

PENINGKATAN LITERASI ERGONOMI BERBASIS NILAI ISLAM PADA PEREMPUAN PEKERJA RUMAH TANGGA DI BULAN RAMADAN

Imaduddin Bahtiar Efendi^{*1}, Emma Budi Sulistiarini², Silvi Agustina¹, Gita Ayu Suryaningsih²

¹Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Islam Majapahit

²Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Widya Gama Malang

*e-mail: imaduddin@unim.ac.id

Abstract

*Female domestic workers are at high risk of experiencing musculoskeletal disorders (MSDs) due to repetitive household activities performed with non-ergonomic working postures. This risk tends to increase during Ramadan because of additional domestic responsibilities and religious activities. However, ergonomic literacy among this group remains relatively low, highlighting the need for effective and context-based educational interventions. This community service program aimed to improve Islamic value-based ergonomic literacy among female domestic workers through a participatory educational approach. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed involving 60 female domestic workers who were members of a local PKK community group. The intervention consisted of educational sessions, demonstrations, group discussions, and hands-on practice integrating ergonomic principles with Islamic values, particularly *hifz al-nafs* (protection of life) and *la darar wa la dirar* (avoiding harm to oneself and others). The results demonstrated an increase in the average ergonomic literacy score from 4.0 to 8.5, representing a 45% improvement. Positive changes were also observed in participants' attitudes and behaviors, including greater awareness of proper working postures, safer lifting techniques, and the application of ergonomic principles in both domestic activities and religious practices. These findings indicate that Islamic value-based ergonomic education is effective in enhancing occupational health awareness and ergonomic literacy among female domestic workers. This program has the potential to serve as a sustainable community empowerment model for preventing MSDs in the domestic sector.*

Keywords: domestic workers, ergonomics, musculoskeletal disorders, occupational health literacy, Ramadan

Abstrak

Perempuan pekerja rumah tangga memiliki risiko tinggi mengalami gangguan musculoskeletal disorder (MSDs) akibat aktivitas domestik yang dilakukan secara berulang dengan postur kerja yang kurang ergonomis. Risiko tersebut cenderung meningkat pada bulan Ramadan karena bertambahnya aktivitas rumah tangga dan ibadah. Namun, literasi ergonomi pada kelompok ini masih relatif rendah sehingga diperlukan upaya edukasi yang efektif dan kontekstual. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi ergonomi berbasis nilai Islam pada perempuan pekerja rumah tangga melalui pendekatan edukasi partisipatif. Metode yang digunakan adalah desain pre-eksperimental one group pretest-posttest yang melibatkan 60 perempuan pekerja rumah tangga anggota PKK. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, refleksi, diskusi kelompok, dan praktik langsung yang mengintegrasikan prinsip ergonomi dengan nilai-nilai Islam, khususnya *hifz al-nafs* dan *la darar wa la dirar*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata literasi ergonomi dari 4,0 menjadi 8,5 atau meningkat sebesar 45%. Selain itu, terjadi perubahan sikap dan perilaku peserta yang ditunjukkan melalui meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya postur kerja yang benar, penggunaan teknik mengangkat beban yang lebih aman, serta penerapan prinsip ergonomi dalam aktivitas domestik dan ibadah. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan ergonomi berbasis nilai Islam efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran kesehatan kerja pada perempuan pekerja rumah tangga. Program serupa berpotensi menjadi model pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan MSDs pada sektor domestik.

Kata kunci: ergonomi, literasi kesehatan kerja, gangguan muskuloskeletal, perempuan pekerja rumah tangga, Ramadan

How to cite:

Efendi, I. B., Sulistiarini, E. B., Agustina, S., & Suryaningsih, G. A. (2026). PENINGKATAN LITERASI ERGONOMI BERBASIS NILAI ISLAM PADA PEREMPUAN PEKERJA RUMAH TANGGA DI BULAN RAMADAN. Jurnal Pengabdian Teknik Industri, 5(1). <https://doi.org/10.37905/jpti.v5i1>

