dengan segera.

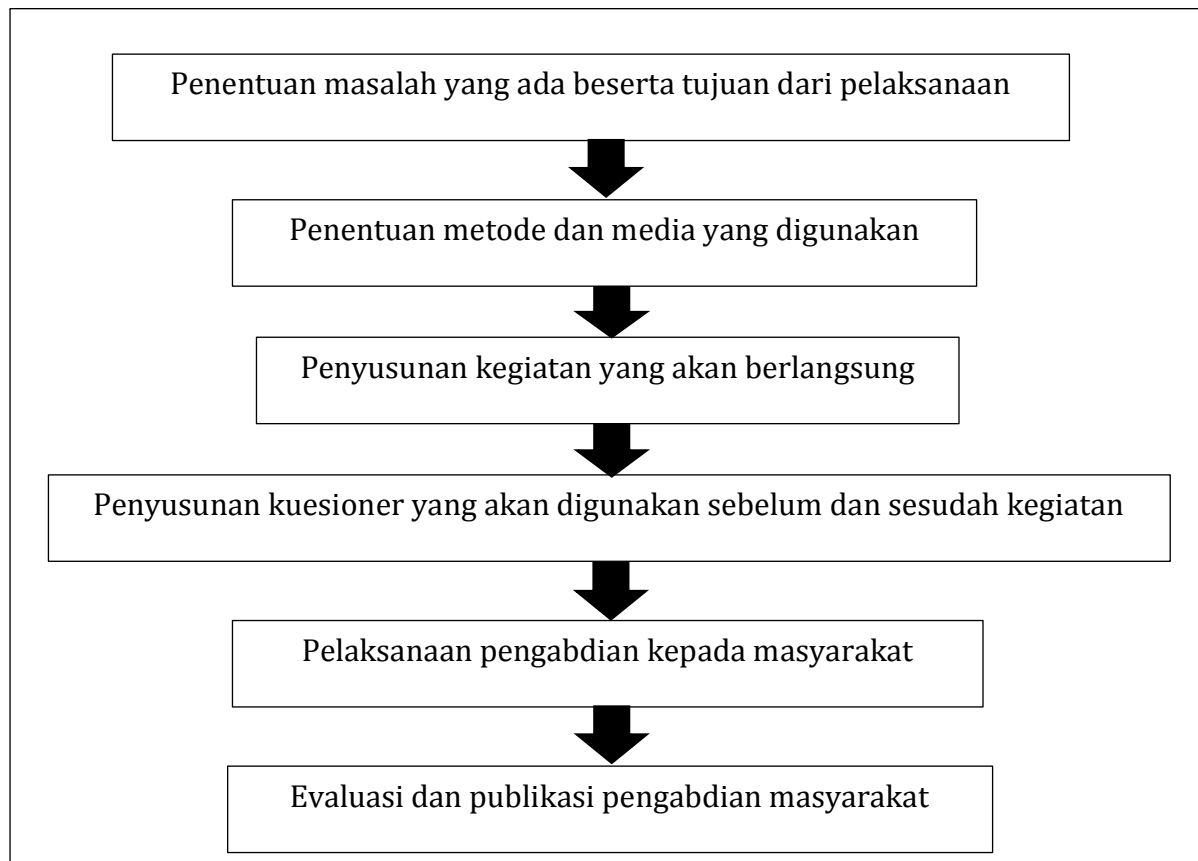
Dalam buku (Tarwaka, 2015) menjelaskan keluhan otot dibagi menjadi 2 yaitu yang sifatnya sementara dan menetap. Keluhan sementara adalah keluhan ini sifatnya sementara yang akan hilang jika pembebanan dihentikan sedangkan keluhan menetap adalah keluhan yang akan tetap terasa walaupun pembebanan dihentikan. Banyak factor yang menyebabkan gangguan pada musculoskeletal seperti peregangan otot yang berlebih, aktivitas berulang, sikap kerja tidak alamiah, tekanan, getaran, iklim, mikroklimat,

usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kesegaran jasmani, kekuatan fisik dan ukuran tubuh.

