

Kode>Nama Rumpun Ilmu: 435 / Teknik Industri

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**KEBUGARAAN GURU-GURU MELALUI SENAM ERGONOMI DI
DESA PULAU TONGAH DAN DESA SIBERAKUN KECAMATAN
BENAI KUANTAN SINGINGI**

TIM PENGUSUL


Ketua	: Resy Kumala Sari, S.T., M.S	NIDN : 1029119502
Anggota	: Moh, Fauziddin, M.Pd	NIDN : 0713077305
	Yesi Yusmita, M.Sc	NIDN : 0031038902
	Sumianto, M.Pd	NIDN : 101202823
	Yesi Karlina	NIM :
	Triana Lestari	NIM : 1926201008

**PROGRAM TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN

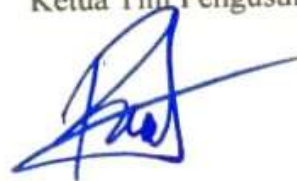
1. Judul : Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi
2. Unit Lembaga Pengusul : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
3. Ketua Tim Pengusul
- a. Nama : Resy Kumala Sari, S.T., M.S
 - b. NIDN : 1029119502
 - c. Pangkat/golongan : Asisten Ahli/III b – Penata Muda T.1
 - d. Jurusan/fakultas : Teknik Industri/ Fakultas Teknik
 - e. Perguruan tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau
 - f. Bidang keahlian : Ergonomi dan Perancangan Sistem Kerja
 - g. Alamat kantor/telp/faks/e-mail : Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang
 - h. Alamat rumah/telp/faks/e-mail : Perumahan Graha Kualu Permai
4. Anggota Tim Pengusul
- a. Jumlah anggota : 5 orang
 - b. Nama anggota I/NIDN/NIM : Moh Fauziddin, M.Pd/ 0713077305
Yesi Yusmita, S.T., M.S/1029119502
Sumianto, M.Pd/ 1012028203
Yesi Karlina
Triana Lestari
 - c. Lokasi Kegiatan/mitra
 - 1) Mitra PKM : Desa Pulau Tongah
 - 2) Kabupaten/kota : Kuantan Singingi
 - 3) Propinsi : Riau
 - 4) Jarak PT ke lokasi : 170 Km
5. Biaya total : Rp. 5.250.000,-

Mengetahui,
Dekan FT UP




Emon Ariadi, ST., M.Sc.E
NIP-TT 096 542 089

Bangkinang, 15 Februari 2023
Ketua Tim Pengusul,



Resy Kumala Sari, S.T., M.S
NIP-TT 101 029 048

Mengetahui,
Ketua LPPM



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP-TT 096.542.108

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillah sebagai rasa syukur dan terimakasih kehadiran Allah SWT yang telah melipahkan taufik dan hidayah-Nya sehingga proposal pengabmas dengan judul **“Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Benai Kuantan Singingi”** dapat diajukan tepat pada waktunya.

Proposal disusun dengan tujuan untuk memenuhi tri dharma Dosen dalam hal ini adalah pengabdian pada masyarakat, yang akan dilaksanakan pada semester ganap 2022/2023 akhirnya kepada Allah SWT segalanya dikembalikan, semoga rahmat dan hidayah-Nya senantiasa dilimpahkan kepada kita semua

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, 10 Januari 2023

Ketua Pengabmas

Resy Kumala Sari, S.T., M.S

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian : **Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Benai Kuantan Singingi**

1. Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Resy Kumala Sari, S.T, M.S	Dosen	Ergonomi	S1 Teknik Industri
2.	Yesi Yusmita, M.Sc	Dosen	Fisika	S1 Teknik Industri
3.	Lailatul Syifa	Dosen	Teknik Industri	S1 Teknik Industri
4	Yesi Karlina	Mahasiswa	Surveyer	S1 Teknik Industri
5	Asrul	Mahasiswa	Surveyer	S1 Teknik Industri

- Objek Pengabdian (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian): anak
- Masa Pelaksanaan
Mulai : Tanggal 10 bulan Se tahun 2022
Berakhir : Tanggal 28 bulan Juni tahun 2022
- Lokasi Pengabdian di SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir
- Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)
Guru SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun
- Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan pentingnya penggunaan Manual Material Handling (MMH) trolley dalam pengangkutan beban berdasarkan Ergonomi
- Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)
Journal of Engineering Science Technology Management Social and Community Service

