



JURNAL PEDULI MASYARAKAT

UNIVERSITAS

JEMBER



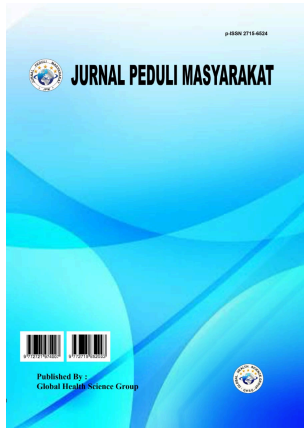
Published By :
Global Health Science Group



Jurnal Peduli Masyarakat

Current Archives Announcements About ▾

[Home](#) / [Archives](#) / Vol 6 No 2 (2024): Jurnal Peduli Masyarakat: Juni 2024



DOI: <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i2>

Published: 2024-04-25

Articles

Implementasi Terapi Dzikir untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi

Muhamad Najibulloh, Dwi Novitasari, Septian Mixrova Sebayang
363-372

 PDF

Optimalisasi Kader Posyandu dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Kronis dengan Menggunakan KPSP di Wilayah Kelurahan Karangayu Semarang

Sri Hartini Mardi Asih, Arlies Zenitha Victoria, Sri Puguh Kristiyawati, Siti Lestari
373-380

 PDF

Pemberdayaan Masyarakat sebagai Upaya Pencegahan Kondisi Kegawatan Kasus Krisis Hipertensi melalui Program Keladi

Maya Cobalt Angio Septianingtyas, Danny Putri Sulistyaningrum, Mianti Nurriszky, Siti Juwariyah
381-388

 381-388

Pemberdayaan Masyarakat dalam Mengatasi Stunting melalui Pelatihan Pengolahan Menu MP-ASI Berbahan Pangan Lokal

Faizah Wardhina, Nany Suryani, Dwidya Poernareksa
389-396



Penerapan Self Massage untuk Mengurangi Stres pada Remaja di Wilayah Pertanian

Evy Aristawati, Bagus Dwi Cahyono, Nurul Huda, Tantut Susanto
397-402



Pemanfaatan Pekarangan Rumah untuk Tanaman Sayur dan Buah sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Lingkungan Masyarakat Pesisir Pasuruan

Ayu Dewi Nastiti, Erik Kusuma, R.A Helda Puspitasari, Dwining Handayani
403-406



Kampanye Keselamatan Berkendara oleh Tim IYRSW (Indonesia Youth Road Safety Warrior) Politeknik Transportasi Darat Bali Batch 3 di Kampus I Politeknik Transportasi Darat Bali

I Kadek Krisna Ananta Sastra, I Gede Angel Krisnanta, Luh Komang Ary Sukma Yanthi, Aris Budi Sulisty
407-418



Kampanye Keselamatan Berkendara oleh Tim IYRSW (Indonesia Youth Road Safety Warrior) Politeknik Transportasi Darat Bali Batch 3 di SMA Negeri 1 Kediri

I Made Hary Pradnyadipta, Kadek Herlina Putri Pratiwi, Dimas Wahyu Nova Setiawan, Aris Budi Sulisty
419-430



Sosialisasi Penggunaan Bus Trans Metro Dewata kepada Pengunjung di Terminal Kedatangan Domestik Bandar Udara Internasional I Gusti Ngurah Rai Bali

Ni Putu Kiran Rizkya Putri, Luh Putu Adinda Wikasari Savitri, Ketut Dian Dharmaswari, Nengah Widiangga Gautama
431-438



Sosialisasi Efektivitas Pemilihan Moda Transportasi dalam Menurunkan Angka Kemacetan Politeknik Transportasi Darat Bali dengan Yayasan Al-Amin

Angelina Marsha Yolanda, Adiwangsa Amurti Tirani, Tristan Siwi Pratama, Aulia Daffa' Iqbal Samudera, Aris Budi Sulisty
439-444



Kehamilan dalam Lensa Budaya Menyingkapi Mitos dan Fakta Menurut Kepercayaan Masyarakat Suku Jawa di Kota Tarakan

