

Terbit online pada laman web jurnal : <https://jes-tm.org/index.php/jestmc>

JES-TMC
Journal of Engineering Science and Technology Management
Social and Community Service

| ISSN (Online) 2986 - 3031 |



Article

Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tengah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi

Resy Kumala Sari^{1✉}, Yesi Yusmita²

^{1,2}Program Studi Teknik Industri Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

DOI: 10.31004/

✉ Corresponding author:

[email: resy.sari13@gmail.com]

Article Info

Volume 2 Issue 2

Received: 18 June 2023

Accepted: 21 June 2023

Publish Online: 04 July 2023

Online:

<https://jes-tm.org/index.php/jestmc>

KATA KUNCI

Guru dan Staff,
Kebugaran Tubuh,
Kesehatan,
Sekolah PAUD dan SD,
Senam Ergonomi

Abstrak

Guru Sekolah PAUD dan SD Desa Pulau Tengah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir memiliki aktivitas kerja mental berupa mengajar, menghitung, serta melakukan evaluasi nilai hasil belajar peserta didik dan fisik berupa mengetik dan menerangkan materi pembelajaran melalui transferisasi ucapan, mimik muka, dan bahasa tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan kerugian pada Sekolah PAUD dan SD salah satunya menurunnya tingkat produktivitas Guru dan menurunnya kinerja di sekolah. Dengan adanya Senam Ergonomi Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kepada para guru dan staf sekolah PAUD dan SD Desa Pulau Tengah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi. Metode pengabdian dilaksanakan di Sekolah PAUD dan SD Desa Pulau Tengah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi, dan di hadiri sebanyak 23 Guru beserta staff. Sosialisasi diselenggarakan selama 1 kali pertemuan pada bulan Oktober 2022. Hasil sosialisasi ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan dan kebugaraan dalam melakukan aktivitas di sekolah dan dirumah. edukasi pentingnya menjaga kebugaraan tubuh baik dari fisik maupun mental bagi Guru sekolah PAUD dan SD guna mengurangi cedera pada tubuh dan kesehatan pada tubuh. Pemberdayaan kepala sekolah dan orang terkait sekolah PAUD dan SD dalam pemantauan kesehatan dan kebugaran tubuh para guru melalui senam ergonomi diharapkan dapat terwujud dengan baik dengan adanya menerapkan senam ergonomi kecil sebelum memulai aktivitas mengajar disekolah sehingga akan tercipta kesehatan dan kebugaraan guru serta staf.

Abstract

KEYWORDS

*Teachers and Staff,
Body Fitness,
Health,
Preschool and Elementary Schools,
Ergonomics Gymnastics*

PAUD and SD school teachers in Pulau Tongah Village and Siberakun Village, Kec. Kampar Kiri Hilir has mental work activities in the form of teaching, counting, and evaluating the value of student learning outcomes and physically in the form of typing and explaining learning material through the transfer of speech, facial expressions, and body language. This can cause losses to PAUD and SD schools, one of which is a decrease in teacher productivity and decreased performance at school. With Ergonomics Gymnastics to maintain body health and fitness for teachers and staff of PAUD schools and SD Pulau Tongah Village and Siberakun Village, Kec. Benai Kuantan Singingi. The service method is carried out in PAUD schools and SD Pulau Tongah Village and Siberakun Village, Kec. Benai Kuantan Singingi, and attended by 23 teachers and staff. The socialization was held for 1 meeting in October 2022. The result of this socialization was to increase knowledge about health and fitness in carrying out activities at school and at home. education on the importance of maintaining good physical and mental fitness for PAUD and SD school teachers to reduce injury to the body and health to the body. It is hoped that the empowerment of school principals and people related to PAUD and SD schools in monitoring the health and fitness of teachers through ergonomics exercises is expected to be well realized by implementing small ergonomics exercises before starting teaching activities in schools so that the health and fitness of teachers and staff will be created.