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
IDENTITAS UMUM	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Mitra dan Kelompok Sasaran Pengabmas	3
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN	
A. Solusi.....	4
B. Target Luaran.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	
A. Tahapan Kegiatan	6
B. Partisipasi Mitra	8
BAB IV KELAYAKAN KEPAKARAN	
A. Jenis Pakar Yang Dibutuhkan	7
B. TIM Pengusul dan Kepakarannya.....	7
BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	
A. Rencana dan Anggaran Biaya	9
B. Jadwal Kegiatan Masyarakat	10
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Kegiatan.....	12
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan.....	13
BAB VII PENUTUP	
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
DAFTAR PUSTAKA	17
LAMPIRAN	

RINGKASAN

Guru SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir masih menggunakan tenaga manusia saat pengangkatan beban, hal ini menyebabkan Musculoskeletal Disorders (WMSDs) seperti sakit punggung, cedera pada otot, urat syaraf, urat daging, tulang, persendian tulang, tulang rawan, dan sakit tubuh lainnya. Hal tersebut dapat menyebabkan kerugian pada SEKOLAH PAUD DAN SD salah satunya menurunnya tingkat produktivitas Guru dan menurunnya rendahnya tingkat produksi. Dengan adanya Implementasi Pentingnya Penggunaan Manual Material Handling (MMH) Trolley Untuk Transportasi Beban Berbasis Ergonomi Pada SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir. Metode pengabdian dilaksanakan di SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir, dan di hadirinya sebanyak 20 Guru beserta owner Industri Kecil Menengah. Sosialisasi diselenggarakan selama 1 kali pertemuan pada bulan Juni 2022. Hasil sosialisasi ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan dalam pengangkatan beban dengan postur yang aman. edukasi pentingnya menggunakan Manual Material Handling (MMH) Trolley dalam transportasi dan pengangkatan beban bagi Guru SEKOLAH PAUD DAN SD guna mengurangi cedera pada tubuh. Pemberdayaan owner dan orang terkait SEKOLAH PAUD DAN SD dalam pemantauan penggunaan Trolley diharapkan dapat terwujud dengan baik dengan adanya pemberian beberapa contoh penggunaan trolley dengan baik dan benar sehinggamenciptakan posisi yang nyaman dan aman.

Kata Kunci : Manual Material Handling (MMH), Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi.(SEKOLAH PAUD DAN SD), Musculoskeletal Disorders (WMSDs), Trolley

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

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 mengeksplorasikan 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 kontinue, 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 Tengah 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 tengah. Maka dari itu adanya kegiatan “implementasi pentingnya kebugaraan guru-guru melalui senam ergonomi di desa pulau tengah dan desa siberakun kecamatan benai Benai Kuantan Singingi”.

B. Permasalahan Mitra

Beberapa permasalahan yang dialami oleh guru sekolah Desa Siberakun dan Desa Pulau Tengah kecamatan benai Benai Kuantan Singingi sebagai berikut:

- a. Besarnya beban kerja mental misalnya mengajar, menghitung, serta melakukan evaluasi nilai hasil belajar peserta didik dan beban kerja fisik meliputi mengetik dan menerangkan materi pembelajaran melalui transferisasi ucapan, mimik muka, dan bahasa tubuh yang mempengaruhi kebugaraan tubuh
- b. Tingkat frustrasi pada guru meliputi cara menghadapi kesulitan pengajaran, menghadapi perubahan sistem pembelajaran, menghadapi kenakalan anak keaktifan anak SD desa siberakun dan PAUD desa pulau tengah membutuhkan senam Ergonomi.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Solusi yang diharapkan