Ika Yulianti, Ameylia Miranda Maulydia, Ervina Tri Rahayu, Binti Aprilia, Neja Yurike Prilisnia
445-452



Edukasi Sikap Ergonomis: Upaya Preventif Cedera Otot dan Persendian pada Petani Sayur Suku Tengger

Mukhammad Toha, Ida Zuhroidah, Mokh. Sujarwadi, Nurfika Asmaningrum
453-458



Edukasi Brisk Walking sebagai Pencegahan Peningkatan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok I Kabupaten Banyumas

Magenda Bisma Yudha, Anton Suhendro
459-468



Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat pada Henti Jantung dan Bantuan Hidup Dasar

Anissa Cindy Nurul Afni, Sutiyo Dani Saputro, Nikma Alfi Rosida
469-478



Skринing Tumbuh Kembang sebagai Upaya Deteksi Dini Penyimpangan Tumbuh Kembang Anak di Daycare Sahabat Sinar Alam Kota Kediri

Wiwin Sulistyawati, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Eva Dwi Ramayanti, Satria Eureka Nurseskasatmata, Siska Christianingsih
479-484



Pemberdayaan Kader melalui Kegiatan Pertolongan Pertama pada Luka Bakar di Posyandu Anggrek

Saelan Saelan, Sahuri Teguh Kurniawan, Aria Nurahman Hendra Kusuma
485-490



Aktivitas Fisik dan IMT: Upaya Preventif Peningkatan Kadar Asam Urat

Muhlisoh Muhlisoh, Asni Hasaini, Martini Nur Sukmawaty
491-498



Edukasi Bahaya Timbal terhadap Kesehatan di Lingkungan Industri Batik di Kelurahan Laweyan Surakarta

Indah Tri Susilowati, Noviana Dewi, Adriana Fossa Andra Kusuma, Alifa Asmarani Fadhila, Ana Amara Dinanti
499-508



Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri

Yuswita Yuswita, Nuraina Nuraina, Siti Rahmah, Anna Malia, Cut Putri Maysara
509-514



Mars Gembira Bergerak: Wadah Implementasi P5 Menuju “Bengkayang Mantap”

Mastri Dihita Sagala, Zakarias Aria Widyatama Putra
515-524



Edukasi dan Pelatihan Nursing Implementation Terapeutik Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Gangguan Pernapasan

Suksi Riani, Ni Made Ayu Wulansari, Silvy Aldila
525-534



Kombinasi Jus Bayam dan Tomat terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil

Puryati Puryati, Maimunah Hidayati, Daryati Daryati

535-540



PDF

Edukasi Terapi Non Konvensional Inhalasi Aromaterapi Jahe terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I

Titin Apriyani, Vivi Dwi Putri

541-546



PDF

Edukasi Manfaat Teh Daun Kelor terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil

Popy Apriyanti, Rinda Lamdayani, Sagita Darmasari

547-550



PDF

Penyuluhan Persiapan Pranikah Menuju Kehamilan Sehat dan Bebas Stunting

Liananar Liananar, Nuraina Nuraina, Siti Rahmah, Yuswita Yuswita, Yusi Lutfia Akasah

551-556



PDF

Upaya Pencegahan Krisis Hipertensi melalui Green Color Breathing Therapy bagi Masyarakat RW 2 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta

Noor Fitriyani, Deoni Vioneery, Martini Listrikawati

557-564



PDF

Peningkatan Peran Keluarga dalam Pencegahan Hepatitis dalam Kehamilan

Mustika Ayu Lestari, Hasrun Ningsih, Ismiati Ismiati, Elly Sustiyani, Nining Fatria Ningsih

565-570



PDF

Implementasi Guided Imagery untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Spinal Anestesi

Dafid Rehas Saputra, Dwi Novitasari, Martyarini Budi Setyawati

571-580



PDF

Implementasi E- Information Motivation Behavior Skill (IMBS) sebagai Upaya Peningkatan Self Care Prediabetes pada Komunitas Joglo

