



Edukasi bagi siswa sekolah dasar untuk meningkatkan kesadaran keselamatan dan kesehatan di sekolah dan rumah

Fandita Tonyka Maharani✉, Dyah Utari

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

✉ fanditonykamaharani@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.4491>

Abstrak

Anak usia SD sedang berada dalam perkembangan yang sangat penting dalam hidupnya, yang meliputi perkembangan fisik, mental, dan perseptual. Oleh karenanya, kondisi lingkungan di sekolah dan rumah harus dapat mendukung perkembangan tersebut. Salah satunya perlu dibangun kesadaran pada siswa SD tentang bahaya dan risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Kegiatan edukasi ini dapat menurunkan risiko siswa SD mengalami masalah kesehatan dan keselamatan. Metode pengabdian masyarakat dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan pendampingan. Pada diskusi, banyak dibahas tentang ergonomi, posisi duduk, penggunaan tas, dan keberadaan tabung gas di rumah mereka. Lebih lanjut, setelah edukasi ini, pemahaman siswa SD terkait dengan K3 juga mengalami peningkatan.

Kata Kunci: Pengetahuan; Sekolah; Rumah; Ergonomis; keselamatan; kesehatan

Occupational for elementary students to raise safety and health awareness at schools and homes

Abstract

Elementary school children are in a very important development in their life, which includes physical, mental and perceptual development. Therefore, environmental conditions in schools and homes must be able to support this development. One of them needs to build awareness in elementary students about the dangers and risks of Occupational Safety and Health. This educational activity can reduce the risk of elementary students experiencing health and safety problems. Community service methods were carried out through lectures, discussions, and mentoring. In the discussion, many were discussed about ergonomics, sitting position, use of bags, and the presence of gas cylinders in their homes. Furthermore, after this education, elementary students' understanding of K3 also increased.

Keywords: *Knowledge; School; Home; Ergonomic; Safety; Health*

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang fundamental bagi setiap warga negara Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kualitas kehidupan individu (Ross & Van Willigen, 1997; Michalos, 2017; Land et al., 2012). Sekolah dasar (SD) merupakan salah satu upaya penyelenggaraan pendidikan formal yang ada di dalam masyarakat. Mengingat pentingnya tujuan pendidikan, upaya penyelenggaraannya dijamin oleh regulasi Indonesia.

Selain berkaitan erat dengan pentingnya pendidikan bagi seseorang, proses pendidikan tersebut juga perlu mendapatkan perhatian mengingat anak-anak pada usia SD (6-12 tahun) sedang berada pada tahap perkembangan yang sangat penting. Secara umum terdapat 3 tahap perkembangan anak usia SD, yakni perkembangan fisik, motorik, dan perseptual. Perkembangan fisik berkenaan dengan tubuh, perkembangan motorik berkaitan dengan kapabilitas untuk melakukan gerak dalam kehidupan sehari-hari, sementara perkembangan perseptual berkaitan dengan kemampuan anak SD untuk mengenal lingkungan (Murti, 2018). Dapat dikatakan bahwa anak SD sedang berada pada tahap yang penting dalam fase kehidupan. SD Sa'addatudarain merupakan salah satu SD swasta yang terletak di kota Depok, Jawa Barat. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa terdapat beberapa permasalahan K3 yang berkaitan dengan lingkungan SD Sa'addatudarain. Penggunaan tas yang tidak tepat dan tidak ergonomis (tas selempang), posisi duduk di kelas yang tidak tepat (membungkuk), dan penggunaan furnitur kelas yang kurang ergonomis merupakan beberapa permasalahan K3 yang ada di lingkungan sekolah.

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan dan keselamatan individu di tempat kerja. Anak SD yang notabene sedang berada pada tahap yang penting dalam kehidupannya harus mendapatkan perhatian mengenai hal tersebut. Siswa SD menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan di rumah. Hal ini menjadi dasar bahwa siswa SD harus mengetahui faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan dan keselamatannya, baik yang ada di sekolah maupun di rumah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan meningkatkan kesadaran siswa SD mengenai bahaya dan risiko K3 yang ada di sekolah dan di rumah. Aspek K3 yang dibahas yakni aspek ergonomi (cara duduk di kelas dan penggunaan tas) dan aspek keselamatan yang ada di rumah yakni tentang penggunaan tabung gas di rumah.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SD X yang terletak di kota Depok, Jawa Barat pada bulan Desember 2019. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sosialisasi, pelatihan (ceramah dan tanya jawab), serta pendampingan. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan pemberitahuan langsung pada para siswa SD. Pelatihan dilakukan dengan cara ceramah dan sesi tanya jawab. Pengabdian masyarakat dengan cara serupa dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait aspek ergonomi mitra (Maharani, 2020). Pelatihan dilakukan pada saat Class Meeting, yakni minggu setelah Ujian Akhir Semester dilaksanakan. Pendampingan dilakukan dengan cara berkomunikasi aktif dengan guru dan kepala SD X apabila terdapat hal-hal yang kurang jelas dan perlu ditanyakan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan dengan cara berkomunikasi langsung terhadap guru dan kepala SD X. Sosialisasi dilakukan dengan pemberitahuan langsung bahwa akan diadakan pelatihan mengenai aspek K3 pada para siswa SD. Sosialisasi ini dilakukan dengan

