



## Edukasi Risiko *Forward Head Posture* (FHP) Pada Pegawai Administrasi di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin

Triana Devika<sup>1\*</sup>, Bayu Prastowo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Mei 9, 2025  
Approved Mei 15, 2025

#### Keywords:

Ergonomi; Fisioterapi;  
Gangguan  
Muskuloskeletal; Nyeri;  
Postur Kerja

#### ABSTRAK

*Forward Head Posture (FHP)* merupakan keluhan postural yang ditandai dengan gejala seperti nyeri leher, kaku otot leher dan bahu, sakit kepala tegang, nyeri punggung atas, serta penurunan rentang gerak leher. Keluhan ini seringkali dikeluhkan oleh pegawai administrasi yang terbiasa bekerja dalam posisi duduk dan menatap layar komputer dalam waktu lama. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kenyamanan kerja, tetapi juga berpotensi menyebabkan gangguan muskuloskeletal jangka panjang. Pengendalian risiko tersebut melalui edukasi untuk memberikan pemahaman yang tepat mengenai FHP, pencegahannya, serta latihan sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan leher dan bahu. Pengabdian dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin Pangkalan Bun pada 20 pegawai administrasi. Evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran partisipan terhadap pentingnya menjaga postur tubuh yang baik selama bekerja.

© 2025 JGEN

\*Corresponding author email: nad3vika@gmail.com

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah membawa transformasi signifikan di sektor kesehatan. Salah satu perubahan yang signifikan terjadi pada peralihan dari sistem manual ke elektronik di lingkungan rumah sakit. Perkembangan teknologi ini membuat *gadget* menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan pekerjaan sehari-hari. Namun, intensitas penggunaan *gadget* tidak diimbangi dengan pengetahuan ergonomi sering kali memicu gangguan pada sistem muskuloskeletal (Junaidi & Hasmar, 2024).

Mobilitas pekerjaan dan aktifitas sehari-hari semakin meningkat seiring dengan tuntutan digitalisasi. Hal ini juga terjadi pada pekerja administrasi yang menghadap layar komputer maupun *gadget* lainnya terlalu lama dalam posisi statis serta tidak ergonomi. Posisi duduk yang lama, akan menyebabkan posisi punggung bawah berpengaruh kuat

terhadap postur leher. Duduk rileks di kursi dengan punggung bawah membungkuk (*rounded back*) perlahan-lahan mengakibatkan protrusi, karena melemahnya otot penyangga. Saat performa otot menurun, maka otot menjadi hipotropi dan secara berkepanjangan merubah postur menjadi *Forward Head Posture* (FHP) (Junaidi & Hasmar, 2024). Kondisi ini merupakan kondisi postur yang umum terjadi pada seseorang dari usia anak-anak hingga usia lanjut (Ruivo et al., 2016). FHP ditandai dengan posisi kepala pada bidang sagital yang condong ke depan terhadap leher yang dikaitkan dengan hiperekstensi *cervical* bagian atas (C1-C3) dan fleksi *cervical* bagian bawah (C4-C7) (Sheikhhoseini et al., 2018). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa posisi kepala dan leher berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal lainnya, seperti nyeri leher (Moustafa & Diab, 2015), nyeri kepala (Singla et al., 2017), dan *masticatory dysfunction* (Dworkin et al., 2016).

Prevalensi FHP terus meningkat setiap tahunnya terutama pada usia produktif. Studi menunjukkan bahwa sekitar 60% individu berusia 20–30 tahun mengalami FHP (Lee & Seo, 2014). Hal ini tentu menjadi perhatian serius, mengingat kelompok usia ini merupakan bagian penting dari sumber daya manusia aktif (Kemenkes RI, 2015; World Physiotherapy, 2019). Studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin Pangkalan Bun menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai administrasi belum pernah mendapat edukasi spesifik mengenai postur kerja ergonomis. Sebanyak 4 dari 5 pegawai mengeluhkan gejala FHP.