Martini Listrikawati, Ari Febru Nurlaily, Agik Priyo Nusantoro

581-588



PDF

Upaya Menurunkan Kecacatan Akibat Diabetes Melitus melalui Simulasi Senam Kaki Diabetes

Hilman Syarif, Jufrizal Jufrizal

589-596



PDF

Senam Kegiel: Exercise Guna Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja

Lilik Ariyanti, Binuko Amarseto
597-604



Program Bimbingan Manajemen Stres Meningkatkan Efikasi Diri Remaja dalam Kesiapsiagaan Psikologis Menghadapi Bencana di Mamuju

Hardiyati Hardiyati, Masnaeni Ahmad
605-614



Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dengan Intervensi Pemberian Gamis Sumarni (Gerakan Minum Susu Kurma untuk Anemia) di Klinik Beta Medika

Siti Syamsiah, Sri Chalada, Linda Indriyani, Jihan Nabilah, Nela Erma Yunita, Mega Astri, Ayu Laila Mufliha, Revi Indriani, Fira Blezensky
615-622



Edukasi Kegawatdaruratan Kanker Paru pada Keluarga dalam Merawat Pasien di Rumah

Diyannah Syolihan Rinjani Putri, Dian Nur Wulanningrum, Dewi Suryandari
623-630



[Editorial Team](#)

[Peer-Reviewers](#)

[Peer Review Process](#)

[Publication Frequency](#)

[Focus and Scope](#)

[Author Guidelines](#)

[Open Access Policy](#)

[Publication Ethics](#)

[Author Fee](#)

[Abstracting & Indexing](#)

[Contact](#)

Select Language

SK Akreditasi: 211_ Salinan 152_E_KPT_2023



Indexed by:

Jurnal Peduli Masyarakat

[Current](#)[Archives](#)[Announcements](#)[About ▾](#)

Editorial Team

[Livana PH](#) (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia) [Orcid ID : 0000-0002-4905-7214](#); [Sinta ID: 5983298](#); [Scopus ID: 57216412428](#)

Vice Chief Editor

[Yazid Basthomi](#) (Universitas Negeri Malang, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0003-3314-3334](#); [SINTA ID: 6027530](#); [Scopus ID: 55312784700](#)

Advisory Editorial Boards

[Firman Aziz](#) (Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesian) [Orcid ID : 0000-0002-6040-0618](#) [Sinta ID : 6036674](#); [Scopus ID: 57202387917](#)

[Mohammad Fatkhul Mubin](#) (Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0001-5171-8627](#); [Sinta ID: 5997757](#); [Scopus ID: 57205695107](#)

[Abdul Wakhid](#) (Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia) [Orcid ID: 0000-0002-0941-3720](#); [SINTA ID : 6091883](#); [Scopus ID: 57211785353](#)

[Editorial Team](#)[Peer-Reviewers](#)[Peer Review Process](#)[Publication Frequency](#)[Focus and Scope](#)[Author Guidelines](#)[Open Access Policy](#)[Publication Ethics](#)[Author Fee](#)



EDUKASI SIKAP ERGONOMIS: UPAYA PREVENTIF CEDERA OTOT DAN PERSENDIAN PADA PETANI SAYUR SUKU TENGGER

Mukhammad Toha^{1*}, Ida Zuhroidah¹, Mokh. Sujarwadi¹, Nurfika Asmaningrum²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Kota Pasuruan,
Jl. KH. Mansyur No. 207 Pasuruan, Jawa Timur 67118, Indonesia

²Fakultas Keperawatan, Universitas Jember Jl. Kalimantan Tegalboto No. 37 Jember, Indonesia

