

**PENERAPAN POSISI DUDUK ERGONOMIS DAN *WORKPLACE*
STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGATASI *LOW BACK PAIN***

***MYOGENIC* PADA PENJAHIT**

Anisa Irmawati, Ari Sapti Mei Leni

Anisairmawati76@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Penjahit merupakan salah satu pekerjaan yang ditekuni oleh sebagian besar masyarakat di Indonesia, baik secara individu maupun pekerja industri konveksi. Penjahit seringkali mengalami keadaan postur kerja yang kaku dan beban otot yang statis akibat pekerjaan yang sering berulang-ulang. Biasanya penjahit membutuhkan waktu bekerja selama 8-10 jam perhari dengan posisi duduk yang lebih dominan sehingga pekerja sering mengeluhkan nyeri punggung bawah. Terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit yaitu dengan penerapan posisi duduk ergonomis dan *workplace stretching exercise* yang merupakan upaya bentuk promotif untuk mengatasi permasalahan nyeri pada punggung bawah, maka diperlukan suatu media Komunikasi, Edukasi, dan Informasi (KIE). **Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan terutama bagi pekerja penjahit tentang penerapan posisi duduk ergonomis dan *workplace stretching exercises* untuk mengatasi nyeri punggung bawah. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet*. *Booklet* dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. *Booklet* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil :** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada pekerja penjahit dan masyarakat umum. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi, informasi, dan edukasi bagi masyarakat khususnya pekerja penjahit terkait “Penerapan Posisi Duduk Ergonomis dan *Workplace Stretching Exercise* untuk Mengatasi *Low Back Pain Myogenic* pada Penjahit”

Kata kunci : Penjahit, *Low Back Pain Myogenic*, Posisi duduk ergonomis, *Workplace Stretching exercises*.