

Active, Healthy, And High-Achieving Students: Education On Ergonomic Sitting And Proper Writing Posture During Study

Siswa Aktif, Sehat Dan Berprestasi: Edukasi Posisi Ergonomis Duduk Dan Menulis Yang Baik Saat Belajar

Sri Yulian Hunowu, Bergita Dumar, Sartika, Indra
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

*Email Korespondensi : bergitadumar@ung.ac.id

Abstrak

Posisi duduk dan menulis yang tidak ergonomis dapat menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal dan menurunkan konsentrasi belajar siswa. Edukasi tentang pentingnya postur tubuh yang benar saat belajar sangat penting diterapkan sejak usia dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan Meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pentingnya penerapan prinsip ergonomis dalam posisi duduk dan menulis yang baik dan benar selama proses belajar untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan belajar jangka panjang. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu sekolah menengah kejuruan di Kota Gorontalo dengan metode ceramah dan demonstrasi. Proses kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai posisi duduk dan menulis yang benar, nyaman bagi siswa di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Posisi Duduk Ergonomis, Posisi Menulis yang Baik

Abstract

Non-ergonomic sitting and writing positions can cause musculoskeletal disorders and reduce students' learning concentration. Education on the importance of correct body posture during study is essential to be implemented from an early age. This community service activity aims to increase the awareness and understanding of elementary school students about the importance of applying ergonomic principles in proper sitting and writing positions during the learning process to support long-term health and comfort. This activity was carried out at a vocational high school in Gorontalo City using lecture and demonstration methods. The service activity proceeded smoothly and showed an improvement in students' understanding of correct and comfortable sitting and writing positions in the school environment.

Keywords: Ergonomic Sitting Position, Proper Writing Position

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar merupakan kegiatan pokok yang dilakukan oleh siswa setiap hari, baik di rumah maupun di sekolah. Aktivitas ini menuntut siswa untuk duduk dalam waktu yang cukup lama sambil membaca, menulis, maupun menyimak penjelasan guru. Namun, aspek kenyamanan dan kesehatan selama kegiatan belajar sering kali tidak menjadi perhatian utama, terutama dalam hal postur atau posisi tubuh saat duduk dan

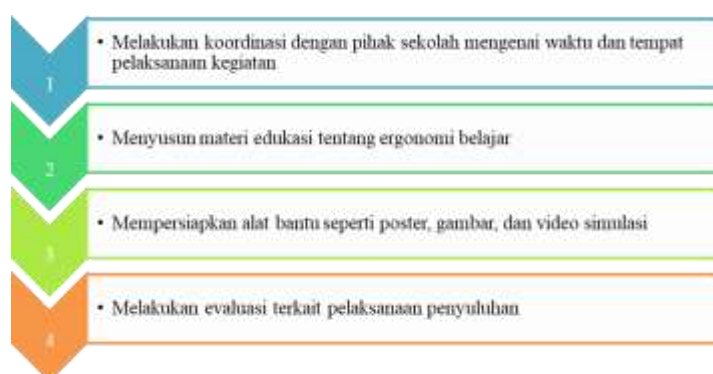
menulis. Ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari tentang desain pekerjaan, alat, dan tempat kerja yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan manusia (Helander, 2020). Dalam dunia pendidikan, khususnya pada jenjang pendidikan dasar, siswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk duduk dan menulis. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan posisi duduk dan menulis yang ergonomis.

Studi menunjukkan bahwa kebiasaan postur tubuh yang salah saat belajar dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, leher kaku, hingga gangguan penglihatan (Darmawan et al., 2021). Posisi duduk yang buruk juga dapat menyebabkan ketegangan otot, khususnya di leher, bahu, dan punggung. Ketegangan otot ini akan menyebabkan rasa nyeri atau pegal, yang jika dibiarkan terus-menerus bisa mengganggu aktivitas belajar siswa (Fitriani & Yusuf, 2020). Selain itu, posisi yang salah saat menulis dapat menyebabkan nyeri pada pergelangan tangan atau jari. Terutama jika siswa terlalu menekan pulpen saat menulis atau menulis dengan posisi miring, maka beban akan menumpuk di bagian tangan tertentu (Simbolon, Rahim dan Prasetya, 2025). Berdasarkan hasil observasi di salah satu SMK di Kota Gorontalo, ditemukan bahwa mayoritas siswa tidak mengetahui cara duduk yang baik dan menulis dengan posisi tangan serta kepala yang benar. Melihat fenomena ini, sangat diperlukan adanya program edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah tentang pentingnya menjaga postur tubuh saat belajar. Edukasi ini perlu dilakukan dengan cara yang interaktif dan mudah dipahami, agar siswa tidak hanya mengerti secara teori, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di sekolah maupun di rumah.