*toha.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Suku Tengger terletak di kawasan gunung Bomo, lahan yang subur memberi kesempatan masyarakat suku Tengger untuk bekerja sebagai petani ladang sayur. Wilayah suku tengger memiliki suhu yang amat dingin serta medan yang terjal namun tidak menyurutkan semangat petani untuk bekerja dari pagi hingga sore hari. Rendahnya pengetahuan tentang posisi yang benar saat bekerja, durasi dan beban kerja yang tinggi menjadi salah satu faktor yang merangkai tingginya keluhan masyarakat berupa cedera, nyeri otot dan sendi. Kegiatan ini dilaksanakan melalui ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media leaflet dan banner, untuk mempermudah pemahaman peserta dipilih bahasa sederhana serta memberikan contoh gerakan ergonomis maupun posisi kerja yang salah. Subyek kegiatan ini adalah petani penggarap ladang sayur suku Tengger wilayah Gunung Bromo sebanyak 33 orang. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian kontrak dan tujuan dilanjutkan dengan penyampaian materi seputar posisi kerja yaitu gerakan yang tidak ergonomis yang dapat mengakibatkan cedera, nyeri otot dan sendi dilanjutkan dengan posisi kerja ergonomis yang dapat mencegah cedera. Hasil penyuluhan ini adalah meningkatnya pengetahuan petani lading sayur suku Tengger tentang pentingnya posisi kerja ergonomis dalam mencegah berbagai keluhan nyeri sendi dan otot maupun cedera. Posisi kerja yang benar sangat bermanfaat bagi petani sehingga dapat menurunkan kejadian cedera, nyeri otot dan sendi.

Kata kunci: cedera; petani tengger; posisi ergonomis

ERGONOMIC ATTITUDES EDUCATION: PREVENTIVE MEASURES FOR MUSCLE AND JOINT INJURIES IN TENGGER TRIBE VEGETABLE FARMERS

ABSTRACT

The Tengger tribe is located in the Mount Bromo area; the fertile land gives the Tengger tribe people the opportunity to work as vegetable farmers. The Tengger tribe region has frigid temperatures and steep terrain, but this does not dampen farmers' enthusiasm to work from morning to evening. Low knowledge about the correct position when working, duration, and high workload contribute to the high number of public complaints in the form of injuries and muscle and joint pain. This activity was carried out through lectures and interactive discussions using leaflets and banners to make it easier for participants to understand simple language and provide examples of ergonomic movements and incorrect working positions. The subjects of this activity were 33 farmers cultivating the vegetable fields of the Tengger tribe in the Mount Bromo area. This activity begins with the delivery of contracts and objectives, followed by the delivery of material regarding work positions. These unergonomic movements can cause injury and muscle and joint pain, followed by ergonomic work positions that can prevent injury. The result of this outreach is an increase in the knowledge of Tengger tribe vegetable farmers about the importance of ergonomic working positions in preventing various complaints of joint and muscle pain and injuries.

Correct working positions are very beneficial for farmers so that they can reduce the incidence of injuries and muscle and joint pain.

Keywords: ergonomic position; injury; perch farmers

PENDAHULUAN

Masyarakat Tengger merupakan penduduk asli Jawa yang menempati wilayah lereng pegunungan Bromo Tengger Semeru, sejak runtuhnya kerajaan Majapahit dan hidup mengisolir diri, lebih senang hidup pada lingkungannya sendiri. Mereka mempunyai pranata serta adat sosial budaya khas, agama, kepercayaan, kesenian, bahasa serta organisasi sosial atau kelembagaan sendiri. Budaya Tengger menganggap sakit sebagai akibat kemarahan yang baurekso. Pengobatan yang sifatnya irrasional masih dilakukan oleh sebagian besar masyarakat Tengger melalui metoda suwuk melalui mantera serta pilis dengan tanah, sedangkan pencampurannya antara metoda rasional dan suwuk (Sudarko et al. 2022). Wilayah tengger berada di deretan pegunungan aktif Bromo dan Semeru, selain udaranya sangat dingin akibat erupsinya menjadikan area pertanian yang sangat subur. Umumnya masyarakat Tengger hidup pada sektor pertanian, terutama tanaman kentang, bawang prei, kobis, jagung, wortel, dan sebagian kecil mengelola wisata, perdagangan maupun peternakan sebagian besar waktunya dihabiskan di ladang dan berkebun (Ida Zuhroidah et al. 2023).