Merespon kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi mengenai FHP. Edukasi ini berupaya sebagai bentuk pencegahan risiko FHP dan pemberian latihan sederhana untuk menjaga keseimbangan otot leher dan bahu. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pegawai administrasi mengenai pentingnya postur kerja yang benar dan ergonomis. Melalui pendekatan edukatif dan praktis, diharapkan pengabdian ini dapat mendorong terciptanya lingkungan kerja yang sehat dan berkelanjutan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis *Health Promotion Model* (HPM) (Muzdalia et al., 2022). Pendekatan ini dipilih untuk mengedepankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran mengenai *Forward Head Posture* (FHP) dan pentingnya menjaga postur tubuh yang ergonomis di tempat kerja. Melalui edukasi yang bersifat promotif dan preventif dapat mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh kebiasaan postural pegawai administrasi yang tidak ergonomis.

### **Desain dan Media Edukasi**

Edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan yang terdiri dari ceramah, tanya jawab, dan praktik sederhana. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai definisi FHP, penyebab, tanda dan gejala FHP, serta pencegahan FHP melalui penerapan prinsip ergonomi yang benar saat bekerja. Sedangkan *leaflet* yang berisi informasi terkait FHP, dampak yang ditimbulkan, manfaat menjaga postur tubuh yang

benar, serta panduan ergonomi dan latihan untuk pegawai yang sering beraktivitas di depan komputer digunakan sebagai media edukasi. *Leaflet* ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis yang dapat digunakan peserta sebagai panduan dalam menjaga postur tubuh yang sehat dalam aktivitas sehari-hari (**Gambar 1**). Namun, sebelum penentuan media tersebut, terlebih dahulu memastikan kemampuan partisipan dalam memahami media komunikasi tertulis atau cetak.



**Gambar 1.** Media Promosi

Sumber: Doc. Pribadi, 2025

## Pelaksanaan Edukasi

Edukasi ini ditujukan kepada 20 pegawai administrasi di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin yang berlokasi di Jl. Sutan Syahrir No 17 Pangkalan Bun, Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah. Partisipan pada pengabdian ini adalah pegawai yang bekerja dengan layar komputer maupun perangkat gawai lainnya. Sebelum pelaksanaan edukasi dilakukan observasi postur tubuh pegawai administrasi untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi postural pegawai selama bekerja. Selain itu, kegiatan ini telah mendapatkan persetujuan partisipan melalui *informed consent*.

## Evaluasi Edukasi

Efektivitas pemberian edukasi dilakukan melalui evaluasi dengan memberikan *pretest* dan *posttest* berupa tanya jawab tertutup kepada partisipan. *Pretest* bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal partisipan mengenai FHP. Sedangkan *posttest* bertujuan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan partisipan setelah mengikuti penyuluhan. Materi yang diuji meliputi pengetahuan umum FHP (definisi, penyebab, tanda dan gejala), latihan pencegahan FHP, dan peran fisioterapi dalam FHP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Partisipan

Kegiatan pengabdian pada pegawai bagian administrasi di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun ini terlaksana dengan baik yang diikuti oleh 20 partisipan baik perempuan maupun laki-laki. Pengabdian ini berlangsung selama 2 (dua) hari pada tanggal 19 hingga 20 Maret 2025 dengan estimasi waktu 30 sampai 60 menit per sesi. Karakteristik partisipan edukasi ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<b>Usia</b>		
	19 - 44 tahun	17	85%
	45 - 59 tahun	3	15%
	> 60 tahun	0	0
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	10	50%
	Perempuan	10	50%
3.	<b>Lama Bekerja</b>		
	< 2 jam	2	10%
	3-6 jam	12	60%
	>6 jam	6	30%

Karakteristik pada tabel 1 dapat dilihat bahwa berdasarkan usia responden pada rentang 19-44 tahun atau kategori dewasa menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menempati persentase tertinggi hingga 85%. Rentang usia ini merupakan kelompok usia yang memiliki peran penting dalam pembangunan ekonomi dan sosial. Pada fase ini, individu umumnya berada dalam puncak kapasitas fisik, kognitif, dan produktivitas kerja. Namun, kelompok usia ini juga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan gaya hidup dan kebiasaan kerja, seperti postur tubuh yang buruk akibat aktivitas *sedentary* (duduk lama) dan penggunaan gawai yang intensif selama bekerja maupun kegiatan sehari-hari diluar pekerjaan (Pratiwi et al., 2022).