harapan dapat membuat para siswa SD bersemangat untuk belajar dan mengetahui mengenai K3.

3.2. Pelatihan

Pelatihan dilakukan pada saat *Class Meeting*, yakni minggu setelah Ujian Akhir Sekolah dilaksanakan. Pelatihan menggunakan metode ceramah dan sesi tanya jawab pada **Gambar 1**. Pelatihan meliputi aspek ergonomi yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Peragaan posisi duduk yang tepat dilakukan. Selain itu, pemilihan tas yang ergonomis juga dilaksanakan. Selain aspek kesehatan, aspek keselamatan juga dibahas. Tabung gas yang mayoritas digunakan di rumah dibahas karena dapat mempengaruhi keselamatan seseorang.

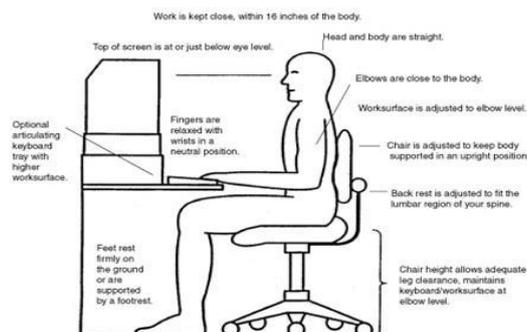


Gambar 1. Sesi ceramah dan tanya jawab

a. Ergonomi pada Anak SD

Ergonomi dapat didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari interaksi antara manusia dengan lingkungan kerjanya ([The University of North Carolina, 2021](#)). Ergonomi merupakan salah satu upaya untuk menyelaraskan pekerjaan dengan kapabilitas dan kapasitas manusia. Pekerjaan dan lingkungan kerja harus disesuaikan dengan manusia, bukan sebaliknya.

Posisi duduk yang tidak benar dan penggunaan tas sekolah yang tidak tepat dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan dapat menimbulkan gangguan musculoskeletal ([Ilbeigi et al., 2017](#); [Baker et al., 2018](#); [Syazwan et al., 2011](#)). Untuk menghindari gangguan tersebut, posisi duduk yang disarankan adalah **Gambar 2**. Penggunaan tas yang disarankan adalah tas punggung karena beban dapat tersebar merata ke seluruh tubuh. Berat tas yang digunakan juga harus sesuai dengan tubuh siswa ([Adeyemi et al., 2014](#)). Pemberian informasi ergonomi terhadap siswa SD ini meliputi posisi tubuh yang sesuai dan pemilihan tas yang ergonomis.



Gambar 2. Posisi duduk ergonomis (www.ergonomics-info.com)

b. Aspek Keselamatan di Rumah: Tabung Gas

Tabung gas LPG sangat familiar digunakan oleh masyarakat Indonesia. Meskipun telah banyak terjadi kebakaran dan ledakan akibat kebocoran tabung gas, kesadaran masyarakat terhadap bahaya tabung gas ini masih perlu ditingkatkan. Pemberian informasi mengenai bahaya tabung gas ini meliputi penempatan tabung gas, ciri-ciri tabung gas yang bocor, hal yang harus dilakukan jika tabung gas mengalami kebocoran, serta apa yang harus dilakukan jika terjadi kebakaran kecil (kebakaran yang masih bisa dikendalikan).



Gambar 3. Media powerpoint yang digunakan

Gambar 3 menunjukkan materi *powerpoint* yang digunakan pada saat pelatihan. Materi tersebut meliputi posisi duduk yang benar, pemilihan tas yang ergonomis bagi para siswa SD, dan aspek keselamatan yang ada di rumah (tabung gas dan stop kontak). Posisi duduk yang tepat adalah sesuai dengan Gambar 1. Pemilihan tas yang disarankan untuk siswa SD adalah tas punggung. Penggunaan tas selempang tidak disarankan karena tas selempang hanya bertumpu pada satu bahu dan tidak bisa membagi beban merata ke seluruh tubuh.