Diterima : 17/05/2026
Disetujui : 25/05/2026
Dipublikasi : 30/05/2026

©2026 Efendi, dkk

PENDAHULUAN

Perempuan yang berperan sebagai pekerja rumah tangga setiap hari menjalankan berbagai aktivitas domestik yang bersifat repetitif dan melibatkan beban fisik, seperti mencuci, memasak, menyetrিকা, menggendong anak. Selain itu dalam rangka untuk mendukung gerakan zero waste, tentu harus pula membersihkan rumah baik di dalam rumah maupun lingkungannya (Nahak et al., 2023). Aktivitas berkebun umumnya juga dilakukan dalam durasi panjang dengan postur kerja yang tidak selalu sesuai dengan prinsip biomekanika tubuh manusia, sehingga mayoritas kecelakaan kerja sektor agroindustri selain disebabkan metode yang tidak benar justru mayoritas disebabkan faktor manusianya (Firdaus et al., 2025). Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan musculoskeletal disorders (MSDs), khususnya pada area punggung bawah, bahu, dan pergelangan tangan (Rani et al., 2024; Wulandari et al., 2026). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa aktivitas rumah tangga merupakan pekerjaan dengan durasi tidak terbatas yang menuntut aktivitas fisik terus-menerus dari pagi hingga malam (Rani et al., 2024). Namun demikian, keluhan tersebut sering kali dinormalisasi sebagai bagian dari konsekuensi aktivitas domestik sehingga tidak dipandang sebagai masalah kesehatan kerja yang dapat dicegah melalui pendekatan ergonomi (Ruka et al., 2024). Bahkan karena lemahnya sistem identifikasi dan pengendalian risiko, sehingga baru disadari setelah insiden terjadi (Azzahra et al., 2025). Berdasarkan hasil observasi awal pada 60 perempuan pekerja rumah tangga di wilayah kegiatan pengabdian, ditemukan bahwa 80% responden mengalami nyeri punggung bawah, 65% mengalami nyeri bahu, dan 55% mengalami keluhan pada pergelangan tangan. Temuan ini menunjukkan tingginya prevalensi gangguan muskuloskeletal pada aktivitas domestik yang dilakukan secara berulang (Ruka et al., 2024), di mana gangguan tersebut merupakan kondisi yang melibatkan otot, sendi, ligamen, dan tulang akibat postur tubuh yang tidak ergonomis (Rani et al., 2024). Namun demikian, tingkat literasi ergonomi pada kelompok sasaran masih rendah, padahal postur kerja yang tidak ergonomis merupakan salah satu penyebab utama penyakit akibat kerja (Regina et al., 2025).

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks pada bulan Ramadan, di mana beban aktivitas perempuan pekerja rumah tangga meningkat akibat kombinasi antara pekerjaan domestik yang lebih intensif dan aktivitas ibadah tambahan seperti shalat tarawih, tadarus Al-Qur'an, serta persiapan makanan sahur dan berbuka. Perubahan pola aktivitas ini meningkatkan akumulasi beban fisik harian yang berpotensi memperburuk kelelahan muskuloskeletal apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan ergonomi yang memadai. Oleh karena itu, Ramadan menjadi konteks penting dalam kajian ergonomi yang berkaitan dengan aktivitas kehidupan

sehari-hari, termasuk aktivitas yang melibatkan postur membungkuk, menjangkau, dan gerakan repetitif (Wulandari et al., 2026). Selain faktor beban aktivitas, lingkungan kerja domestik pada umumnya tidak dirancang berdasarkan prinsip ergonomi. Aktivitas seperti mencuci dengan posisi membungkuk, memasak pada permukaan kerja yang tidak sesuai antropometri, serta mengangkat beban tanpa teknik yang benar menunjukkan bahwa aspek keselamatan dan kenyamanan kerja masih belum menjadi perhatian utama (Patradhiani et al., 2023). Bahkan rumah dapat menjadi lingkungan dengan risiko kecelakaan yang tinggi apabila aspek keselamatan tidak diperhatikan (Prasetio et al., 2024). Keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan kerja formal turut menyebabkan rendahnya literasi ergonomi pada kelompok perempuan pekerja rumah tangga, padahal keselamatan kerja merupakan upaya untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam semua aktivitas kerja (Muhammad & Nuruddin, 2021).