1. PENDAHULUAN

Guru memiliki ritme kerja yang rutin, yaitu mengajar dengan jam yang sudah ditentukan. Permasalahan guru dan tugasnya di zaman sekarang, akan menjadi sebuah bahan pembicaraan yang tidak akan pernah habis-habisnya. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya tugas seorang guru sebagai ujung tombak dalam mencerdaskan anak bangsa. Disisi lain, berbagai macam aturan dikeluarkan untuk guru, hal ini bertujuan agar kompetensi dan kesejahteraan guru bisa meningkat. Sebagai bentuk implementasinya pemerintah memberikan tunjangan profesi bagi guru dan memberikan pelatihan-pelatihan kepada guru. Guru juga perlu kreatif dalam menyajikan materi melalui berbagai media untuk meningkatkan minat belajar siswa. Menurut Amalia dkk (2017) tugas utama dari seorang guru adalah mengajar dan mendidik. Dalam mengajar guru bertugas menuangkan berbagai bahan pelajaran ke otak siswa sebagai anak didiknya, sedangkan tugas guru sebagai pendidik adalah membimbing sekaligus membina siswa agar menjadi manusia yang memiliki kesusilaan supaya aktif, cakap, mandiri dan kreatif. Selain itu, guru juga perlu menjaga komunikasi jarak jauh dengan siswa, orang tua dari siswa, bahkan dengan pendidik lainnya. Tuntutan yang dihadapi dalam pembelajaran di sekolah memaksa guru untuk melakukan yang terbaik untuk memenuhi tuntutan Guruan yang lebih tinggi. Hal ini dianggap sebagai beban guru.

Ada dua faktor yang mempengaruhi beban kerja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam tubuh manusia, sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari luar tubuh, seperti lingkungan kerja, tugas fisik dan organisasi kerja. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, masa kerja, jam mengajar per minggu, status Guruan, pendaftaran sekolah, dan status sekolah. Tingkat beban kerja seorang guru dapat ditentukan dengan melakukan pengukuran beban kerja. Guru sering

mengalami beban kerja fisik dan mental yang tinggi baik dari factor internal dan eksternal terutama guru SD dan PAUD. Menanganin anak PAUD dan SD yang memiliki berbeda karakteristik dimana mereka lebih aktif mengeksplorasi diri, hal ini membuat para guru sering kelelahan, sakit otot, dan sakit badan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat kita lihat bahwa pentingnya menyelesaikan permasalahan yang di alami guru salah satunya meningkatkan kebugaraan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor manusia yang paling penting dalam mempertahankan kehidupan sehari-hari. Terkadang kita lupa betapa pentingnya kesehatan, terutama bagi para lansia. Dewasa ini, masyarakat mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan terutama tubuh. Banyaknya aktivitas yang dilakukan untuk menjaga dan melupakan menjaga kesehatan tubuh. Banyak orang yang mengabaikan kebugaran jasmani, tidak menyadari bahwa kesadaran jasmani sangat berguna dalam aktivitas sehari-hari. Kebugaraan jasmani bisa di dapati dengan melakukan senam rutin.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Sayuti Syahra, 2007:15). Bentuk modern dari senam ialah : palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di lapangan terbuka. Banyak anak kecil sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh kalangan non formal. Senam menjadi penting untuk pembentukan kelenturan tubuh untuk kelangsungan hidup manusia. Senam terbagi atas berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan lain-lain.

Senam Ergonomis merupakan senam yang gerakan - gerakannya diadopsi dari gerakan shalat (cara ibadah orang islam). Senam ini sekilas mirip dengan yoga karena gerakannya yang sederhana dilakukan dengan sangat halus. Yoga sendiri merupakan salah satu olahraga yang tengah digemari masyarakat dewasa ini, yoga berarti penyatuan, dalam bahasa jawa juga berarti mengingat Tuhan. Meskipun gerakannya halus mirip yoga dan sederhana, gerakan senam ergonomis bila dilakukan secara konsisten dan continue, akan memberikan manfaat yang sangat baik bagi kesehatan. Tidak heran orang yang benar dalam shalatnya jarang mengalami keluhan - keluhan masalah kesehatan. Beberapa manfaat gerakan senam Ergonomis antara lain: Pengaktifan fungsi organ tubuh, membangkitkan Biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit sinusitis dan asma (Sagiran,2013; Nurfitri & Asti,2016). Wratsongko (2016) dalam (Triwibowo, 2015) dan (Thei et al., 2008). Meningkatkan daya tahan tubuh dan keperkasaan. Mengontrol tekanan darah tinggi. Pembersihan toksin - toksin oleh darah. Menambah elastisitas tulang. Membantu penyembuhan penyakit migrain, vertigo, pusing, mual, dan lain - lain. Membantu mengatasi permasalahan buang air besar. Memperkuat otot pinggang dan ginjal, dan lainnya.