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi mitra, dosen sebagai pelaksana program pengabdian kepada masyarakat dan tenaga profesional dari perguruan tinggi serta dibantu oleh mahasiswa akan memberikan suatu solusi yang di harapkan untuk mengatasi pengenalan tentang implementasi pentingnya kebugaraan guru-guru melalui senam ergonomic dan permasalahan beban kerja fisik dan mental para guru selama menjadi tenaga didik dalam menemukan solusi dari permasalahan. Adapun solusi yang akan harapkan oleh tim pengusul program pengabdian adalah mengimplementasikan kebugaraan guru-guru melalui senam ergonomic guna mengatasi permasalahan beban kerja fisik pada tubuh saat mengajar dan beban kerja mental menghadapi kenakalan anak keaktifan anak selama menjadi tenaga didik di SDN Siberakun Desa Siberakun dan PAUD Bidadari Desa Pulau Tongah Kec. Benai Benai Kuantan Singingi. Setelah adanya pengabdian ini diharapkan Kepala Desa berserta jajaran, Kepala Sekolah berserta jajaran hingga Guru-guru dapat menyadari sehatnya dan pentingnya kebugaraan bagi guru-guru dengan menerapakan senam Ergonomic.

B. Luaran di harapkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka beberapa hal yang akan menjadi target luaran yang diharapkan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Luaran diharapkan
1	Penyampaian Materi seminar pentingnya kebugaran tubuh bagi guru dengan senam Ergonomi	Guru dapat bertambahnya pengetahuan tentang apa itu kebugaran, senam ergonomic dan pentingnya kebugaraan tubuh bagi guru-guru dengan senam Ergonomi.
2	Penilaian beban kerja mental guru	Mengetahui beban kerja mental yang dialami guru selama bekerja di PAUD
4	Senam Ergonomi	Bertambahnya pengetahuan bagaimana senam ergonomic dan menambah kebugaran tubuh

3	Pelaksanaan program pendidikan kesehatan	Meningkatkan pentingnya kesehatan bagi pendidikan
---	--	---

Hasil yang diperoleh nantinya dapat meningkatkan kualitas produktivitas kinerja pada Guru-Guru dalam mengajar, menambah pengetahuan dan kebugaraan guru-guru dalam menggunakan beraktifitas terutama mengajar di kelas dengan menerapkan senam Ergonomi. Selain itu, luaran diharapkan dari kegiatan ini adalah artikel yang dapat dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat yang terbit berkala.

Tabel 2.1. Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding jurnal Nasional tidak terakreditasi	Accepted/ Published
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repository PT	On Progress
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diverifikasi produk, atau sumber daya lainnya)	Penerapan
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen)	Penerapan
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Sudah dilaksanakan
	Luaran Tambahan	
1	Perbaikan di jurnal internasional	Belum
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang	Belum
3	Inovasi baru TTG	Tidak ada
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasia dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu)	Tidak ada
5	Buku ber ISBN	Tidak ada

BAB III

METODE PELAKSANAAN

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 kebugaran 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 Diskusitanya 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

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



Gambar 3 Senam Ergonomi

4. Pelaksanaan Program Pendidikan Kesehatan

Prosedur Kerja

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



Gambar.4 Pemeriksaan Kesehatan Para Guru

B. Partisipasi Mitra

- a. Para Guru (Seluruh Guru PAUD Desa Pulau Tengah 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 Kebuguran Tubuh
- c. Trainer (Mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai) dalam pengadaan dalam Senam Ergonomi dan Pendidikan Kesehatan berupa Pengecekan tubuh

BAB IV

KELAYAKAN KEPAKARAN

A. Jenis kepakaran yang dibutuhkan

Dalam melaksanakan implementasi pentingnya kebugaraan guru-guru melalui senam Ergonomi di sekolah PAUD Pulau Tongah dan SD Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi Riau, pakar ini juga diperlukan dalam berkomunikasi dengan pihak guru-guru sekolah tersebut, sehingga maksud dan tujuan tercapai dengan baik, adapun kepakaran yang dibutuhkan di antaranya pakar Teknik Industri, Ergonomi dan Pendidikan yang merupakan pakar inti dari kegiatan bimbingan ini

Kepakaran selanjutnya yang dibutuhkan adalah Pakar Teknik Industri, sehingga pembicaraan atau bimbingan tetap pada koridor Kebugaraan tubuh para guru, Adapun pakar yang terakhir yang dibutuhkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pakar *analisis bukti fisik*, hal ini untuk mempercepat kinerja tim pengabmas dengan mengecek semua dokumen termain apakah sudah standar atau belum.