Sebagaimana diketahui dari data SDM bahwa masyarakat Tengger di Dusun Surorowo mayoritas masih berpendidikan lulusan SD dan SMP, dan sangat sedikit yang sudah lulus SMA dan masih belum ada sarjana di dusun tersebut hal ini terdapat kaitan dengan kemampuan memperoleh sumber informasi dan kemampuan memahami informasi yang didapat (Fathurrohman 2017). Rendahnya pengetahuan tentang posisi yang benar saat bekerja, durasi dan beban kerja yang tinggi menjadi salah satu faktor yang merangkai tingginya keluhan masyarakat berupa cedera, nyeri otot dan sendi di samping masalah kesehatan yang sering dialami sebagai dampak kerja pertanian berupa keracunan pestisida, penyakit kulit, saluran pencernaan dan iritasi mata (Toha, Zuhroidah, and Sujarwadi 2023) Nyeri otot dan sendi yang dialami petani dapat disebabkan beberapa faktor sebagai dampak dari kurangnya pengetahuan. Posisi tubuh yang tidak ergonomis saat melakukan pekerjaan pertanian, seperti membungkuk terlalu sering atau mengangkat beban dengan cara yang salah, dapat menyebabkan tekanan berlebih pada otot dan menyebabkan ketegangan atau spasme otot yang menghasilkan nyeri. Aktivitas fisik yang berulang-ulang atau berat, seperti membongkar tanah, membawa beban berat, atau melakukan gerakan yang sama secara terus-menerus tanpa istirahat yang memadai dapat menyebabkan kelelahan otot. Ketika otot terus-menerus dikerahkan tanpa cukup istirahat, ini dapat mengakibatkan kelelahan otot yang menyebabkan nyeri (Kowalak, Welsh, and Mayer 2011).

Faktor-faktor di atas dapat bekerja sendiri atau bersama-sama untuk menyebabkan nyeri otot pada petani. Oleh karena itu, penting bagi petani untuk memperhatikan praktik kerja yang aman, menggunakan teknik angkat yang benar, mengambil istirahat yang cukup, dan memperhatikan postur tubuh saat bekerja untuk mengurangi risiko cedera dan nyeri otot (Purbasari and Siboro 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pemberian penyuluhan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat petani Tengger tentang sikap ergonomi saat bekerja sehingga dapat terhindar dari cedera otot dan berbagai keluhan nyeri sendi

METODE

Pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 22 Juli 2023 jam 08.00-10.00 WIB bertempat di balai Desa setempat berupa kegiatan penyuluhan tentang berbagai keluhan kesehatan akibat pekerjaan sebagai petani dan sikap ergonomi yang dapat mengurangi dampak cedera akibat kerja. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah, diskusi dilanjutkan simulasi dalam upaya memberi gambaran yang jelas gerakan dan posisi kerja ergonomis. Penyuluhan diikuti oleh petani Desa Wonotoro yang berjumlah 33 orang serta satu orang Mitra dari Puskesmas. Tim KeRis-DiMas dari Universitas Jember yang terdiri dari tiga orang dosen dan tiga orang mahasiswa terlebih dahulu memperoleh perijinan dari instansi terkait, dilanjutkan dengan melakukan studi awal untuk memperoleh gambaran permasalahan yang dialami petani, menentukan tujuan, sasaran dan metode yang efektif serta persiapan materi yang sesuai dengan latar belakang dari sasaran. Studi pendahuluan ini melibatkan mahasiswa dan berkoordinasi dengan pihak pemerintahan desa dan Puskesmas. Penyusunan perangkat kegiatan Pengabdian masyarakat berupa proposal dan pembuatan materi penyuluhan serta memenuhi kelengkapan administrasi berupa surat tugas dari Dekan Fakultas Keperawatan dan ijin dari Badan Kesbangpol, sarana yang dipersiapkan adalah leaflet, banner, form bukti pelaksanaan tugas, daftar hadir peserta.