Dalam perspektif Islam, pemeliharaan kesehatan tubuh merupakan bagian dari implementasi maqashid syariah, khususnya hifz al-nafs (perlindungan jiwa), meskipun konsep ini tidak dijelaskan secara qat'i dalam Al-Qur'an dan Sunnah (ROSLAN, 2023). Islam juga menekankan prinsip la darar wa la dirar, yaitu tidak boleh membahayakan diri sendiri maupun orang lain, yang secara konseptual sejalan dengan prinsip ergonomi dalam mencegah risiko cedera. Dengan demikian, ergonomi dapat dipahami sebagai upaya menjaga keseimbangan antara kemampuan manusia dan tuntutan pekerjaan agar aktivitas dapat dilakukan secara aman dan sesuai kapasitas tubuh (Patradhiani et al., 2023). Selain itu, momentum Hari Kartini memberikan relevansi sosial dalam konteks pemberdayaan perempuan melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kualitas hidup. Perempuan dalam rumah tangga memiliki peran kompleks yang mencakup aspek ekonomi, sosial, dan manajerial keluarga (Wulandari et al., 2026), sehingga edukasi ergonomi menjadi penting untuk mendukung keberlanjutan aktivitas sehari-hari. Apalagi jika perempuan tersebut juga memiliki aktivitas lain seperti berkarir, ada suatu hasil FGD yang menunjukkan bahwa beban kerja tinggi sebagai hambatan utama dalam mencapai keseimbangan peran (Efendi, Agustina, et al., 2025). Aktivitas rumah tangga sendiri tidak terlepas dari penerapan prinsip ergonomi dalam penggunaan alat dan pengaturan postur kerja yang sesuai (Patradhiani et al., 2023), termasuk teknik mengangkat beban, pengaturan istirahat, dan pencegahan risiko cedera (Jagalan, 2026). Dengan demikian agar dapat bekerja dengan aman, nyaman, efektif, efisien dan perilaku yang terampil dibutuhkan perancangan sistem kerja yang baik (Maulana et al., 2020) dan dibutuhkan perbaikan kerja melalui kreativitas sebagai proses dinamis yang melibatkan eksplorasi dan evaluasi (Suci et al., 2025).

Kajian literatur menunjukkan bahwa aktivitas domestik memiliki risiko tinggi terhadap gangguan musculoskeletal akibat postur kerja yang tidak ergonomis dan gerakan repetitif (Aini et al., 2025; Susanto et al., 2025), serta dapat berdampak pada keterbatasan fungsi tubuh dalam aktivitas sehari-hari (Wulandari et al., 2026). Faktor risiko utama mencakup posisi membungkuk,

mengangkat beban berat dengan punggung, serta kurangnya peregangan sebelum dan sesudah aktivitas (Aini et al., 2025). Oleh karena itu, edukasi ergonomi berbasis komunitas terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan masyarakat (Aswin et al., 2024; Jagalan, 2026). Penanganan nonfarmakologis seperti senam ergonomi juga telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan pengetahuan ibu rumah tangga. Dalam konteks yang lebih luas, ergonomi telah digunakan dalam berbagai bidang untuk menyeimbangkan kemampuan manusia dengan tuntutan pekerjaan (Patradhiani et al., 2023), bahkan telah terintegrasi dalam pendekatan sistem yang mempertimbangkan aspek teknis, ekonomi, sosial, dan lingkungan (Putri et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan literasi ergonomi berbasis nilai Islam pada perempuan pekerja rumah tangga dalam konteks bulan Ramadan melalui pendekatan edukasi partisipatif. Kegiatan ini termasuk bagian dari intervensi komunitas, seperti yang pernah dilakukan oleh penulis untuk komunitas lansia (Efendi, Sulistiarini, et al., 2025). Selain itu, kegiatan pengabdian ini merupakan bentuk penyebarluasan ilmu pengetahuan kepada masyarakat tanpa mengharapkan imbalan, khususnya dalam bidang ergonomi dan pencegahan MSDs (Sigit & Balol, 2025). Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi melalui metode pretest dan posttest guna mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi.

METODE

1. Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi literasi ergonomi berbasis nilai Islam terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku perempuan pekerja rumah tangga. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Ramadan yang menjadi konteks khusus, di mana terjadi peningkatan beban aktivitas domestik sekaligus aktivitas ibadah pada kelompok sasaran. Pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup perubahan sikap dan perilaku peserta setelah intervensi diberikan, sehingga digunakan pendekatan kuantitatif yang didukung data kualitatif.