Aspek keselamatan yang ada di rumah yang perlu dipertimbangkan adalah keberadaan tabung gas dan stop kontak. Dapur disarankan berada pada ruang yang memiliki ventilasi udara yang cukup. Hal ini dapat meminimalkan terjadinya akumulasi gas apabila terdapat kebocoran dari tabung gas sehingga kebakaran dan ledakan di rumah dapat dihindari. Selain itu, untuk meminimalkan kebakaran, penggunaan stop kontak harus sesuai. Tidak disarankan menumpuk stop kontak karena dapat membuat terjadinya kelebihan beban listrik.

Setelah dilakukan pemberian informasi mengenai K3, sesi tanya jawab dilakukan. Para peserta (siswa SD) aktif bertanya dan juga menjawab pertanyaan mengenai posisi duduk yang benar, memperagakannya, serta

memilih tas yang ergonomis. Para siswa SD mampu menjawab dengan tepat terkait dengan ciri-ciri tabung gas bocor dan apa yang harus dilakukan di rumah jika tabung gas mengalami kebocoran.

3.3. Pendampingan

Pendampingan dilakukan dengan cara tetap berkomunikasi aktif dengan kepala SD X dan guru apabila ada hal-hal yang perlu diklarifikasi dan ditanyakan.

4. Kesimpulan

Pengetahuan mengenai keselamatan dan kesehatan kerja (K3) harus dimiliki oleh semua orang, termasuk anak usia SD. Siswa SD harus dapat memahami bahaya dan risiko yang dapat mengganggu kesehatan dan keselamatannya dalam kehidupan sehari-hari yang banyak dihabiskan di sekolah dan rumah. Posisi duduk yang kurang ergonomis, penggunaan tas yang kurang tepat, serta keberadaan tabung gas di rumah merupakan beberapa bahaya yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatan siswa SD. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat, siswa SD memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai aspek K3 di sekolah dan rumah, yang meliputi pemahaman yang lebih baik terkait posisi duduk di kelas, pemilihan tas yang ergonomis, ciri-ciri tabung gas bocor, hal yang harus dilakukan apabila terdapat kebocoran gas, serta bagaimana cara menghindari kebakaran yang diakibatkan oleh stop kontak.

Daftar Pustaka

- Adeyemi, A. J., Rohani, J. M., & Abdul Rani, M. R. (2014). Back pain arising from schoolbag usage among primary schoolchildren. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 44(4), 590–600. <https://doi.org/10.1016/j.ergon.2014.06.001>
- Baker, R., Coenen, P., Howie, E., Williamson, A., & Straker, L. (2018). The short term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged sitting during office computer work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph15081678>
- Ilbeigi, S., Kabootari, A., Afzalpour, M., & Farzaneh, H. (2017). The Relationship between Sitting Posture and Musculoskeletal Pain in Boy Elementary School Students. *Journal of Ergonomics*, 5(3), 41–49. <https://doi.org/10.30699/jergon.5.3.41>
- Land, K. C., Michalos, A. C., & Sirgy, M. J. (2012). Handbook of social indicators and quality of life research. In *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (Issue January 2012). <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1>
- Maharani, F. T. (2020). Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. In *Promosi Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Konveksi X* (Issue December).
- Michalos, A. C. (2017). Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-being and Education. In *Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-being and Education*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-51161-0>
- Murti, T. (2018). Perkembangan Fisik Motorik dan Perseptual serta Implikasinya pada Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Wahana Sekolah Dasar*, 26(1), 21–28.

<https://doi.org/10.17977/um035v26i12018p021>

Ross, C. E., & Van Willigen, M. (1997). Education and the Subjective Quality of Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(3), 275–297. <https://doi.org/10.2307/2955371>

Syazwan, A. I., Mohamad Azhar, M. M., Anita, A. R., Azizan, H. S., Shaharuddin, M. S., Muhamad Hanafiah, J., Muhaimin, A. A., Nizar, A. M., Mohd Rafee, B., Mohd Ibthisham, A., & Kasani, A. (2011). Poor sitting posture and a heavy schoolbag as contributors to musculoskeletal pain in children: An ergonomic school education intervention program. *Journal of Pain Research*, 4, 287–296. <https://doi.org/10.2147/jpr.s22281>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
