

# SOSIALISASI POSISI ERGONOMIS PADA PETANI RUMPUT LAUT DI DUSUN PANDALA, DESA LAIKANG, KECAMATAN MANGGARA BOMBANG, TAKALAR

Helmy Gani\*<sup>1</sup>, Arni Juliani<sup>2</sup>, Muhammad Azrul Syamsul<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Hiperkes dan Keselamatan Kerja/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

\*e-mail: [ganihelmy@mail.com](mailto:ganihelmy@mail.com)<sup>1</sup>, [arnhi.juliani@gmail.com](mailto:arnhi.juliani@gmail.com)<sup>2</sup>, [azrulsyamsul@gmail.com](mailto:azrulsyamsul@gmail.com)<sup>3</sup>

## Abstrak

*Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman petani rumput laut mengenai pentingnya posisi kerja ergonomis untuk mencegah gangguan muskuloskeletal dan kelelahan kerja. Berdasarkan observasi, banyak petani rumput laut bekerja dalam posisi membungkuk, jongkok terlalu lama, dan mengangkat beban berat dengan cara yang salah. Hal ini meningkatkan risiko nyeri punggung, cedera bahu, dan masalah sendi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025 melalui metode ceramah, demonstrasi posisi ergonomis, dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan petani mengenai prinsip ergonomi serta komitmen untuk menerapkan posisi kerja yang lebih aman dan sehat. Sosialisasi ini diharapkan dapat menurunkan risiko kecelakaan kerja dan meningkatkan produktivitas petani rumput laut.*

**Kata Kunci:** ergonomi, posisi kerja, petani rumput laut, keselamatan kerja.

## Abstract

*This community service activity aims to improve seaweed farmers' understanding of the importance of ergonomic working positions to prevent musculoskeletal disorders and work fatigue. Based on observations, many seaweed farmers work in non-ergonomic positions such as prolonged bending, squatting, and lifting heavy loads incorrectly. These practices increase the risk of back pain, shoulder injuries, and joint problems. The activity was conducted on February 15, 2025, using lectures, demonstrations of ergonomic positions, and interactive discussions. The results showed an increase in farmers' knowledge of ergonomic principles and their commitment to applying safer and healthier working postures. This socialization is expected to reduce the risk of work accidents and improve the productivity of seaweed farmers.*

**Keywords:** ergonomics, working position, seaweed farmers, occupational safety.

## 1. PENDAHULUAN

Petani rumput laut merupakan salah satu kelompok pekerja informal yang memiliki peran penting dalam mendukung perekonomian lokal, khususnya di wilayah pesisir. Di Kabupaten Takalar, sektor budidaya rumput laut menjadi salah satu mata pencaharian utama yang mampu menopang kebutuhan hidup sebagian besar masyarakat. Namun, di balik potensi ekonomi yang cukup besar, terdapat tantangan serius terkait kesehatan dan keselamatan kerja petani rumput laut. Aktivitas yang dilakukan sehari-hari, seperti mengikat bibit, menjemur, dan membawa hasil panen, sebagian besar masih dilakukan secara manual dengan posisi tubuh yang kurang tepat. Kondisi ini berpotensi menimbulkan keluhan kesehatan, terutama pada sistem muskuloskeletal.

Kondisi kerja yang tidak ergonomis dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka

panjang. Petani yang terbiasa bekerja dengan posisi membungkuk dalam waktu lama akan mengalami ketegangan otot punggung, bahu, dan kaki. Jika dibiarkan tanpa penanganan, keluhan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kronis yang mengurangi produktivitas kerja dan kualitas hidup. Sebuah penelitian oleh Rahman & Yusuf (2020) menemukan bahwa 68% petani mengalami keluhan muskuloskeletal akibat postur kerja yang tidak tepat. Hal ini menegaskan bahwa permasalahan kesehatan akibat faktor ergonomi sudah menjadi isu serius pada sektor pertanian dan perikanan. Selain faktor postur kerja, kurangnya pemahaman tentang prinsip ergonomi juga menjadi penyebab utama tingginya risiko kesehatan. Petani rumput laut cenderung menganggap keluhan nyeri tubuh sebagai hal yang wajar karena aktivitas kerja yang berat. Paradigma ini menunjukkan bahwa kesadaran petani terhadap pentingnya menjaga postur tubuh masih rendah. Padahal, pemahaman sederhana seperti cara mengangkat beban dengan benar atau melakukan peregangan dapat mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, edukasi mengenai ergonomi sangat dibutuhkan sebagai langkah preventif.

