

## Pendidikan Kesehatan tentang Sikap Tubuh Ergonomis dan Pola Aktivitas untuk mencegah Muskuloskeletal Disorders pada Remaja

<b>Title</b>	Pendidikan Kesehatan tentang Sikap Tubuh Ergonomis dan Pola Aktivitas untuk mencegah Muskuloskeletal Disorders pada Remaja
<b>Author Order</b>	2 of 9
<b>Accreditation</b>	
<b>Abstract</b>	<p>Latar belakang: Pandemi COVID 19 selama kurun waktu dua tahun ini telah menghentikan banyak aktivitas manusia, termasuk remaja yang harus belajar secara online di rumah. Aktivitas fisik yang kurang adekuat dan juga sikap kerja tubuh selama beraktivitas di rumah yang tidak memperhatikan prinsip ergonomis dalam jangka waktu yang lama, memberikan dampak terhadap kesehatan terutama munculnya gangguan muskuloskeletal mulai dari yang ringan-sedang pada remaja. Tujuan: melakukan pendidikan kesehatan tentang sikap tubuh ergonomis dan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya musculoskeletal disorders (MSDs). Metode: Pengabdian kepada masyarakat berbasis riset dilakukan dengan metode pendidikan kesehatan dengan topik sikap tubuh ergonomis dan pola aktivitas/olahraga dalam rangka mencegah gangguan tulang dan sendi. Peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Hasil : Tingkat pengetahuan remaja tentang bagaimana pola aktivitas dan olahraga yang ideal untuk remaja berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 41 anak (82%) dan tingkat pengetahuan tentang sikap ergonomis tubuh dalam aktivitas sehari-hari dalam mencegah musculoskeletal disorder sudah mencapai 96% tingkat pengetahuan yang tinggi. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan tentang sikap tubuh ergonomis sangat penting dilakukan pada remaja untuk membekali pengetahuan, sikap dan perilaku sikap tubuh ergonomis yang baik dan benar dalam aktivitas sehari-hari sehingga mencegah terjadinya MSDs. Dengan terjaganya kesehatan otot, tulang, dan sendi maka kualitas hidup dan produktivitas remaja akan terpelihara bahkan meningkat. Kata kunci: Ergonomi, sikap tubuh, musculoskeletal disorders, remaja</p>
<b>Publisher Name</b>	Universitas Jenderal Soedirman, Jurusan Keperawatan
<b>Publish Date</b>	2023-01-31
<b>Publish Year</b>	2023
<b>Doi</b>	DOI: 10.20884/1.jchd.2023.4.1.7178
<b>Citation</b>	
<b>Source</b>	Jurnal of Community Health Development
<b>Source Issue</b>	Vol 4 No 1 (2023): Vol 4 No 1 (2023): Journal Of Community Health Development terbitan bulan Januari
<b>Source Page</b>	1-11
<b>Url</b>	<a href="https://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd/article/view/7178/3695">https://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd/article/view/7178/3695</a>
<b>Author</b>	NUR ULFAH, S.KM, M.Sc.