Partisipan pengabdian ini terdiri dari 50% laki-laki dan 50% perempuan. Hal ini mencerminkan representasi gender yang seimbang. Kemudian representasi lama bekerja didominasi oleh rentang 2-6 jam per hari sebanyak 12 orang. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Kang et. al., (2012) menyebutkan bahwa penggunaan komputer yang lama setidaknya 6 jam sehari menunjukkan penurunan nilai statistik. Penelitian yang dilakukan oleh Lee et, al., (2016) juga menyatakan bahwa berat kepala manusia setara dengan sekitar satu pertujuh dari total berat badan. Secara umum pegawai cenderung mempertahankan posisi kepala dan leher yang statis dalam waktu lama saat menggunakan komputer. Posisi ini dipengaruhi oleh penggunaan *keyboard* secara berulang. Hal ini juga menyebabkan beban berlebihan pada area bahu, yang kemudian memicu timbulnya rasa nyeri. Kondisi otot yang statis dapat mengurangi aliran darah, sehingga mengakibatkan kelelahan otot lokal. Ketidakseimbangan beban kerja otot pada beberapa bagian tubuh dapat memperburuk keluhan yang dirasakan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kinerja seseorang.

### Evaluasi

Partisipan mengikuti secara aktif sesi edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab secara langsung. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pegawai admistrasi tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Peningkatan tersebut ditunjukkan pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2.** Evaluasi Efektivitas Edukasi

No.	Aspek yang dinilai	Pretest (%)	Posttest (%)
1.	Pengetahuan umum FHP	10	100
2.	Latihan pencegahan FHP	25	100
3.	Peran fisioterapi terhadap FHP	0	100

Sebelum pelaksanaan edukasi, sebagian besar partisipan tidak mengetahui dengan jelas tentang FHP dan dampaknya terhadap kesehatan. Setelah itu, partisipan menyatakan bahwa mereka memahami tentang FHP dan bagaimana kondisi ini dapat mempengaruhi postur tubuh menjadi buruk, nyeri pada leher dan area sekitarnya. Hingga akan mempengaruhi produktivitas kerja, kualitas hidup, dan meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penelitian Frinanda, dkk (2024) yang menyatakan bahwa postur abnormal yang berkepanjangan telah dianggap sebagai salah satu penyebab nyeri *myofascial*. Sehingga pada pengabdian ini menggunakan pendekatan koreksi postural sebagai salah satu upaya untuk mengatasi ketidakseimbangan otot dengan menerapkan konsep kompleksitas. Ketidakseimbangan otot, terutama pada otot *upper trapezius* dapat menyebabkan ketegangan yang berdampak negatif pada area otot lainnya, mulai dari daerah *cervical* hingga *thoracal* (Prasana & Negara, 2022).

Pengabdian ini juga memberikan pengetahuan tentang menjaga postur tetap aman selama bekerja seperti penataan *workstation* yang ergonomis serta alat pendukungnya. Beberapa latihan sederhana direkomendasikan sebagai *microbreaks*. Isometrik *chin tuck* atau dengan dikombinasikan dengan koreksi postur *scapula*. Latihan ini pada penelitian terdahulu juga menunjukkan penurunan yang signifikan pada nyeri leher dan aktivitas otot leher. Pelatihan koreksi postur *scapula* tambahan secara signifikan meningkatkan sudut serviks dan menurunkan sudut bahu (Yong et. al., 2023).