Ergonomi dalam bidang pertanian tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan kerja, tetapi juga memiliki peran strategis dalam menjaga produktivitas jangka panjang. Penerapan prinsip ergonomi terbukti dapat menurunkan tingkat kelelahan, meningkatkan efisiensi kerja, dan mengurangi risiko kecelakaan. Penelitian Andini & Saputra (2020) menunjukkan bahwa penerapan ergonomi mampu menurunkan angka keluhan muskuloskeletal disorder (MSDs) pada petani sebesar 40%. Dengan demikian, ergonomi harus dipandang sebagai bagian penting dari sistem kerja, bukan sekadar tambahan yang bersifat opsional. Melihat pentingnya isu tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi ergonomi menjadi langkah yang relevan dan strategis. Sosialisasi ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis kepada petani untuk memperbaiki cara kerja mereka. Dengan pendekatan partisipatif, petani tidak hanya menjadi objek penerima informasi, tetapi juga berperan aktif dalam menggali pengalaman dan mencari solusi yang sesuai dengan konteks lokal.

Dusun Pandala, Kabupaten Takalar, dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki populasi petani rumput laut yang cukup besar dan sebagian besar belum pernah mendapatkan intervensi terkait kesehatan kerja. Pemilihan lokasi ini juga didukung oleh adanya laporan keluhan nyeri otot yang cukup tinggi di kalangan petani setempat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di desa-desa pesisir lain yang memiliki karakteristik serupa. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran petani rumput laut mengenai posisi kerja ergonomis melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi langsung, dan diskusi kelompok. Melalui kegiatan ini, diharapkan petani mampu memahami pentingnya ergonomi, menerapkan postur tubuh yang benar dalam bekerja, serta mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal. Pada akhirnya, peningkatan kesadaran ergonomi diharapkan mampu mendukung keberlanjutan produktivitas petani dan memperkuat ketahanan ekonomi masyarakat pesisir.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025 di Dusun Pandala, Kabupaten Takalar dengan melibatkan 40 orang petani rumput laut. Metode yang digunakan meliputi ceramah

interaktif mengenai prinsip-prinsip ergonomi, demonstrasi posisi kerja yang benar saat menanam dan mengangkat beban, serta diskusi kelompok untuk menggali pengalaman petani. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan petani.

Metode pengabdian dirancang dalam bentuk edukasi partisipatif yang terdiri dari ceramah interaktif, demonstrasi, dan diskusi kelompok. Ceramah interaktif digunakan sebagai tahap awal untuk menyampaikan pengetahuan dasar mengenai ergonomi. Materi yang disampaikan meliputi definisi ergonomi, manfaat penerapan ergonomi, risiko kesehatan akibat posisi kerja yang salah, serta cara sederhana mencegah cedera kerja. Untuk mendukung pemahaman, digunakan media visual berupa gambar, slide, dan video pendek. Tahap kedua adalah demonstrasi posisi kerja ergonomis. Pada sesi ini, fasilitator memperagakan cara mengikat bibit, mengangkat beban, dan menjemur rumput laut dengan posisi tubuh yang benar. Demonstrasi juga mencakup latihan peregangan sederhana yang dapat dilakukan sebelum dan sesudah bekerja. Peserta tidak hanya menyaksikan, tetapi juga diminta untuk mempraktikkan secara langsung. Dengan demikian, mereka dapat merasakan perbedaan antara posisi kerja yang salah dan benar. Tahap ketiga adalah diskusi kelompok. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk membahas pengalaman pribadi mereka terkait keluhan kesehatan yang dirasakan. Fasilitator kemudian memberikan solusi berbasis prinsip ergonomi sesuai dengan kasus yang disampaikan peserta. Diskusi ini bertujuan agar materi lebih kontekstual dengan kondisi sehari-hari, sehingga lebih mudah diterapkan. Selain itu, diskusi juga memberikan ruang bagi petani untuk saling belajar dari pengalaman satu sama lain.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi dengan metode pre-test dan post-test. Kuesioner yang digunakan berisi 10 pertanyaan mengenai pemahaman konsep ergonomi, risiko kesehatan akibat postur salah, serta teknik peregangan. Pre-test dilakukan sebelum kegiatan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal, sedangkan post-test dilakukan setelah kegiatan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji Chi-Square. Pendekatan partisipatif dipilih karena dianggap lebih sesuai dengan karakter masyarakat pedesaan. Metode ini membuat peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif berkontribusi dalam kegiatan. Pendekatan ini juga terbukti lebih efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap masyarakat, dibandingkan metode ceramah satu arah (Ningsih dkk., 2021). Dengan keterlibatan aktif peserta, diharapkan pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi.