**C. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan dilakukan pada Hari Sabtu, 8 Mei 2021 secara daring melalui aplikasi *zoom meeting*. Target/sasaran pada kegiatan ini adalah UPN Veteran Jakarta dan diluar UPN Veteran Jakarta yang dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan



Gambar 1. Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat

Dalam menentukan pengukuran pengetahuan pada mahasiswa dilakukan beberapa pertanyaan sebelum dan sesudah acara berlangsung. Pertanyaan tersebut disebar menggunakan *gform* berupa 5 pertanyaan identifikasi singkat terhadap nyeri yang disebar sebelum kegiatan dan 10 pertanyaan akhir dari materi yang telah disampaikan disebar setelah kegiatan. Penutup acara dilakukan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri.

Lima pertanyaan identifikasi singkat terhadap nyeri yang dilakukan sebelum acara berlangsung; (1) Apakah anda sering pegal pada bagian punggung saat PJJ?, (2) Apakah anda sering pegal pada bagian pinggang saat PJJ?, (3) Apakah anda pernah pegal bagian leher saat PJJ?, (4) Apakah mata anda pernah sakit/pegal saat PJJ? (5) Apakah anda sering pegal bagian hamstring saat PJJ?

Sepuluh pertanyaan tentang pengetahuan akhir terkait materi yang telah disampaikan dengan jawaban berupa pilihan ganda (1) Peregangan pada hamstring termasuk, peregangan saat break?, (2) Nyeri yang terjadi akibat stres mekanik bila seseorang mempertahankan postur yang salah untuk satu periode yang lama dan nyeri akan hilang dengan aktifitas pengertian dari postural pain syndrome?, (3) Jika kita menggunakan computer/laptop, terapkan aturan 20-20-20, yaitu setelah 20 menit belajar dihadapan computer/laptop alihkan pandangan mata ke objek berwarna hijau sejauh 20 feet (6 meter) selama 20 detik ? (4) Muskuloskeletal Disorders adalah salah satu keluhan yang terjadi selama pembelajaran jarak jauh?, (5) Agar badan tidak kaku saat PJJ apa yang harus dilakukan?, (6) Berapakah jarak yang baik dan tepat untuk PJJ depan laptop?, (7) Mana posisi yang benar saat PJJ jika dilakukan duduk di lantai?, (8) Yang bukan termasuk karakteristik dan problem dari postur yang salah adalah (9) Yang termasuk kedalam isu ergonomi saat PJJ yaitu... (10) Berikut ini posisi tubuh seperti apa yg tidak boleh dilakukan saat pembelajaran jarak jauh?.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 8 Mei 2021 lewat aplikasi zoom dihadiri sebanyak 48 orang mahasiswa. Mahasiswa ini terdiri dari mahasiswa dalam yaitu mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan mahasiswa luar dengan 17 universitas yang terdiri dari Poltekes Kemenkes Banten, Universitas Pancasila, Universitas Andalas, Universitas Kristen Indonesia, Universitas Sahid Jakarta, Univesitas Negeri Jakarta, Universitas Airlangga, Universitas Indonesia, Universitas Nasional, ISBI Bandung, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta, UIKA, UIN Maulana, UIN Walisongo, Arsitektur Univ Muhammadiyah Jakarta, Universitas Alma Ata dan Universitas Atma Jaya.

Sebelum kegiatan berlangsung ada 46 peserta yang bersedia mengisi *gform* yang disebarakan berupa pertanyaan mengenai identifikasi singkat rasa nyeri pada peserta dengan hasil berupa Tabel 2.