Acara diawali dengan sambutan dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan kepala Desa setempat. Proses penyuluhan diawali dengan pengenalan diri, penyampaian topik, tujuan dan kontrak waktu. Sebelum penyampaian materi terlebih dahulu dilakukan pretes dengan menyampaikan beberapa pertanyaan sederhana terkait posisi kerja ergonomi dan manfaatnya sejauh yang diketahui petani, dilanjutkan dengan ceramah menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami disertai dengan demonstrasi berbagai sikap tubuh yang benar sesuai ergonomi maupun sikap tubuh yang salah yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, di sela-sela demonstrasi petani juga diajak main latihan relaksasi otot progresif (LATO-LATO) untuk melemaskan otot dan ketegangan pikiran, setelah sesi ceramah dilanjutkan diskusi untuk memberi kesempatan petani melakukan komunikasi dua arah dengan menyampaikan berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi kepada pemateri. Diskusi berjalan lancar, hangat penuh suasana kekeluargaan. Evaluasi dilakukan di akhir penyuluhan dengan memberikan pertanyaan langsung kepada peserta menggunakan bahasa sederhana yang mudah dimengerti terkait posisi ergonomi dalam bekerja. Semua tahapan proses penyuluhan dibuat catatan untuk proses analisis dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi karakteristik petani tenger peserta penyuluhan sesuai tingkat pendidikan formal, tingkat pengetahuan dan keluhan nyeri otot yang dialami.

Tabel 1.
Tingkat pendidikan formal peserta penyuluhan (n=33)

Pendidikan	f	%
Tidak Sekolah	9	27,27
SD	14	42,42
SMP	7	21,21
SMA	3	9,0

Tabel 2.
Tingkat keluhan kesehatan peserta penyuluhan (n=33)

Keluhan Nyeri Otot dan Sendi	f	%
Ringan	18	54,54
Sedang	11	33,33
Berat	4	12,12

Tabel 3.
Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan (n=33)

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	F	%	f	%
Sangat Baik	0	0	2	6,0
Baik	4	12,12	11	33,33
Cukup	8	24,24	19	57,57
Kurang	9	27,27	1	3,03
Sangat Kurang	12	36,36	0	0

Table 1 dapat terlihat tingkat pendidikan formal responden sebagian besar adalah SD (42,42 %) beberapa diantaranya (27,27 %) tidak bersekolah, dan sebagian kecil berpendidikan SMA dan SMP, kondisi ini erat kaitannya dengan kemampuan petani dalam memahami informasi yang didapat sehingga menjadi pertimbangan dalam mempersiapkan materi maupun metode dalam pemberian penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang sederhana ritme tidak terlalu cepat dan memberi kesempatan peserta secara langsung bertanya pada saat ada yang tidak dimengerti. Kombinasi dengan metode demonstrasi merupakan pilihan yang tepat dimana petani dapat melihat secara langsung contoh sikap ergonomi dari pemateri (Babul 2022).

Tabel 2 menunjukkan bahwa secara keseluruhan petani peserta penyuluhan mengalami nyeri otot dan sendi dengan tingkat yang bervariasi, sebagian besar pada tingkat nyeri ringan dan sebagian lagi mengalami nyeri sedang dan berat. Keluhan nyeri otot dan sendi petani suku Tengger menjadi salah satu indikator penggunaan posisi tubuh yang kurang ergonomi dalam bekerja, disamping itu lama kerja dalam sehari juga harus diperhatikan (Mayasari and Saftarina 2016) menjalankan rutinitas dalam bekerja dapat memicu stres fisik dan mental dalam kesempatan tersebut pemateri memperkenalkan lato-lato untuk dimainkan dimana permainan ringan ini mampu meredakan ketegangan pikiran dan melemaskan otot-otot gerak progresif (I. Zuhroidah, Sujarwadi, and Toha 2024)

Table 3 dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan petani sebelum mendapatkan penyuluhan persentase terbanyak adalah sangat kurang (36,36 %), sebagian kecil (12,12 %) baik dan tidak didapatkan tingkat pengetahuan sangat baik. Setelah mengikuti proses penyuluhan, tingkat pengetahuan petani persentase tertinggi pada tingkat cukup dan tingkat baik sedangkan tingkat sangat kurang nol persen. Tingkat pendidikan yang rendah berkorelasi dengan pola perilaku yang kurang sehat, hal ini bisa terjadi karena kurangnya kemampuan mengakses sumber informasi maupun kelemahan dalam memahami informasi yang didapat.