Selain itu edukasi menjaga postur tubuh diharapkan mampu membentuk budaya belajar yang sehat dan nyaman dalam jangka Panjang (Sari & Hasmar, 2023). Kemudian dengan memberikan edukasi mengenai ergonomi, diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan duduk dan menulis yang sesuai, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan belajar serta mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal jangka panjang (Setiawan & Nugroho, 2022). Oleh karena itu melalui kegiatan edukasi posisi duduk ergonomis dan duduk yang baik saat belajar, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa sekolah menengah atas mengenai pentingnya penerapan prinsip ergonomis dalam posisi duduk dan menulis yang baik dan benar selama proses belajar untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan belajar jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan pada Siswa d SMK Tridharma Lab. School UNG dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi mengenai ergonomis yang baik dan benar saat belajar. Adapun mekanisme pelaksanaan program penyuluhan meliputi;



Gambar 1. Mekanisme pelaksanaan program penyuluhan

Target dan luaran yang ingin dicapai dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai posisi duduk dan menulis yang benar, serta kemampuan mereka dalam mempraktikkan postur belajar yang ergonomis. Dalam proses ini, guru juga diharapkan memahami pentingnya mengawasi postur siswa saat belajar. Sebagai hasil dari kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang ergonomi belajar, yang akan terlihat melalui pemasangan poster panduan posisi duduk dan menulis yang benar di kelas. Upaya ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan nyaman bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan kualitas proses belajar mengajar secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMK Tridharma Lab. School UNG Kota Gorontalo, dengan jumlah peserta 32 siswa kelas XI. Kegiatan yang dilakukan terdiri dari pemberian penyuluhan tentang posisi ergonomis yang baik dan benar saat belajar, pengaruh terhadap kesehatan dan mendemonstrasikan posisi yang baik dan benar saat belajar, setelah itu menayangkan video tentang posisi ergonomis yang baik dan benar. Ergonomi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *ergon* (kerja) dan *nomos* (hukum), yang berarti hukum kerja. Dalam dunia pendidikan, ergonomis berhubungan dengan bagaimana siswa menggunakan tubuh mereka secara efisien saat belajar, khususnya saat duduk dan menulis. Posisi belajar yang ergonomis membantu siswa tetap nyaman dan terhindar dari gangguan Kesehatan (Fadhlan et al., 2025).

Tahap awal pada kegiatan ini adalah pemberian penyuluhan tentang posisi ergonomis yang baik dan benar saat belajar terdiri atas: pengenalan diri dari pemateri dan menjelaskan tujuan dari pelaksanaan kegiatan, pemberian materi, dan sesi tanya jawab. Penyuluhan diberikan agar siswa dapat menggunakan posisi yang benar saat belajar dan mencegah dampak yang akan terjadi dalam jangka panjang. Adapun posisi duduk yang baik dan benar saat belajar yaitu; (1) badan tidak terlalu condong ke depan, (2) tangan kiri (bagi yang kidal, sebaliknya) menahan buku agar tidak bergeser, (3) siku bertumpu pada meja untuk mengurangi tekanan pada pergelangan tangan, (4) pensil atau pulpen dipegang dengan santai, tidak terlalu ditekan, (5) gunakan kursi dan meja sesuai tinggi badan agar posisi tangan dan punggung tetap nyaman (Harkitasari et al., 2024).



Gambar 2. Penyampaian materi pengabdian

Tahap kedua adalah mengajarkan dan mendemonstrasikan posisi ergonomis yang baik dan benar saat belajar dan menulis. Posisi menulis yang benar berperan besar dalam mencegah cedera atau kelelahan pada tangan dan punggung. Ciri-ciri posisi menulis yang benar adalah ketika tangan tidak terlalu menekan alat tulis, dan gerakan menulis dilakukan dengan pergelangan tangan yang santai. Pertama, meja dan kursi yang digunakan harus sesuai dengan tinggi tubuh siswa. Posisi meja harus berada di tingkat yang memungkinkan tangan untuk menulis dengan posisi siku sekitar 90 derajat. Siswa tidak boleh membungkukkan tubuh atau menjulurkan tangan terlalu jauh (Ulhaq et al., 2020).