Berdasarkan survey yang dilakukan di Desa Pulau Tongah dan Siberakun Kecamatan Benai Benai Kuantan Singingi menunjukkan bahwa kegiatan guru-guru SD dan PAUD didominasi oleh kebutuhan mental misalnya mengajar, menghitung, serta melakukan evaluasi nilai hasil belajar peserta didik. Menurut Grandjean (1995) bahwa setiap melakukan aktivitas mental selalu diiringi dengan melibatkan aspek persepsi dan interpretasi sedangkan proses mental dari sebuah informasi yang diterima melibatkan organ sensoris untuk diambil suatu keputusan atau mengingat informasi yang disimpan. Kebutuhan fisik meliputi mengetik dan menerangkan materi pembelajaran melalui transferisasi ucapan, mimik muka, dan bahasa tubuh. Kebutuhan waktu meliputi waktu mengajar dan memenuhi deadline tugas yang telah ditentukan. Indikator usaha meliputi mengenai cara mengkondisikan kelas dan memahami anak. Tingkat frustrasi meliputi cara menghadapi kesulitan pengajaran, menghadapi perubahan sistem pembelajaran, menghadapi kenakalan anak keaktifan anak SDN desa siberakun dan PAUD desa pulau tongah. Maka dari itu adanya kegiatan "implementasi pentingnya kebugaraan guru-guru melalui senam ergonomi di desa pulau tongah dan desa siberakun kecamatan benai Benai Kuantan Singingi".

2. METODE

A. Tahapan Kegiatan adalah sebagai berikut :

1. Penyampaian Materi Seminar

Prosedur kerja

- a) Mengumpulkan Guru-Guru di Balai Desa untuk menyampaikan materi Seminar tentang pentingnya kebuguran para guru dengan senam Ergonomi
- b) Mempersiapkan instrument untuk melakukan seminar berupa Leptop, Proyektor, dan ATK untuk audience
- c) Melakukan dengan seminar selama 1 Jam disertai Diskusinya jawab
- d) Mendokumentasikan hasil Seminar



Gambar 1 Penyampaian Materi Seminar Pentingnya Kebugaraan Tubuh Para Guru

2. Penilaian beban kerja mental guru

Prosedur kerja

- a) Mengumpulkan Guru untuk pengangkatan beban
- b) Mempersiapkan instrument untuk menilai bagaimana beban kerja mental guru
- c) Mendokumentasikan hasil penilaian



Gambar 2 Menilai Beban Kerja Mental Guru

3. Senam Ergonomi

Prosedur kerja

- a) Mengumpulkan para guru untuk diberikan diberikan latihan aktifitas fisik disekolah (senam Ergonomi)
- b) Mempersiapkan peralatan Pendukung yang dibutuhkan dalam senam Ergonomi

c) Melaksanakan Senam Ergonomi



Gambar 3 Senam Ergonomi

4. Pelaksanaan Program Pendidikan Kesehatan

Prosedur Kerja

- a) Mengumpulkan para guru untuk melakukan Pendidikan Kesehatan dan Pengecekan Kesehatan
- b) Mempersiapkan peralatan kesehatan yang dibutuhkan dalam penyuluhan
- c) Melaksanakan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab
- d) Dan Melakukan Pengecekan Kesehatan kepada para Guru



Gambar 4 Pemeriksaan Kesehatan Para Guru

B. Partisipasi Mitra

- a. Para Guru (Seluruh Guru PAUD Desa Pulau Tongjah dan SD Desa Siberakun Benai Kuantan Singingi) yang terlibat dalam pelatihan yang dibutuhkan
- b. Dosen-dosen (Dosen Teknik Industri, Kesehatan, PAUD, PGSD Universitas Pahlawan) terlibat dalam penyusunan standar operasional prosedur pentingnya Kebugaraan Guru-guru melalui senam Ergonomi guna meningkatkan Kebugaraan Tubuh
- c. Trainer (Mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai) dalam pengadaan dalam Senam Ergonomi dan Pendidikan Kesehatan berupa Pengecekan tubuh

