









JUDUL : EDUKASI PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) YANG ERGONOMIS	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Decy Situngkir, S.K.M., M.K.K.K</p> <p>Anggota :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ira Marti Ayu, S.K.M, M.Epid 2. Eka Cempaka Putri, S.K.M., M.K.K.K 	<p>Pembelajaran jarak jauh (PJJ) merupakan salah satu Langkah dari pemerintah untuk mengurangi risiko penularan COVID-19 di Indonesia di bidang pendidikan. Selama PJJ, siswa/i dan guru menggunakan smartphone dan laptop untuk menunjang aktivitas. Namun PJJ ini juga memberikan dampak negatif seperti keluhan nyeri pada otot rangka, kelelahan mata dan kerusakan mata, jenuh, kurang tertarik, kecemasan, stres, obesitas dan rendahnya efektivitas belajar.</p> <p>Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan sosialisasi, menggunakan power point (ppt) selama \pm 20 menit. Setelah sosialisasi diberikan kesempatan untuk tanya jawab. Kemudian dilanjutkan mengisi kuesioner melalui google form untuk mengukur pengetahuan setelah sosialisasi.</p> <p>Hasil post test menunjukkan bahwa responden peningkatan pengetahuan peserta mengenai penerapan belajar dari rumah yang ergonomis. Melalui kegiatan ini diharapkan sekolah melakukan penilaian risiko ergonomi pada siswa dan menerapkan 20-20-20.</p> <p>Kata Kunci : Ergonomi, K3, penyuluhan, 20-20-20</p>
	 HKI dan Publikasi
	<p>Publikasi : To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat (https://ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega/article/view/1008)</p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Besarnya kemungkinan siswa mengalami keluhan muskuloskeletal sekitar 87,1% dimana keluhan yang dirasakan di bagian leher dan pinggang 43%, kaki 32%, bahu 28%; lutut, siku dan pergelangan tangan kurang lebih 20%, dan yang palng rendah mengalami keluhan bagian paha sebanyak 8%. (Santoshi et al., 2019). Di Semarang, dari 33 siswa yang di survei 45,4% mengeluhkan nyeri pada kaki, 3% mengeluhkan nyeri pada tangan, 9% mengeluhkan pada leher dan 21,2% mengeluhkan pada punggung. Banyak siswa dan siswi tidal menyalakan video saat belajar secara daring namun tidak menyalakan video dan pasif, hal ini mungkin terjadi dikarenakan interaksi siswa dan guru rendah, metode mengajar yang monoton, interaksi antar siswa rendah dan pemberian tugas yang banyak menyebabkan siswa merasa jenuh dan stress.</p>	<p>Hasil dari pre test dan post test ditemukan terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai penerapan belajar dari rumah yang ergonomis Melalui kegiatan ini diharapkan sekolah melakukan pengukuran terkait ergonomi pada siswa/i di SMPN 82 Jakarta sehingga pihak sekolah mengetahui bagaimana risiko ergonomi yang dialami siswa/i selama pembeajaran dari rumah atau pembelajaran jarak jauh. Siswa/i melakukan pencegahan seperti menerapkan 20-20-20,melakukan istirahat setiap 2 jam menggunakan laptop, komputer atau telepon genggam. Dan jika memungkinkan menggunakan layer anti radiasi dan menerapkan cara belajar yang ergonomis</p>
 Metode	
<p>Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan sosialisasi, menggunakan power point (ppt) selama ± 20 menit. Setelah edukasi diberikan kesempatan untuk tanya jawab. Kemudian dilanjutkan mengisi kuesioner melalui google form untuk mengukur pengetahuan setelah sosialisasi</p>	
 Skema LITABMAS Hibah Internal	 Ucapan terimakasih

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardiono, F., & Yuantari, C. M. (2014). KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI WILAYAH KECAMATAN SEMARANG SELATAN 2014. *Visikes Jurnal Kesehatan*, 13(2).
<http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/viewFile/1126/838>

2. Jatira, Y., & Neviyarni, S. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43.
3. Kemenkes RI. (2020). Peta Sebaran COVID-19. In Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.
4. Kurniawati, Puspita, M. (2017). HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SIKAP DUDUK DENGAN TERJADINYA DERAJAT SKOLIOSIS PADA SISWA TINGKAT PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR, SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DAN SEKOLAH MENENGAH ATAS. <https://ci.nii.ac.jp/naid/40021243259/>
5. PADK, K. (2020). Hindari Lansia dari COVID. In Kemenkes Padk. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
6. Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/716/678>
7. Perhimpunan Ergonomi Indonesia. (2020). Panduan Ergonomi Learning From Home (p. 17). http://webhosting.ubaya.ac.id/~tiubayaac/wp-content/uploads/2020/06/Panduan-Ergonomi_Learning-From-Home_PEI.pdf
8. Pristianto, A., Damayanti, A., Suryani, N., Rahman, F., & Setiyaningsih, R. (2019). Upaya Pencegahan Dan Edukasi Gangguan Postur Pada Siswa Sdn 03 Pabelan Sukoharjo. *The 9th University Research Solloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Purworejo*, 1–6.
9. Santoshi, J. A., Jain, S., Popalwar, H. J., & Pakhare, A. P. (2019). Musculoskeletal disorders and associated risk factors in coaching students : A cross-sectional study. 8(3), 929–933. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
10. Septadina, S. I., Adnindya, R. M., & Alfiah, N. (2019). Gambaran Keluhan Musculoskeletal pada Siswa di Pesantren.pdf. *Intizar Journal*, 25(2). <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intizar/article/view/5030>
11. World Health Organization. (2021). Coronavirus.
12. Yanto, & Ngaliman, B. (2017). Ergonomi Dasar-dasar Studi Waktu Dan Gerakan Untuk Analisis Dan Perbaikan Sistem Kerja. Andi.
13. Yoni, B., & Nugroho, S. (2012). Gambaran Keluhan Otot Antara School From Home Dan Work From Home Dalam Pandemi Covid-19. 2.
14. Haworth, N., & Hughes, S. (2012). The International Labour Organization. In *Handbook of Institutional Approaches to International Business*. <https://doi.org/10.4337/9781849807692.00014>
15. ILO. (2018). World Statistic. *Www.Ilo.Org*, p. 1. Retrieved from https://www.ilo.org/moscow/areas-of-work/occupational-safety-and-health/WCMS_249278/lang--en/index.htm
16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran.* , Pub. L. No. PMK no.48 (2016).
17. Kurniawidjaja, Meily, L., Martomulyono, S., & Susilowati, I. (2020). *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas*. Jakarta: UI Publishing.



LPPM UNIVERSITAS ESA UNGGUL
(Profil Ringkasan LITABMAS)

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

ggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U