Gambar 3. Foto bersama setelah melakukan pengabdian dan pemberian hadiah

Setelah diberikan demonstrasi, selanjutnya tahap ke tiga yaitu menayangkan video tentang posisi ergonomis yang baik dan benar saat belajar dan menulis agar siswa lebih mengerti dan memahami seperti apa posisi yang baik dan benar. Akhir dari kegiatan ini dilakukan evaluasi kepada siswa dengan membuka sesi tanya jawab. Sebelum dilakukan penyuluhan siswa mengetahui posisi duduk dan menulis yang benar hanya beberapa orang. Namun, setelah penyuluhan, demonstrasi, dan penayangan video sebagian besar siswa sudah mengetahui posisi duduk dan menulis yang benar. Siswa juga menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi dalam mempraktikkan langsung posisi yang baik dan benar saat belajar. Proses kegiatan penyuluhan mendapat tanggapan positif dari pihak sekolah karena memberikan dampak positif bagi siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan kegiatan yang dilakukan di tempat yang berbeda yang menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan terkait posisi ergonomis menjadi penting untuk menjelaskan bahwa dampak dari postur belajar yang salah bukan hanya sesaat, tetapi bisa berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan produktivitas belajar siswa dalam jangka Panjang (Ummah, Hasta dan Febriani, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan edukasi posisi duduk dan menulis yang baik saat belajar kepada siswa sekolah adalah adanya keberhasilan kegiatan yang dilakukan kepada siswa sekolah, dengan bukti; edukasi ergonomi posisi belajar efektif meningkatkan pemahaman dan praktik siswa mengenai postur duduk dan menulis yang baik dan benar. Pelaksanaan program mendapatkan respon positif dari siswa dan guru. Serta diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala dan menyeluruh di seluruh jenjang pendidikan dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih serta menyampaikan penghargaan kepada kepala sekolah SMK Tridharma Lab. School UNG Kota Gorontalo, Guru pendamping, siswa kelas XI, Mahasiswa Keperawatan semester IV yang telah berpartisipasi dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, H., Lestari, R., & Wulandari, A. (2021). "Postur Duduk Siswa dan Gangguan Muskuloskeletal". *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 6(1), 35–41.
- Fadhlan, A.R. et al. (2025) "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebugaran Fisik Siswa Sma," *Jurnal Padamu Negeri*, 2(2), Hal. 76–81.
- Fitriani, A., & Yusuf, M. (2020). "Edukasi Ergonomi dan Dampaknya pada Kebiasaan Belajar Anak Sekolah Dasar". *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 8(2), 102–108.
- Harkitasari, S. et al. (2024) "Edukasi Sikap Duduk Ergonomis Sebagai Pencegahan Nyeri Punggung Bawah dalam Pemberdayaan Anak Yatim Piatu di Yayasan Taman Permata Hati Bali," *J Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 3(2).
- Helander, M. (2020). *A Guide to Human Factors and Ergonomics*. CRC Press.
- Sari, Indah Permata dan Hasmar, Wanti (2023) "Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi," *Jurnal Medika: Medika*, 2(1), hal. 34–39. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/w1r7rd07>.
- Setiawan, I., & Nugroho, D. (2022). "Penerapan Prinsip Ergonomi di Lingkungan Sekolah". *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(1), 17–25.
- Simbolon, M.C., Rahim, A.F. dan Prasetya, A.M. (2025) "Edukasi Fisioterapi Mengenai Postur Duduk Ergonomic Smp Nasional Malang," *Jurnal Medika Mengabdi*, 01(02).
- Ulhaq, M.Z. et al. (2020) "Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Tentang Prinsip Prinsip Dalam Gerakan Di Sekolah SMAN 2 Bireuen Increasing," *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(1), hal. 12–26.

Ummah, S.N., Hasta, A. dan Febriani, N. (2025) "Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Posisi Duduk yang Benar pada Siswa SMP Diponegoro Tumpang," Indonesian Journal of Community Service and Innovation (IJCOSIN), 5(1), hal. 32-38. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20895/ijcosin.v5i1.163>