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan pihak Desa

Koordinasi dengan pihak Desa dilakukan dengan Kepala Desa Pulau Tongjah dan Desa Siberakun. Pihak Desa menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian dalam rangka memantau status kesehatan Guru Sekolah Paud dan SD selama mengajar, pelatihan

kebugaraan para guru melalui senam Ergonomi di Sekolah Paud Dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun.

2. Penetapan waktu pelatihan

Pelaksanaan pelatihan kebugaraan melalui Senam Ergonomi berdasarkan kesepakatan dengan Kepala Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun dan PJ Sekolah Paud Bidadari dan SD yang dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 22 Oktober 2022

3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi Kepala Desa maka sasaran pelatihan adalah Guru-Guru Sekolah Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun, yaitu dengan peserta pelatihan sebanyak 23 Guru beserta Staf sekolah

4. Perencanaan materi pelatihan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi penyampaian seminar tentang Ergonomi, penilaian beban kerja mental para guru, Senam Ergonomi dan Program Pendidikan Kesehatan. Mengedukasi para guru pentingnya kebugaraan tubuh melalui senam dan pentingnya menjaga fisik dan mental guru selama bekerja dengan program pendidikan kesehatan.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian "Pentingnya Menjaga Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi" dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 22 Oktober 2022, di sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 23 Guru beserta staff peserta yang diundang berdasarkan arahan dari Kepala Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun.
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan khususnya dari Fakultas Teknik, Pendidikan dan Kesehatan. Program tersebut berupa penyuluhan pentingnya Pentingnya Menjaga Kebugaraan Tubuh para Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi guna mengurangi cedera dan menjaga kesehatan fisik maupun mental saat mengajar di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi.
4. Materi pelatihan berupa: (a) Penyampaian Materi Seminar Kebugaraan Tubuh para guru dengan melalui senam ergonomi , (b) penilaian beban kerja mental para guru terdiri dari : penyebaran kuesioner dan wawancara (c) Melakukan Senam Ergonomi dengan melakukan senam sebelum memulai aktivitas mengajar (d) edukasi pentingnya kesehatan fisik dan mental para guru dengan cara pengecekan tensi, denyut jantung dan berbagai konsultasi psikologi maupun gizi. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.
5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan Guru-Guru Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi, antara lain: bagaimana cara menjaga kebugaraan tubuh agar tetap sehat baik dari fisik maupun mental saat mengajar, menghadapi anak usia dini di kelas, dan menghadapi beban kerja yang sangat banyak di kantor.
6. Dalam kegiatan pelatihan diberikan contoh menjaga kebugaraan tubuh dengan menerapkan senam ergonomi.
7. Dalam kegiatan pelatihan diberikan contoh gerakan-gerakan senam ergonomic yang baik dan benar

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM (Penelitian & Pengabdian Masyarakat) secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 23 Guru-Guru beserta staff Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi yang diundang berdasarkan arahan Kepala Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun (98%) dapat menghadiri kegiatan tersebut.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (95%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang Pentingnya Menjaga Kebugaraan Tubuh para Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi guna mengurangi cedera dan menjaga kesehatan fisik maupun mental saat mengajar di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tengah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi, sehingga guru kedepannya selalu buger saat bekerja Ketercapaian target materi yang telah direncanakan Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (95%). (a) Penyampaian Materi Seminar Kebugaraan Tubuh para guru dengan melalui senam ergonomi , (b) penilaian beban kerja mental para guru terdiri dari : penyebaran kuesioner dan wawancara (c) Melakukan Senam Ergonomi dengan melakukan senam sebelum memulai aktivitas mengajar (d) edukasi pentingnya kesehatan fisik dan mental para guru dengan cara pengecekan temsi, denyut jantung dan berbagai konsultasi psikologi maupun gizi.. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.

3. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi
Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (92%). Penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.
4. Hasil pemeriksaan Guru terkait beban kerja mental diketahui dari 23 Guru dan staf sekolah yang dinilai menggunakan kuesioner NASA TLX. Metode NASA-TLX dikembangkan oleh Sandra G. Hart (1998) adalah sebuah alat yang mengukur beban kerja operator secara subjektif. NASA-TLX adalah sebuah prosedur penilaian multi-dimensional yang memperoleh skor beban kerja secara keseluruhannya berdasarkan kepada berat rata-rata penilaian 6 sub skala meliputi kebutuhan mental (mental demand), kebutuhan fisik (physical demand), kebutuhan waktu (temporal demand), performansi (own performance), usaha (effort) dan tingkat stres (frustration). Beban kerja mental merupakan hal yang seringkali menjadi persoalan yang dihadapi oleh pengajar atau guru. Hal ini juga berlaku bagi para guru di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tengah serta Desa Siberakun Kecamatan Benai, Kuantan Singingi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja mental yang dialami oleh para guru di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tengah serta Desa Siberakun Kecamatan Benai, Kuantan Singingi, termasuk dalam kategori tinggi. Menurut Santoso (2004) yang dikutip dalam Prabawati (2012), beban kerja mental yang berlebihan dapat berakibat pada munculnya rasa sakit atau penyakit kerja karena adanya rangsangan terhadap sistem saraf pusat. Apabila beban kerja mental melebihi kapasitas tubuh, dampaknya bisa meliputi gejala-gejala seperti ketidaknyamanan (pada tahap awal), kelelahan, risiko kecelakaan, cedera, hingga penurunan produktivitas kerja (pada tahap akhir). Di sisi lain, jika beban kerja mental lebih ringan daripada kemampuan tubuh, maka dampaknya dapat berupa perasaan jenuh, bosan, lesu, dan penurunan produktivitas. Secara umum, dalam semua aspek tugas utama guru, mulai dari perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, penilaian, hingga pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler dan tanggung jawab tambahan lainnya, terlebih lagi dengan adanya penerapan sistem pembelajaran daring atau pembelajaran dari rumah selama pandemi virus corona dan transisi menuju new normal, guru-guru di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tengah serta Desa Siberakun Kecamatan Benai, Kuantan Singingi, umumnya menghadapi tingkat beban kerja mental yang tinggi. Semua ini dipengaruhi oleh tingginya tingkat upaya yang dibutuhkan untuk memberikan pembelajaran kepada murid-murid, target kinerja yang harus dicapai, waktu yang diinvestasikan untuk mengajar, serta kompleksitas pemikiran yang menjadi beban dalam mengatur pembelajaran jarak jauh. Semua faktor ini mengharuskan keterlibatan fisik yang lebih besar daripada metode pembelajaran konvensional, sehingga berkontribusi pada tingkat frustrasi yang tinggi di antara para guru di Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tengah serta Desa Siberakun Kecamatan Benai, Kuantan Singingi ketika menghadapi implementasi sistem pembelajaran baru ini.
5. Senam Ergonomi dilakukan dengan gerakan-gerakan yang merujuk pada rangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kenyamanan, efisiensi, dan kesehatan tubuh dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip ergonomi. Senam ergonomi sering kali difokuskan pada pencegahan cedera, mengurangi ketegangan otot, dan mempromosikan postur tubuh yang baik selama aktivitas sehari-hari, terutama saat bekerja atau beraktivitas dalam posisi yang menuntut.

Senam ergonomi melibatkan gerakan-gerakan yang mempertimbangkan biomekanika tubuh dan gerakan yang sering dilakukan dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi risiko cedera akibat gerakan yang salah atau posisi tubuh yang tidak baik. Senam ergonomi juga dapat membantu mengurangi beban kerja mental dan fisik dengan meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh. Contoh gerakan dalam senam ergonomi meliputi peregangan, perputaran pergelangan tangan, peregangan leher, latihan kekuatan inti tubuh, dan lainnya. Seringkali, senam ergonomi diadakan secara berkala di tempat kerja untuk mengajarkan karyawan tentang prinsip-prinsip ergonomi dan memberikan panduan mengenai gerakan yang aman dan sehat. Dengan mengamalkan senam ergonomi, diharapkan para guru di Sekolah PAUD dan SD Desa Pulau Tongah serta Desa Siberakun Kecamatan Benai, Kuantan Singingi dapat menjaga kesehatan fisik mereka dan mengurangi risiko cedera akibat tuntutan kerja atau aktivitas sehari-hari di sekolah.