Faktor pengetahuan juga menjadi salah satu hal yang berkontribusi dalam beratnya usaha petani dalam mewujudkan kecukupan sosial ekonomi yang pada akhirnya menuntut untuk melakukan pekerjaan melebihi kapasitas tenaga dan waktu istirahat (Babul 2022). Proses penyuluhan melalui diskusi dan demonstrasi sangat membantu petani yang berpengetahuan kurang untuk lebih mudah memahami dan menerapkan posisi ergonomis yang benar pada saat bekerja (Nurdin 2014).

Meningkatnya pengetahuan berupa pemahaman dan prosedur gerak sikap ergonomi petani dapat mendemonstrasikan posisi tubuh yang alami (ergonomis), posisi duduk dalam bekerja yang benar, cara mengangkat barang, membawa beban

SIMPULAN

Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan petani ladang sayur suku Tengger tentang posisi ergonomis saat bekerja. Posisi kerja yang benar sangat bermanfaat bagi petani sehingga dapat mencegah dan menurunkan kejadian cedera, nyeri otot dan sendi. Terkait dengan latar belakang pendidikan formal petani suku Tengger yang masih relatif rendah, maka perlu variasi dalam metode penyuluhan yang mudah difahami dan diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Babul, Babul Bahrudin. 2022. "Analisis Kondisi Sosial Ekonomi Masyarakat Suku Tengger Di Desa Ngadisari Kecamatan Sukapura Kabupaten Probolinggo." *Iqtishodiyah : Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam* 8(2): 98–105.
- Fathurrohman, Amang. 2017. "Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Suku Tengger Di Wilayah Terpencil Dusun Surorowo Desa Kayukebek Kecamatan Tukur Kabupaten Pasuruan." In *1st Annual Conference for Muslim Scholars Kopertais Wilayah IV Surabaya*, , 408–16. <http://proceedings.kopertais4.or.id/index.php/ancoms/article/view/42>.
- Kowalak, Jennifer P, William Welsh, and Brenna Mayer. 2011. "Buku Ajar Patofisiologi." *Jakarta: Egc* 233.
- Mayasari, D., and F. Saftarina. 2016. "Ergonomi Sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja." *Jurnal Keokteran dan Kesehatan UNILA* 1(2): 369–79.
- Nurdin, N. 2014. "Pengaruh Metode Penyuluhan Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Berwawasan Lingkungan." *JIP* 20(2).
- Purbasari, A, and BAH Siboro. 2018. "Analisis Sikap Kerja Terhadap Faktor Risiko Ergonomi Pada Kerja Assembly Manual (Studi Kasus : Laboratorium Teknik Industri Universitas Riau Kepulauan)." *Profisiensi* 6(1): 8–15.
- Sudarko, Sudarko, Sofia Sofia, Yuli Hariyati, and Sugeng Winarso. 2022. "Pengaruh Pelayanan Penyuluhan Terhadap Tingkat Hilirisasi Produk Hortikultura Di Wilayah Pegunungan Tengger Jawa Timur Pada Saat Pandemi Covid 19." *Jurnal Ilmiah Respati* 13(2): 142–50.
- Toha, Mukhammad, Ida Zuhroidah, and Mokh Sujarwadi. 2023. "The Effect of Bay Leaf Garlic Decoction on Low Cholinesterase Levels Due To Pesticide Exposure in Farmers in Pasuruan." *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan* 12(2): 195–203.
- Zuhroidah, I., M. Sujarwadi, and M. Toha. 2024. "Latihan Relaksasi Otot Progresif (Lato-Lato) Upaya Antisipasi Cedera Kronis Sistem Muskuloskeletal Akibat Kerja Pada Petani Di Wilayah Agrikultur." *Stikes Kendal* 16(1).
- Zuhroidah, Ida, Mukhammad Toha, Mokh Sujarwadi, and Nurfika Asmaningrum. 2023. "Pengenalan Aneka Ragam Tanaman Obat Keluarga Dan Manfaatnya Dalam Mengendalikan Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Di Area Pegunungan." *Jurnal*