B. Tim Pengusul dan kepakarannya

Tim pelaksana kegiatan pengabdian merupakan dosen yang keahlian dalam bidang ilmu Teknik Industri bagian ergonomic, ilmu kesehatan dan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Ketua tim pelaksana merupakan pengampu mata kuliah Ergonomi dan Perancangan System Kerja. Sedangkan anggota tim merupakan Dosen di bidang ilmu PAUD dan PGSD setelah itu mahasiswa-mahasiswa Program Studi S1 Teknik Industri Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Untuk melaksanakan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

No	Nama	Kepakaran	keterangan
1	Resy Kumala Sari, S.T, M.S	Pakar Ergonomi	Ketua Pengabmas
2	Yesi Yusmita, M.Sc	Pakar Fisika	Anggota
3	Moh, Fauziddin, M.Pd	Pakai PGPAUD	Anggota
4	Sumianto, M.Pd	Pakar PGSD	Anggota
4	Yesi Karlina	<i>analisis bukti fisik,</i>	Anggota
5	Triana Lestari	<i>analisis bukti fisik,</i>	Anggota

BAB V
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp. **7.250.000,-** (Tujuh Juta Dua Ratus Lima Puluh Ribu Rupiah). Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.1 Ringkasan Anggaran Biaya

No.	Jenis Pengeluaran	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	Honorarium	2.200.000
2	Bahan Pengabdian	1.245.000
3	Pengumpulan Data	500.000
4	Pelaporan	560.000
Jumlah		7.250.000

Rincian Anggaran Biaya Pengabdian Masyarakat di SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	a. Honorarium Koordinator dan pembantu Pengabdian/ Perekayasa	OB	1	Rp. 1.200.000	1.200.000
	b. Honorarium Petugas Survei	OR	10	Rp. 100.000	1.000.000
Subtotal Honorarium					2.200.000
2.	Bahan Pengabdian				
	a. Kertas A4	Rim	2	60.000	120.000

	b. Tinta Print hitam	Tabung	1	70.000	70.000
	c. Pena	Kotak	1	20.000	30.000
	d. Masker	Kotak	1	30.000	30.000
	e. Hansanitizer	3	500 ML	25.000	75.000
	f. Spanduk	1	1	140.000	140.000
	g. Speaker Bluetooth	1	1 buah	200.000	200.000
	h. Baterai	4	4 buah	30.000	30.000
	i. Baju Olahraga	10	10	93.000	925.000
Subtotal Bahan Pengabdian					1.620.000
3	Pengumpulan Data				
	a. transport	10 kali	13,07 L	7.650	1.000.000
	b. biaya konsumsi	Kotak	60	30.000	1.800.000
Subtotal Pengumpulan Data					2.800.000
4	Pelaporan, Luaran Penelitian				
	b. Jilid Laporan	OK	3	25.000	75.000
	c. Terbit Artikel Sinta 4	OK			555.000
Subtotal biaya Laporan dan LuaranPenelitian					630.000
	TOTAL				7.250.000

B. Jadwal Kegiatan

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5.2 Bar Chart Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Minggu Ke				
		1 Agustus	2 September	3 Oktober	4 November	5 Desember
1	Survei lapangan	■				
2	Penjajakan Kemitraan		■			
3	Penyusunan Proposal		■			
4	Penyuluhan tentang Kebugaraan guru-guru melalui senam ergonomi			■		
5	Edukasi Pendidikan kesehatan pentingnya kebuguran tubuh manusia terhadap guru dalam berkerja			■		
6	Penyusunan Laporan			■	■	
7	Tinjauan pasca penyuluhan				■	■
8	Diseminasi hasil				■	■