2. Lokasi dan Partisipan

Kegiatan dilaksanakan pada komunitas ibu-ibu PKK di wilayah pengabdian. Sebanyak 60 perempuan pekerja rumah tangga terlibat sebagai peserta dalam program ini. Pemilihan peserta dilakukan menggunakan teknik purposive sampling melalui koordinasi dengan ketua PKK setempat. Kriteria inklusi meliputi perempuan berusia 20–60 tahun, aktif melakukan pekerjaan rumah tangga secara mandiri tanpa asisten rumah tangga penuh, mampu membaca

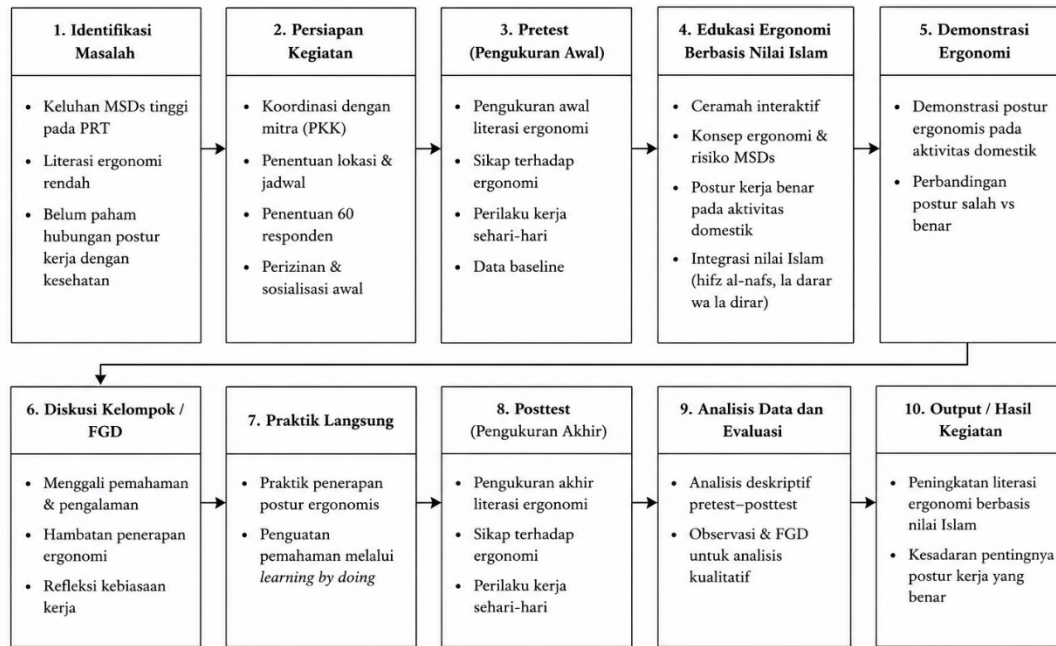
dan menulis, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta dengan gangguan musculoskeletal disorders (MSDs) berat yang memerlukan penanganan medis tidak diikutsertakan dalam kegiatan ini. Jumlah peserta dianggap memadai untuk pelaksanaan program pengabdian berbasis edukasi partisipatif di tingkat komunitas lokal dengan tujuan peningkatan literasi dan perubahan perilaku kesehatan kerja.

3. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui tahapan sistematis yang meliputi identifikasi masalah, persiapan kegiatan, pretest, intervensi edukasi, demonstrasi, diskusi kelompok, praktik langsung, posttest, serta evaluasi hasil kegiatan. Intervensi edukasi dilakukan dengan mengintegrasikan konsep ergonomi dan nilai-nilai Islam, khususnya hifz al-nafs (menjaga jiwa) dan la darar wa la dirar (tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain). Dalam konteks Ramadan, materi disesuaikan dengan peningkatan aktivitas domestik seperti persiapan sahur, memasak berbuka, serta aktivitas ibadah malam. Intervensi ergonomi mencakup dua aspek utama, yaitu ergonomi dalam aktivitas ibadah (rukuk, sujud, serta posisi duduk shalat) dan ergonomi dalam aktivitas domestik (mencuci, memasak, menyetraka, mengangkat beban, dan menggendong anak). Pendekatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran peserta dalam menjaga postur kerja yang aman dan sesuai prinsip biomekanika tubuh.

4. Alur Kegiatan Pengabdian

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian disajikan dalam bentuk diagram alur (flowchart) yang menggambarkan proses sistematis mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi akhir kegiatan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan Gambar 1, kegiatan diawali dengan identifikasi masalah pada kelompok sasaran, yaitu perempuan pekerja rumah tangga di wilayah pengabdian. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi awal terkait tingginya keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) serta rendahnya literasi ergonomi pada peserta.