Secara umum pengabdian ini berjalan dengan lancar dan mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Pengetahuan yang diperoleh dari pengabdian ini diharapkan diterapkan secara berkelanjutan untuk mencegah FHP, meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan produktifitas dan kinerja. Sebagaimana yang diamanatkan Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 yang menyatakan bahwa setiap tenaga kerja memiliki hak untuk mendapat perlindungan bagi keselamatannya dalam melakukan pekerjaan untuk kesejahteraan hidup dan meningkatkan produksi serta produktivitas nasional.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi risiko *Forward Head Posture* (FHP) pada pegawai administrasi di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran partisipan akan pentingnya menjaga postur tubuh yang ergonomis selama bekerja. Peningkatan pemahaman ini turut mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap kebiasaan postural saat menggunakan komputer atau gawai dalam jangka waktu lama. Meskipun kegiatan ini berlangsung dalam waktu yang terbatas, edukasi yang bersifat promotif dan preventif dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan kerja. Sehingga sebagai tindak lanjut, setiap pegawai diharapkan mampu

menerapkan prinsip ergonomi dalam aktivitas kerja harian serta membiasakan melakukan *active stretching* secara berkala setiap 1 sampai dengan 2 jam sekali guna mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot postural.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang dan RSUD Sultan Imanuddin atas dukungan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dworkin, R. H., Bruehl, S., Fillingim, R. B., Loeser, J. D., Terman, G. W., & Turk, D. C. (2016). Multidimensional Diagnostic Criteria for Chronic Pain: Introduction to the ACTION–American Pain Society Pain Taxonomy (AAPT). *The Journal of Pain*, 17(9), T1-T9. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2016.02.010>.
- Frinanda, A., Irianto, & Hasyar A. R. A., (2024). Relationship between Forward Head Posture and the Incidence of Upper Trapezius Muscle Pain in Esports Athletes in Makassar city. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 8(1). <https://doi.org/10.17977/um057v13i1p6-13>
- Junaidi, A. S., & Hasmar, W. (2024). Edukasi Pencegahan dan Penguluran pada Nyeri Leher di SMA 1 Kuala Tungkal. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3(1), 51-55.
- Lee, J., & Seo, K. (2014). The Comparison of Cervical Repositioning Errors According to Smartphone Addiction Grades. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(4), 595–598. <https://doi.org/10.1589/jpts.26.595>
- Lee, JH. (2016). Effects of Forward Head Posture on Static and Dynamic Balance Control. *The Journal of Physical Therapy Science*, 28, 274-277. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.274>
- Moustafa, I. M., & Diab, A. A. (2015). The Effect of Adding Forward Head Posture Corrective Exercises in The Management of Lumbosacral Radiculopathy: A Randomized Controlled Study. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 38(3), 167-178. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2014.11.009>
- Muzdalia, I., Darmawan, S., Sakka L., & Muzakkir. (2022). *Belajar Promosi Kesehatan*. In Burchanuddin, A. (Ed.). Bandung: Penerbit Eksigraf.
- Prasana, I. G. E. J., & Negara, A. A. G. A. P. (2022). Efek Jangka Pendek Biofeedback Postural Correction Exercise pada Craniovertebral Angle Siswa dengan Asymptomatic Forward. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(3), 144. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i03.p03>
- Pratiwi, Adhinda Putri, et al. (2022). *Masalah Kesehatan Masyarakat: Pekerja dan Remaja Putri*. In Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia
- Ruivo, R. M., Carita, A. I., & Pezarat-Correia, P. (2016). The Effects of Training and Detraining After an 8 Month Resistance and Stretching Training Program on Forward Head and Protracted Shoulder Postures in Adolescents: Randomised Controlled Study. *Manual Therapy*, 21, 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.math.2015.05.001>

- Sheikh Hoseini, R., Shahrbanian, S., Sayyadi, P., & O'Sullivan, K. (2018). Effectiveness of Therapeutic Exercise on Forward Head Posture: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 41(6), 530-539. <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2018.02.002>
- Singla, D., Veqar, Z., & Hussain, M. E. (2017). Photogrammetric Assessment of Upper Body Posture Using Postural Angles: A Literature Review. *Journal of Chiropractic Medicine*, 16(2), 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2017.01.005>
- Undang-Undang No.1 Tahun 1970. *Tentang Keselamatan Kerja*. Jakarta Indonesia
- Yong, J. H., Moon, I. Y., Lim, J. S., & Yi, C. H. (2023). Isometric Chin Tuck Exercise With and Without Scapular Postural Correction for Patients with Chronic Neck Pain: A Longitudinal Study. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 30(4), 1-12. <https://doi.org/10.12968/ijtr.2021.0184>