Kegiatan ini juga melibatkan kolaborasi dengan aparat desa, kelompok tani, dan perguruan tinggi. Aparat desa berperan dalam memberikan izin dan dukungan logistik, kelompok tani bertugas mengoordinasikan kehadiran peserta, sementara perguruan tinggi menyediakan tenaga fasilitator dan instrumen evaluasi. Kolaborasi lintas sektor ini penting untuk memastikan keberlanjutan kegiatan serta meningkatkan efektivitas implementasi di lapangan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan dilakukan, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar petani belum memahami konsep ergonomi. Sebanyak 50% responden berada pada kategori pengetahuan "rendah", 30% pada kategori "sedang", dan hanya 20% pada kategori "baik". Data ini memperlihatkan bahwa mayoritas petani belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai

postur kerja yang benar maupun risiko kesehatan yang mungkin ditimbulkan akibat posisi kerja yang salah. Hal ini sangat wajar mengingat sebagian besar petani memperoleh keterampilan kerja dari pengalaman turun-temurun tanpa adanya intervensi formal terkait kesehatan kerja.

Setelah sosialisasi dilakukan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada hasil post-test. Kategori pengetahuan “baik” meningkat dari 20% menjadi 75%, sementara kategori “rendah” menurun drastis dari 50% menjadi 15%. Perubahan yang cukup mencolok ini menandakan bahwa intervensi edukasi mampu memberikan dampak nyata terhadap pemahaman petani. Selain itu, 80% responden menyatakan bersedia melakukan peregangan sebelum dan sesudah bekerja, sebuah kebiasaan baru yang sebelumnya jarang dilakukan.

**Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Petani tentang Posisi Ergonomis Sebelum dan Sesudah Sosialisasi**

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>P-value</i>
Rendah	50%	15%	
Sedang	30%	10%	
Baik	20%	75%	
<b>Total</b>	100%	100%	<b>0.032</b>

Nilai p sebesar 0,032 ( $<0,05$ ) mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Artinya, peningkatan pengetahuan yang terjadi bukanlah kebetulan, melainkan efek nyata dari intervensi yang diberikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Susanti & Pratama (2021) yang menemukan bahwa sosialisasi ergonomi mampu meningkatkan pemahaman petani hingga 60% dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Dengan demikian, edukasi sederhana yang dilakukan secara partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan kerja.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini, yakni kombinasi ceramah, demonstrasi, dan diskusi interaktif, juga memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan peningkatan pengetahuan. Ceramah yang dilengkapi dengan gambar dan video memudahkan peserta memahami konsep abstrak seperti beban kerja otot dan risiko muskuloskeletal. Demonstrasi posisi kerja yang benar membantu petani melihat langsung perbedaan antara postur yang salah dan benar. Sementara itu, diskusi kelompok memungkinkan peserta berbagi pengalaman, sehingga materi lebih relevan dengan konteks kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil ini juga memperlihatkan bahwa penyampaian materi yang praktis, sederhana, dan langsung dapat dipraktikkan lebih mudah diterima oleh petani. Mayoritas peserta menyatakan bahwa contoh-contoh nyata yang diberikan selama demonstrasi membuat mereka lebih yakin untuk mencoba mengubah kebiasaan kerja. Hal ini mendukung temuan Hidayat & Sari (2020) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis praktik jauh lebih efektif dibandingkan penyampaian teori semata, terutama pada kelompok pekerja sektor informal dengan tingkat pendidikan yang relatif rendah. Selain meningkatkan pengetahuan, sosialisasi ini juga menumbuhkan kesadaran kritis petani mengenai pentingnya kesehatan kerja. Sebelumnya, sebagian besar petani menganggap rasa nyeri punggung atau bahu sebagai hal biasa yang wajar dialami akibat pekerjaan. Namun, setelah sosialisasi, mereka mulai menyadari bahwa keluhan tersebut bisa dicegah melalui posisi kerja ergonomis. Perubahan pola pikir ini menjadi modal penting untuk mendorong perubahan perilaku kerja di masa mendatang.