Tahap berikutnya adalah persiapan kegiatan yang meliputi koordinasi dengan mitra PKK, penentuan responden, serta persiapan teknis pelaksanaan. Selanjutnya peserta mengikuti pretest untuk mengukur tingkat awal literasi, sikap, dan perilaku terkait ergonomi sebelum diberikan intervensi. Setelah itu dilakukan pemberian edukasi ergonomi berbasis nilai Islam yang dilaksanakan secara interaktif, dilanjutkan dengan demonstrasi ergonomi, diskusi kelompok (FGD), serta praktik langsung. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan posttest untuk mengukur perubahan setelah intervensi. Tahap akhir adalah analisis dan evaluasi data untuk menilai efektivitas program berdasarkan perbandingan hasil pretest dan posttest serta temuan kualitatif dari observasi dan diskusi.

5. Instrumen Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dikembangkan oleh tim peneliti berdasarkan kajian literatur ergonomi dan kesehatan kerja. Instrumen terdiri dari 10 soal pilihan ganda untuk mengukur literasi ergonomi dengan skor 0–10, serta 3 pertanyaan terbuka untuk mengidentifikasi keluhan fisik yang dialami peserta dalam aktivitas domestik. Instrumen mencakup tiga domain utama, yaitu pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan perilaku (psikomotor). Validitas isi diuji melalui expert judgment oleh ahli ergonomi dan ahli pendidikan Islam. Uji coba instrumen dilakukan pada 10 responden

di luar sampel penelitian dengan hasil reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,82 yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik.

6. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku. Peningkatan skor digunakan sebagai indikator keberhasilan intervensi. Data kualitatif yang diperoleh melalui observasi dan diskusi kelompok terarah (FGD) dianalisis secara tematik untuk memperkuat hasil kuantitatif, terutama terkait perubahan kebiasaan kerja dan kesadaran peserta terhadap pentingnya ergonomi dalam aktivitas sehari-hari.

7. Kriteria Keberhasilan Program

Program pengabdian dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan skor literasi ergonomi, perubahan sikap positif terhadap penerapan ergonomi, serta perubahan perilaku kerja yang lebih aman dan sesuai prinsip biomekanika. Keberhasilan juga didukung oleh temuan kualitatif yang menunjukkan meningkatnya kesadaran peserta dalam menjaga kesehatan postur kerja, khususnya selama bulan Ramadan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 60 perempuan pekerja rumah tangga yang tergabung dalam kelompok PKK di wilayah pelaksanaan program. Seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tingkat partisipasi 100%, yang menunjukkan tingkat keterlibatan dan penerimaan yang sangat baik terhadap program intervensi yang diberikan. Distribusi usia peserta menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada rentang usia produktif 36–50 tahun (47%), yang merupakan kelompok dengan beban kerja domestik paling tinggi. Kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 30% dan usia di atas 50 tahun sebanyak 23%. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat dalam pekerjaan rumah tangga tidak hanya dilakukan oleh kelompok usia muda, tetapi juga masih dominan pada usia lanjut.

Dari aspek pendidikan, mayoritas peserta berpendidikan SMA (40%), diikuti SMP (33%), SD (20%), dan diploma/sarjana (7%). Variasi tingkat pendidikan ini berimplikasi pada perbedaan pemahaman awal terhadap konsep kesehatan kerja, khususnya ergonomi, yang sebelumnya belum pernah diperkenalkan secara sistematis kepada kelompok sasaran. Sebagian besar peserta (75%) hanya berperan sebagai ibu rumah tangga tanpa pekerjaan tambahan, sedangkan 25% lainnya memiliki pekerjaan informal di luar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja ganda (double burden) masih dialami sebagian peserta, yang berpotensi meningkatkan risiko kelelahan fisik dan gangguan muskuloskeletal.

2. Hasil Intervensi: Literasi Ergonomi dan Risiko Muskuloskeletal

Hasil pengukuran pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada literasi ergonomi peserta setelah diberikan intervensi edukasi berbasis nilai Islam dan demonstrasi praktik langsung.

Tabel 1. Hasil Pretest–Posttest Literasi Ergonomi (n = 60)

Parameter	Pretest	Posttest
Skor rata-rata (0–10)	4,0	8,5
Persentase pemahaman	40%	85%
Standar deviasi	1,2	1,1
Skor tertinggi	6	10
Skor terendah	2	7

Peningkatan sebesar 45% menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan pengetahuan faktual, tetapi juga memperbaiki pemahaman konseptual peserta terkait hubungan antara postur kerja, aktivitas domestik, dan risiko musculoskeletal disorders (MSDs). Penurunan standar deviasi pada posttest juga mengindikasikan bahwa pemahaman peserta menjadi lebih homogen setelah edukasi diberikan.