BAB VI

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 Tongah 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 berserta 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 berserta 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 Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi, sehingga guru kedepannya selalu bugar 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 tensi, 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). dan data yang diolah dapat diketahui terdapat 14 guru dan 3 staf yang mengalami beban kerja mental selama bekerja 1 tahun terakhir di tahun 2021-2022 seperti Musculoskeletal Disorders (Cidera Tulang Belakang), cidera pada otot yaitu bagian bahu kiri, bahu kanan, lengan atas kiri dan pergelangan tangan kanan. Sedangkan 2 Orang yang mengalami cidera Tinggi seperti patah tulang dan terkilir. Kemudian setelah mengetahui bagian otot, tulang yang beresiko mengalami cidera dilakukannya scoring terhadap individu Guru, yang dimana hal ini dilakukan agar Sekolah Paud dan SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi.(SEKOLAH PAUD DAN SD) dapat mengetahui langkah yang akan diambil selanjutnya.
5. Hasil pemeriksaan Guru terkait menilai postur tubuh dalam bekerja didapat banyak gerakan postur tubuh kurang tepat sehingga menyebabkan resiko cidera seperti leher pegal-pegal, punggung nyeri, bahu pegal, tangan pegal, lutut nyeri, kaki kesemutan, di mana keluhan tersebut terjadi akibat Guruan posisi jongkok, membungkuk, leher menekuk, mengangkat, dan memukul yang dikerjakan secara monoton dan berulang-ulang. Postur tubuh saat bekerja seharusnya dengan postur kerja yang ergonomi atau postur kerja yang alamiah, di mana didalam proses bekerja harus disesuaikan dengan anatomi tubuh agar tidak terjadi penekanan atau pergeseran pada bagian penting tubuh seperti tendon dan tulang, syaraf dan organ tubuh. Sehingga keadaan Guru

menjadi relaks dan tidak menyebabkan keluhan musculoskeletal dan sistem tubuh yang lain.

Bekerja dalam posisi berdiri untuk jangka waktu panjang secara terus-menerus dapat menyebabkan kaki sakit, pembengkakan pada kaki, varises, kelelahan otot, nyeri pada pinggang serta kekakuan pada leher dan bahu. Hal tersebut diakibatkan oleh tubuh dipengaruhi pengaturan daerah kerja yang tidak ergonomis sehingga posisi-posisi tubuh Guru dalam beraktivitas merasa dibatasi, sehingga menimbulkan masalah-masalah pada tubuh seperti tubuh Guru terlalu membungkuk mengakibatkan nyeri pada punggung Guru. Berdiri yang terlalu lama membuat otot-otot menjadi kaku sehingga dapat mengurangi suplai darah ke otot-otot. Hal ini mengakibatkan aliran darah yang seharusnya diterima oleh otot berkurang dan menimbulkan kelelahan yang sangat cepat dan merasa nyeri pada bagian-bagian tubuh tertentu.

6. Hasil pemeriksaan Guru terkait edukasi trolley diketahui dari 20 Guru yang di wawancara menyatakan semua Guru merasa aman, nyaman dan mudah dalam pengangkutan serta pemindahan beban setelah menggunakan trolley. Selain itu berkurangnya rasa sakit dan pegal-pegal salam aktivitas bekerja.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian “Penggunaan Manual Material Handling (MMH) Trolley” di SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari ketujuh komponen di atas. Selain itu Guru dan pemilik SEKOLAH PAUD DAN SD memahami penggunaan trolley bagi kesehatan tubuh dan kesejahteraan Guru, selain itu aman dan nyaman saat pengangkutan dan pemindahan beban.

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pengabdian ke Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun “Implementasi pentingnya menggunakan Manual Material Handling (MMH) Trolley untuk transportasi beban berdasarkan Ergonomi di SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir” dapat meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan dalam pengangkatan beban dengan postur yang aman. edukasi pentingnya menggunakan Manual Material Handling (MMH) Trolley dalam transportasi dan pengangkatan beban bagi Guru SEKOLAH PAUD DAN SD guna mengurangi cedera pada tubuh.
2. Peningkatan pengetahuan dan kenyamanan bagi Guru SEKOLAH PAUD DAN SD tentang cara menggunakan Trolley, memeriksa cedera tubuh, menilai postur tubuh saat bekerja dilakukan dengan metode ceramah, kuesioner *Nordic Body Map* (NBM), dan demonstrasi.
3. Pemberdayaan owner dan orang terkait SEKOLAH PAUD DAN SD dalam pemantauan penggunaan Trolley diharapkan dapat terwujud dengan baik dengan adanya pemberian beberapa contoh penggunaan trolley dengan baik dan benar sehingga menciptakan posisi yang nyaman dan aman.