Walaupun demikian, perubahan perilaku membutuhkan proses yang lebih panjang. Peningkatan pengetahuan tidak serta-merta menjamin perubahan kebiasaan kerja secara konsisten. Ada kemungkinan petani kembali pada pola kerja lama karena faktor kebiasaan, keterbatasan sarana, maupun tekanan ekonomi untuk bekerja lebih cepat. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan rutin dari kelompok tani serta dukungan pemerintah desa untuk memastikan penerapan ergonomi dilakukan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi petani untuk menerapkan prinsip ergonomi. Intervensi sederhana ini berpotensi menurunkan keluhan kesehatan akibat postur kerja salah, meningkatkan kenyamanan bekerja, serta pada akhirnya dapat mendukung produktivitas petani rumput laut. Namun demikian, keberhasilan jangka panjang tetap memerlukan sinergi antara edukasi, pendampingan, dan kebijakan pendukung agar budaya kerja ergonomis benar-benar melekat dalam aktivitas sehari-hari petani.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi posisi kerja ergonomis yang dilakukan pada petani rumput laut di Dusun Pandala terbukti efektif meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya postur tubuh yang benar dalam bekerja. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dengan mayoritas petani beralih dari kategori pengetahuan rendah ke kategori baik. Metode ceramah interaktif, demonstrasi posisi kerja, serta diskusi partisipatif memberikan hasil yang positif karena materi disampaikan dengan sederhana, praktis, dan sesuai dengan kebutuhan petani. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis partisipasi lebih mudah diterima oleh masyarakat pedesaan yang terbiasa dengan pendekatan langsung dan berbasis pengalaman.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku kerja membutuhkan waktu lebih panjang. Petani perlu pendampingan berkelanjutan agar kebiasaan ergonomis benar-benar menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Tanpa pendampingan, besar kemungkinan kebiasaan lama kembali dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara aparat desa, kelompok tani, dan instansi terkait untuk mendukung implementasi ergonomi secara berkesinambungan. Program monitoring dan evaluasi berkala sangat penting untuk menilai sejauh mana perilaku kerja ergonomis diterapkan.

Secara keseluruhan, intervensi sosialisasi ini menegaskan bahwa peningkatan kesadaran kesehatan kerja pada petani rumput laut dapat dicapai melalui metode sederhana, murah, namun efektif. Jika dilaksanakan secara konsisten, hal ini berpotensi menurunkan angka keluhan kesehatan, meningkatkan produktivitas, dan mendukung keberlanjutan usaha budidaya rumput laut.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada aparat desa, kelompok tani rumput laut Dusun Pandala, serta Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar atas dukungan dan partisipasi dalam kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Kementerian Ketenagakerjaan RI. (2021). Pedoman Ergonomi untuk Pekerja Lapangan. Jakarta: Kemnaker RI.
- [2] Rahman, A., & Yusuf, M. (2020). Postur Kerja dan Risiko Musculoskeletal pada Petani. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 12(1), 33–41.
- [3] Andini, F., & Saputra, R. (2020). Penerapan Ergonomi dalam Aktivitas Pertanian. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 5(2), 45–53.
- [4] Thamrin, R., dkk. (2020). Work Fatigue and Rest Patterns of Seaweed Farmers in Sulawesi. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*.
- [5] Ningsih, S., Wulandari, D., & Arsyad, M. (2021). Training Program to Improve Ergonomic Awareness among Informal Workers. *Journal of Public Health Research*, 10(3), 233–240.
- [6] Widodo, A., & Putri, L. (2022). Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja Sektor Pertanian. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 11(2), 97–106.
- [7] Susanti, R., & Pratama, H. (2021). Efektivitas Edukasi Ergonomi terhadap Pengetahuan Petani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 21–27.
- [8] Hidayat, T., & Sari, P. (2020). Ergonomic Risk and Work Productivity among Agricultural Workers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 26(4), 621–630.
- [9] Fauzi, A., & Rahmawati, N. (2022). Intervensi Ergonomi dalam Pencegahan Cedera Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 56–64.
- [10] Lestari, D., & Munir, A. (2023). Penerapan Ergonomi di Sektor Informal: Tantangan dan Peluang. *Journal of Human Ergonomics and Safety*, 14(2), 77–85.