Analisis butir soal menunjukkan bahwa peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman hubungan gerakan shalat dengan biomekanika tubuh (60%). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan religius memberikan jembatan kognitif yang kuat dalam memahami konsep ilmiah. Sementara itu, konsep antropometri hanya meningkat 25%, yang menunjukkan bahwa materi berbasis teknis masih relatif sulit dipahami tanpa bantuan visual dan praktik berulang. Hasil pretest juga menunjukkan tingginya prevalensi keluhan muskuloskeletal pada peserta. Keluhan paling dominan adalah nyeri punggung bawah (87%), yang secara ergonomis berkaitan dengan postur membungkuk yang berkepanjangan saat mencuci dan membersihkan rumah. Nyeri bahu (80%) dan pergelangan tangan (70%) juga menunjukkan pola yang konsisten dengan aktivitas repetitif tanpa dukungan alat bantu ergonomis.

Aktivitas utama yang diidentifikasi sebagai faktor risiko meliputi mencuci dengan posisi membungkuk (92%), mengangkat beban seperti air atau galon (78%), menyetrika dalam waktu lama (75%), menggendong anak (68%), serta memasak dengan posisi kerja rendah (62%). Temuan ini menunjukkan bahwa pekerjaan domestik memiliki tingkat risiko ergonomi yang tinggi namun belum disadari sebagai bentuk *occupational hazard* pada sektor informal.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi Ergonomi

Kegiatan mencakup edukasi, demonstrasi postur kerja ergonomis, serta praktik langsung yang dilakukan oleh peserta PKK di bawah pendampingan tim pengabdian. Gambar 2 menunjukkan bahwa proses pelaksanaan kegiatan tidak hanya bersifat transfer pengetahuan satu arah, tetapi menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pengalaman langsung (*experiential learning*). Peserta terlibat aktif dalam setiap tahapan, mulai dari mendengarkan penjelasan, mengamati demonstrasi, hingga mempraktikkan langsung postur kerja yang benar. Pada sesi demonstrasi, tim pengabdian menunjukkan perbedaan antara postur kerja yang salah dan postur ergonomis dalam aktivitas domestik seperti mencuci, mengangkat beban, dan menyetrika. Perbandingan visual ini terbukti meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan karena memberikan stimulus visual dan kinestetik secara bersamaan.

Selanjutnya, pada sesi praktik, peserta diminta untuk mempraktikkan ulang setiap gerakan dan dilakukan koreksi langsung oleh fasilitator. Interaksi dua arah ini menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif karena peserta dapat langsung merasakan perubahan beban pada tubuh ketika postur diperbaiki. Dalam konteks ergonomi, pengalaman langsung ini sangat penting karena konsep biomekanika lebih mudah dipahami melalui sensasi fisik dibandingkan penjelasan teoritis semata.

3. Dampak Kegiatan dan Indikator Keberhasilan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya dampak signifikan pada tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta. Pada aspek pengetahuan, terjadi peningkatan pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas domestik dan risiko musculoskeletal disorders (MSDs). Pada aspek sikap, peserta menunjukkan perubahan persepsi dari yang sebelumnya menganggap nyeri sebagai kondisi normal menjadi kondisi yang dapat dicegah.

Pada aspek perilaku, mulai terlihat adanya perubahan dalam aktivitas sehari-hari seperti perbaikan postur saat mencuci, penggunaan teknik mengangkat beban yang lebih aman, serta

peningkatan kesadaran posisi tubuh saat beribadah selama bulan Ramadan. Indikator perilaku, meskipun masih berada pada tahap awal perubahan, menunjukkan tren positif yang ditandai dengan mulai diterapkannya postur kerja yang lebih aman dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mulai menyentuh aspek afektif dan psikomotorik peserta.

4. Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi ergonomi berbasis nilai Islam yang dikombinasikan dengan metode demonstrasi dan praktik langsung memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan literasi ergonomi pada perempuan pekerja rumah tangga. Peningkatan sebesar 45% dalam waktu intervensi singkat menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman jauh lebih efektif dibandingkan pendekatan ceramah konvensional. Keberhasilan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan andragogi, yang menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi dikaitkan dengan pengalaman nyata dan kebutuhan sehari-hari. Dalam konteks ini, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalami langsung koreksi postur tubuh, sehingga terjadi pembelajaran berbasis sensasi dan pengalaman.