B. Saran

1. Program pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di seluruh sekolah per kecamatan pada tahun berikutnya untuk menunjang pemantau beban kerja mental dan kebugaraan tubuh para guru dan staf sekolah
2. Perlu adanya penambahan materi pelatihan terkait cara Senam Ergonomi yang baik dan benar untuk kebugaraan tubuh.

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 Negeri Semarang, 5, 68–78.
- Grandjean. (1995). *Fitting The Task To The Man A Textbook of Occupational Ergonomic*. 4th Edition. London and New York : Taylor & Francis..
- Nurmianto. (1996). *Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya*. PT. Guna Widya. Jakarta.
- Sagiran (2013). *Mukjizat sholat* Yogyakarta: Nuha Medika press
- Sayuti Syahra. *Dasar-Dasar Senam*, Jakarta: Universitas Terbuka Padang. 2007
- Nurfitri, R., Budiharto, I., & Yulanda, N. A. (2016). Pengaruh senam ergonomic terhadap perubahan tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Jurnal keperawatan*
- Tarwaka, Solichul HA. Bakri, Lilik Sudiajeng. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta, Penerbit: UNIBA Press.
- Thei, A. D. ., Sambriang, 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
- Tarwaka. (2011). *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Penerbit: Harapan Press Solo
- 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
- 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.

Lampiran 1

1. Ketua Tim Pengusul

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Resy Kumala Sari, S.T., M.S
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/ NIK/ Identitas lainnya	101 029 048
5	NIDN	1029119502
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Dumai, 29 Nopember 1995
7	E-mail	resy.sari13@gmail.com
8	Nomor Telepon/ HP	0822 8475 9086
9	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang
10	Nomor Telepon/ Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = orang, S-2 = -orang, S-3 = orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ergonomi dan Perancangan Sistem Kerja 2. Tata Tulis dan Karya Ilmiah 3. Konsep Teknologi 4. Analisis dan Perancangan Perusahaan 5. Operational Research 6. Ergonomi

2. Anggota Tim 1

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Yesi Yusmita, M.Sc
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
4	NIP/ NIK/ Identitas lainnya	-
5	NIDN	0031038902
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Marangin, 31 Maret 1989
7	E-mail	ncusri@gmail.com
8	Nomor Telepon/ HP	08127629778
9	Alamat Kantor	Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang Depan SPBU H.M. Nazir Panam (Kampus II)
10	Nomor Telepon/ Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = orang, S-2 = -orang, S-3 = orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none">1. Fisika Dasar2. Praktikum Fisika Dasar

3. Anggota Tim 2

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Sri Hardianti, S.ST, M.Si
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/ NIK/ Identitas lainnya	096 542 148
5	NIDN	1011119002
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Sanggaran Agung, 11 Nopember 1990
7	E-mail	ncusri@gmail.com
8	Nomor Telepon/ HP	082171947980
9	Alamat Kantor	Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang Depan SPBU H.M. Nazir Panam (Kampus II)
10	Nomor Telepon/ Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = orang, S-2 = -orang, S-3 = orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none">1. Dasar Kesehatan Lingkungan2. Kesehatan dan Keselamatan Kerja3. Keperawatan Maternitas4. Statistik Kesehatan5. Tanggap Darurat Bencana6. Arab Melayu SD

Lampiran 2

Gambaran Ipteks

1. Dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini nantinya akan memberikan pengetahuan dan keterampilan pada Guru di SEKOLAH PAUD DAN SD Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Kampar Kiri Hilir tentang penggunaan Manual Material Handling (MMH) Trolley.
2. Mengajak Guru menggunakan trolley melalui kegiatan tersebut agar lebih aman dan terhindar dari cedera pada tubuh dalam pengangkatan beban pada saat bekerja

Lampiran Dokumentasi



Gambar Foto Bersama dengan para guru SDN Desa Siberakun



Gambar Bersama dengan para guru PAUD Bidadari Desa Pulau Tongah



BERITA ACARA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pada hari ini tanggal 25 bulan Juni tahun Dua Ribu Dua Dua telah dilaksanakan Penyuluhan dengan Tema : Kebugaraan Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tengah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Benai Kuantan Singingi. Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pemberi Materi