6. Hasil pemeriksaan Guru terkait kesehatan diketahui dari 23 Guru yang di wawancara dan pengecekan kesehatan menyatakan semua Guru merasa lebih sehat dan bugar setelah melakukan senam ergonomic, sehingga meningkatkan semangat ketika kembali melakukan kerja di sekolah.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian "Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi" di Sekolah PAUD dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kuantan Singingi dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari ketujuh komponen di atas. Selain itu Guru dan pemilik Sekolah PAUD Dan SD memahami senam ergonomi bagi kesehatan tubuh dan kebugaraan Guru saat melakukan aktifitas disekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengabdian ke Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun "Kebugaraan Guru-Guru Paud dan SD Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi" dapat meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan dan kebugaraan dalam melakukan aktivitas di sekolah dan dirumah. edukasi pentingnya menjaga kebugaraan tubuh baik dari fisik maupun mental bagi Guru sekolah PAUD dan SD guna mengurangi cidera pada tubuh dan kesehatan pada tubuh.
2. Peningkatan pengetahuan dan kesehataan bagi Guru sekolah PAUD dan SD tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan senam ergonomi, memeriksa fisik dan mental tubuh, dan memerikasa kesehatan tubuh dilakukan dengan metode ceramah, kuesioner *NASA TLX*, dan demonstrasi.
3. Pemberdayaan kepala sekolah dan orang terkait sekolah PAUD dan SD dalam pemantauan kesehatan dan kebugaran tubuh para guru melalui senam ergonomi diharapkan dapat terwujud dengan baik dengan adanya menerapkan senam ergonomi kecil sebelum memulai aktivitas mengajar disekolah sehingga akan tercipta kesehatan dan kebugaraan guru dan staf.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Sekolah PAUD dan SD di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya kepada para pelaku sekolah PAUD dan SD di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi dan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah bersedia memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, B. R., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja Mental, Pengembangan Karir dan Hubungan Interpersonal Dengan Stres Kerja Pada Guru di SLB Negri Semarang, 5, 68–78.
- Grandjean. (1995). *Fitting The Task To The Man A Texbook of Occupational Ergonomic*. 4thEdition. London and New York : Taylor & Francis..

- Hart, SG & Staveland, L.E. Development of NASA-TLX (Task Load Index) Result of Empirical and Theoretical Research. Dalam : Peter A Hancock dan Najmedin Meshkati. (Eds). Human Mental Workload. Elsevier science publishing company, INC, Netherlands, (1988):139-183.
- Nurfitri,R, Budiharto,I,&Yulanda,N.A.(2016)/ Pengaruh senam ergonomic terhadap perubahan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Jurnal keperawatan
- Nurmianto. (1996). Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya. PT. Guna Widya. Jakarta.
- Prabawati, R. (2012). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stress Kerja Pada Perawat Bagian Rawat Inap RSJD Dr. R. M. Soedjarwa di Klaten. Tesis. Surakarta: Program Studi Diploma IV Universitas Sebelas Maret
- Sagiran (2013). Mukjizat sholat Yogyakarta:Nuha Medika press
- Sayuti Syahra. Dasar-Dasar Senam, Jakarta: Universitas Terbuka Padang. 2007
- Tarwaka, Solichul HA. Bakri, Lilik Sudiajeng. (2004). Ergonomi untuk Keselamatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta, Penerbit: UNIBA Press.
- Tarwaka. (2011). Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Penerbit: Harapan Press Solo
- Thei, A. D. ., Sambriong, M., & Gatum, A. (2008). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di UPT Panti sosial penyantun budi agung kota Kupang .vol 1 No.1, 18 – 22. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/sains/article/view/341>, 13 November 2019
- Wignjosoebroto, Sritomo (2003), Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu, edisi pertama, Penerbit Guna Widya, Surabaya
- Wratsongko,M.(2015).Mukjizat Gerakan Sholat dan Rahasia 13 Unsur: Yogyakarta:Nuha Medika