Integrasi nilai Islam melalui konsep *hifz al-nafs* (perlindungan jiwa) dan *la darar wa la dirar* (tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain) memberikan dimensi motivasional yang kuat. Ergonomi tidak lagi dipahami sebagai konsep teknis, tetapi sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual untuk menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Selain itu, perubahan persepsi peserta dari pandangan fatalistik terhadap nyeri menjadi pendekatan preventif menunjukkan adanya transformasi kognitif yang signifikan. Hal ini sangat penting dalam konteks kesehatan masyarakat, karena perubahan perilaku jangka panjang sangat bergantung pada perubahan cara pandang individu terhadap masalah kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan literasi ergonomi perempuan pekerja rumah tangga melalui pendekatan edukasi partisipatif yang mengintegrasikan prinsip ergonomi dengan nilai-nilai Islam. Integrasi konsep *hifz al-nafs* dan *la darar wa la dirar* terbukti mampu memperkuat pemahaman peserta bahwa menjaga kesehatan dan keselamatan tubuh merupakan bagian dari tanggung jawab individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Peningkatan skor literasi ergonomi sebesar 45% menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap hubungan antara postur kerja, aktivitas domestik, dan risiko musculoskeletal disorders (MSDs).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan sikap dan perilaku yang positif, ditandai dengan meningkatnya kesadaran peserta untuk menerapkan postur kerja yang lebih aman saat melakukan aktivitas rumah tangga maupun ibadah selama Ramadan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman dan nilai religius dapat menjadi strategi yang efektif dalam pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan gangguan muskuloskeletal pada sektor domestik.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan dalam jangka pendek dan hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Oleh karena itu, pengembangan program serupa dengan cakupan wilayah yang lebih luas, periode pendampingan yang lebih panjang, serta evaluasi perubahan perilaku jangka panjang perlu dilakukan untuk memastikan keberlanjutan dampak program dan efektivitas penerapan ergonomi dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada perkumpulan pengajian wanita Kota Mojokerto “Al-Kholifah” yang telah memberikan dukungan **financial** terhadap pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. A. Q., Rivai, M. I., Fahlevi, R. A., Revaldi, M. A., Wijaya, H. H., & Utari, A. W. (2025). SOSIALISASI PENCEGAHAN CEDERA DAN MASSAGE PADA IBU RUMAH. *Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga Dan Kesehatan)*, 03, 25–31.
- Aswin, B., Sari, R. E., Ibnu, I. N., & Arsa, D. (2024). PENGARUH SENAM ERGONOMI DALAM MENCEGAH MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDS) PADA IBU RUMAH TANGGA RT 11 KELURAHAN BAGAN PETE. *JURNAL SALAM SEHAT MASYARAKAT (JSSM)*, 6(1), 71–81.
- Azzahra, S. N., Efendi, I. B., Sia, A. A., & Sulistiarini, E. B. (2025). TRANSFORMASI PARADIGMA DALAM PENGENDALIAN RISIKO KECELAKAAN KERJA KONSTRUKSI DI INDONESIA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 127–137.
- Efendi, I. B., Agustina, S., K, E. C., Firdaus, A., & Sulistiarini, E. B. (2025). FGD ON TIME MANAGEMENT AND DUAL ROLES OF MANAGERIAL CAREER WOMEN IN NIP MOJOKERTO AREA. *IJCDE Indonesian Journal of Community Diversity and Engagement*, 6.
- Efendi, I. B., Sulistiarini, E. B., Kusumawati, E. C., Kurniawan, R. A., Ilham, C., & Azzahra, S. N. (2025). STRATEGI EDUKASI ERGONOMI BAGI LANSIA MENUJU HIDUP MANDIRI. *Journal of Research Applications in Community Services*, 4(3), 119–130.
- Firdaus, A., Efendi, I. B., Putri, E. E., & Hidayatulloh, M. A. R. (2025). ANALISIS AKAR PENYEBAB KECELAKAAN KERJA: KAJIAN STUDI KASUS MULTI-NEGARA ATAS INSIDEN K3 DI SEKTOR AGROINDUSTRI MELALUI FRAMEWORK 4M+L. *Jurnal Kesehatan Global*, 8(3), 145–156.
- Jagalan, D. K. (2026). *Upaya Preventif Musculoskeletal Disorders (Msds) Pada Ibu Rumah Tangga Melalui Edukasi Ergonomi Dan Program Peregangan Mandiri*. 4(3), 87–93.
- Maulana, S., Rosyida, E. E., & Efendi, I. (2020). *productivity improvement perusahaan furniture melalui reduksi elemen kerja berdasarkan time and motion study kasus PT MAG*. 2019, 1–7.