(Resy Kumala Sari, S.T., M.S)

Diketahui oleh,
Sekretaris Desa Pulau Tengah



(Yaspi Orion, S.T)

Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat

Ketua,

Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP-TT 096.542.108



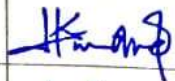


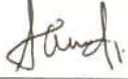


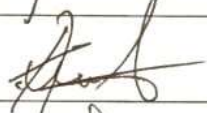

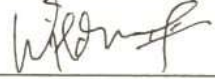

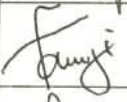
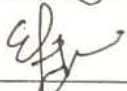
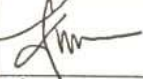
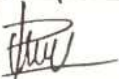
SUSUNAN ACARA

KEBUGARAAN GURU-GURU MELALUI SENAM ERGONOMI DI DESA PULAU TONGAH DAN DESA SIBERAKUN KECAMATAN BENAI KUANTAN SINGINGI

NO	Hari/tgl	Jam	Kegiatan	Narasumber
1	Sabtu/25 Juni 2021.	07.00-07.30 07.30-08.20 08.20-12.00	Pembukaan - Sambutan Ketua Pelaksana - Sambutan Kepala Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kec. Benai Kuantan Singingi - Sambutan Ketua PJ Sekolah PAUD Bidadari dan SD Pulau Tongah dan Desa Siberakun - Seminar Kebugaran Tubuh, Ergonomi dan Senam Ergonomi - Senam Ergonomi - Penilaian Beban Kerja Mental - Edukasi Pendidikan Kesehatan dan Pengecekan Kesehatan	 Moh Fauziddin, M.Pd Harmonis Resy Kumala Sari, S.T, M.S Resy Kumala Sari, S.T, M.S Yesi Yusmita, M.Sc Sumianto, M.Pd

DAFTAR HADIR PESERTA PKM

Implementation The Importance Of using Manual Material Handling (Mmh) Trolley
For Load Transportation Based On Ergonomic In Ikm Desa Bangun Sari Kec. Kampar
Kiri Hilir

No	NAMA	Umur	Paraf
1.	Ikhsanul Fajri	37	
2.	Syahrul Ramadhan	41	
3.	Ikhsan affandi	29	
4.	Aditya martha	29	
5.	Ikham Hidayat	32	
6.	ALVIN MARDIASYAH	31	
7.	RIZKI AMANDA	27	
8.	IKHWAN ADLI HAKIMI	28	
9.	AIDIL IRAWAN	48	
10.	BAGUS ARDIKA FADILAH	35	
11.	WILDAN RAFIQ	22	
12.	MURUL FADILAH	23	
13.	MUHAMMAD AL. FAJRI	36	
14.	ELVIZA DWI WAHYUHI	25	
15.	THESA FIRIATI	29	
16.	RIZKI FAHRI	25	
17.			



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau

Kode Pos. 28412

Telp. (0762) 21677, 085278005611, 085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 219/LPPM/UPTT/VIII/2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,
dengan ini menugaskan kepada:

Nama	:	Resy Kumala Sari, S.T., M.S	1029119502
		Moh Fauzuddin, M.Pd	0713077305
		Lussy Midani Rizki, M.Pd	1016089201
		Sumianto, M.Pd	1012028203
Jabatan	:	Dosen Prodi S1 Teknik Industri	
		Dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Bangun Sari dengan kegiatan “Kebugaraan Guru – Guru Melalui Senam Ergonomi di Desa Pulau Tongah dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi” pada Oktober Tahun 2022. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua LPPM Tuanku Tambusai Riau.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 19 Agustus 2022
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,

Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP – TT 096.542.108

Tembusan:

Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

**KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tanda tangan	Tanggal, tanda tangan
	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua</p>  <p align="center">Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd NIP – TT 096.542.108</p>	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua</p>  <p align="center">Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd NIP – TT 096.542.108</p>

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tanda tangan	Tanggal, tanda tangan
	 	 