**Tabel 2. Identifikasi Singkat Rasa Nyeri**

Pertanyaan	Jumlah	Yes	% Yes	No	% No
1	46	44	96%	2	4%
2	46	41	89%	5	11%
3	46	37	80%	9	20%
4	46	42	91%	4	9%
5	46	30	65%	16	35%
<b>Total</b>	<b>230</b>	<b>194</b>	<b>84%</b>	<b>36</b>	<b>16%</b>

Dalam 5 pertanyaan ini didapat hasil bahwa 84% mahasiswa merasakan nyeri saat melakukan perkuliahan jarak jauh. Ini sejalan dengan penelitian dari (Muna, Ahyana, & kamal, 2021) dengan judul keluhan nyeri punggung bawah selama proses pembelajaran dari pada mahasiswa keperawatan dengan jumlah sampel 203. Sebanyak 188 mahasiswa merasa durasi duduk selama sehari lebih dari 4 jam. Terbesar merasakan sakit daerah pinggang sebanyak 70 sampel atau 34,5% dan 37 sampel atau 18,2% merasakan sangat sakit dengan kategori tersebut berupa tidak sakit, agak sakit, sakit dan sangat sakit.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian melalui *zoom meeting*

Acara dibuka dengan didahului menyanyikan lagu Indonesia dan Mars Bela Negara yang menjadi identitas dari Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, dilanjutkan sambutan yang disampaikan oleh Wakil Dekan bidang Kemahasiswaan dan Ketua Program studi Fisioterapi Program Diploma Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Setelah itu acara inti yang disampaikan oleh 3 pemateri secara bergantian.

Setelah kegiatan terdapat 37 peserta yang bersedia mengisi gform. Ada pengurangan peserta sekitar 9 orang. Faktor yang dapat berkurangnya peserta terjadi karena kendala jaringan yang dialami oleh peserta. Berikut akumulasi hasil tes yang dilakukan setelah kegiatan.

Tabel 3. Pertanyaan Akhir

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Benar</b>	<b>% Benar</b>	<b>Salah</b>	<b>% Salah</b>
1	37	34	92%	3	8%
2	37	34	92%	3	8%
3	37	37	100%	0	0%
4	37	37	100%	0	0%
5	37	37	100%	0	0%
6	37	15	41%	22	59%
7	37	30	81%	7	19%
8	37	13	35%	24	65%
9	37	35	95%	2	5%
10	37	28	76%	9	24%
<b>Total</b>	<b>370</b>	<b>300</b>	<b>81%</b>	<b>70</b>	<b>19%</b>

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, kuesioner dibagi kepada peserta dan dapat diketahui tingkat pengetahuan para peserta mencapai 81%. Ini menandakan peserta dapat menanggapi penyuluhan yang diberikan oleh pemateri.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian pada masyarakat kepada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat memberikan pembelajaran langsung tentang bagaimana postur yang baik selama melakukan perkuliahan secara daring dan kegiatan ini disertai video tentang bagaimana postur yang baik selama belajar daring dan cara pencegahannya.

## **F. ACKNOWLEDGMENTS**

Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang terlibat, rekan dosen Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, dosen tamu kita dari Universitas



Aisyiyah Yogyakarta dan mahasiswa beserta jurnal abdimas siliwangi yang telah bersedia memfasilitasi penerbitan jurnal yang kami laksanakan.

#### **G. DAFTAR PUSTAKA**

- Corlett, E., & Mcatamney, L. (1988). Ergonomics in the Workplace., *Physiotherapy*, 8.
- Fathimahhayati, L. D., Pawitra, T. A., & Tambunan, W. (2020). Analisis ergonomi pada perkuliahan daring menggunakan smartphone selama masa pandemic covid-19: Studi kasus Mahasiswa Teknik Industri Universitas Mulawarman. *Journal of Applied Industrial Engineering*.
- Geigle, S. (2011). *Ergonomics Program Management*.
- Hadiwiardjo, Y. H. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ergonomi dan Keterampilan Peregangan Otot Leher untuk Mencegah Nyeri Leher. *Bernas:Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Indonesia, E. (2020). *Panduan Ergonomi*.
- Moving, K. (2020). How to Set Up Your Ergonomic Home Office: Six Essential Ergonomics Tips for Remote Workers.
- Muna, S., Ahyana, A., & kamal, A. (2021). Keluhan nyeri punggung bawah selama proses pembelajaran daring pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Restuputri, D. P., Garside, K. A., & Ningrum, I. S. (2021). Analisis Postur Belajar Pada Pengguna Laptop (Study Kasus Pada Mahasiswa Kuliah Online). *Seminar Keinsinyuran*.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.