- Muhammad, F. G., & Nuruddin, M. (2021). ANALISIS POSTUR KERJA METODE RULA DAN REBA PADA JURU MASAK SERTA REDESAIN FASILITAS KERJA DENGAN ANTROPOMETRI. *JUSTI (Jurnal Sistem Dan Teknik Industri)*, 4(4), 591–601.
- Nahak, R. P. P. | M. A. R. R. | R., Wahyudi, K. J. M. | F. M. | A. B. | M. I. S., Handayani, F. N. | D. S. | R. K. | S. | T. P., Azhara, L. A. | E. W. P. | J. W. S. | S. D., Ismail, E. I. R. | H. W. | G. S. | B. P. | N. R., & Sulistianini, R. A. W. | E. B. (2023). *inovasi teknologi dalam mendukung pencapaian sustainable development goals (SDGs)*.
- Patradhiani, R., Hastarina, M., Wisudawati, N., Saleh, Z., & Yasmin. (2023). PENERAPAN FAKTOR ERGONOMI GUNA MENINGKATKAN KENYAMANAN DAN KEAMANAN BERAKTIVITAS DI RUMAH TINGGAL. *Jurnal Abdimas Musi Charitas (JAMC)*, 7, 1–6.
- Prasetyo, D. B., Rusmitasari, H., Dwi, S., Pramesti, S., Adelia, N., Sahiroh, E., & Setyaningsih, Y. (2024). Edukasi Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Lingkungan Rumah Tangga Kelurahan Jabungan Kota Semarang. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 173–180. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jippm.456>
- Putri, F. C., Evy, T., Nadeak, Y., & Thertiana, E. (2024). SOSIALISASI PENGENALAN MEJA DAPUR YANG ERGONOMIS PADA KELOMPOK IBU-IBU PKK DI KELURAHAN CIPAYUNG KECAMATAN CIPAYUNG JAKARTA TIMUR. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 07(02), 147–154.
- Rani, F. A. C., Cahyani, E. I., & Hardini, K. F. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bedali. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 635–645. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3928>
- Regina, N. K. P., Negara, A. A. G. A. P., & Kinandana, G. P. (2025). Jurnal Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran Masyarakat POSTUR KERJA TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH-STUDI KAJIAN PUSTAKA Jurnal Pengembangan Kesehatan dan Kebugaran Masyarakat. *Jurnal Pengembangan Kesehatan Dan Kebugaran Masyarakat*, 9(2), 11–21.
- ROSLAN, M. M. BIN. (2023). TEORI HIFZ AL-NAFS DALAM ISLAM: ANALISIS PENDALILAN. *INTERNATIONAL JOURNAL OF AL-QURAN AND KNOWLEDGE (IJQK)*, 1–13.
- Ruka, F. S., Rais, M., Al, A., & At, T. C. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bedali. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 542–548. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3945>
- Sigit, N., & Balol, W. A. (2025). EDUKASI DALAM PENERAPAN POSTUR KERJA ERGONOMI BAGI PEKERJA PENGUKURAN DALAM MENGATASI KELUHAN MUSCULOSKELETAL DISORDERS. *Jurnal Pengabdian Teknik Industri*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jpti.v4i1>
- Suci, Y. R., Dharsono, W. W., Efendi, I. B., Sulistiawati, I. B., Suswanto, B., Gita, R. S. D., Nampira, A. A., Rasjid, E., Sulistiarini, E. B., & P, M. A. C. (2025). *Kreativitas dan Inovasi*. Askara Sastra Media.
- Susanto, A. F., Sari, H. D. A., Ayu, E. L. W., Afizal, A., Aini, F. Q., Nuroh, K., Nugraheny, T. S., & Wibowo, R. (2025). *Model Pendampingan Manajemen Usaha Terhadap Pengembangan UMKM Es Pertama*. 6(1), 1379–1387.
- Wulandari, F., Amalia, Mayasari, D. A., & Setyaningrum, R. (2026). Identifikasi Tingkat Nyeri dan Edukasi Hazard Ergonomi dalam Aktifitas. *J.Abdimas: Community Health*, 7, 25–36. <https://doi.org/doi.org/10.30590/jach.v7n1.358>