



***Smart Wellness Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lebih Baik di  
Kampung Pemulung Pulosari Kota Malang***  
***Smart Wellness As An Effort To Improve The Quality Of Life In Kampung  
Pemulung Pulosari Malang***

**Rachmy Rosyida Ro'is\* , Kumoro Asto Lenggono, Lulu'ul Badriyah, Dandy Arie Pramudya,  
Ni Made DwiAstini Sucita, Tiara Rachmanissa, Bima Sutan Putra Bahari, Siti Sartika Sari**

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Malang

rachmy.rosyida.fik@um.ac.id, kumoroasto72.fik@um.ac.id, lulubadriyah.fik@um.ac.id,,

dandy.arie.2206126@students.um.ac.id, ni.made.2206126@students.um.ac.id,

tiara.rachmanissa.2206126@students.um.ac.id, bima.sutan.2406126@students.um.ac.id,

siti.sartika.2406126@students.um.ac.id

\*Corresponding author: rachmy.rosyida.fik@um.ac.id

**ABSTRAK**

Pekerja informasi seperti pemulung merupakan kelompok rentan yang kerap diabaikan dalam isu kesehatan masyarakat. Karakteristik pekerjaan yang berat, terutama mengangkat beban dengan postur tidak ergonomi, membuat pekerja pemulung mengalami keluhan muskuloskeletal dan penyakit degeneratif. Selain itu, rendahnya kesadaran terhadap pemeriksaan kesehatan dasar memperburuk kondisi ini. Program Smart Wellness dilaksanakan di Kampung Pemulung Pulosari Kota Malang pada Januari 2025 dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pemeriksaan kesehatan dasar (tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat), edukasi mengenai penyakit akibat kerja dan penyakit tidak menular, serta pelatihan ergonomi dengan media video. Metode kegiatan meliputi koordinasi dengan mitra, survei lokasi, pemeriksaan kesehatan, sosialisasi, penerapan video ergonomi, dan evaluasi. Hasil kuesioner pada 17 responden menunjukkan bahwa 82,4% memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai GCU dan pencegahannya, sedangkan 17,6% masih dalam kategori kurang. Analisis uji Mann-Whitney menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest ( $p=0,053$ ), meskipun rata-rata peringkat posttest lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa Smart Wellness berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan kerja dan pencegahan penyakit.

**Kata Kunci:** Ergonomi, Kesehatan Kerja, Pemulung, Smart Wellness, Pemeriksaan Kesehatan, Pengabdian Masyarakat

**ABSTRACT**

*Informal workers such as scavengers are a vulnerable group that is often overlooked in public health issues. The characteristics of heavy work, especially lifting weights with unergonomic postures, make them prone to musculoskeletal complaints and degenerative diseases. In addition, low awareness of basic medical examinations exacerbates this condition. The Smart Wellness Program was implemented in Kampung Pemulung Pulosari Malang City in January 2025 with the aim of improving the quality of life of the community through basic health checks (blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid), education about occupational diseases and non-communicable diseases, and ergonomics training with video media. Activity methods include coordination with partners, site surveys, health checks, socialization, implementation of ergonomics videos, and evaluation. The results of the questionnaire on 17 respondents showed that 82.4% had a good level of knowledge about GCU and its prevention, while 17.6% were still in the less category. Analysis of the Mann-Whitney test showed no significant difference between the pretest and posttest ( $p=0.053$ ), although the average posttest rating was higher. This confirms that Smart Wellness plays an important role in increasing public awareness of Occupational Health and disease prevention.*

**Keywords:** Ergonomics, Occupational Health, Scavengers, Smart Wellness, Health Examination, Community Service

**PENDAHULUAN**

Pekerja informal seperti pemulung memiliki peranan penting dalam pengelolaan

sampah perkotaan, namun sering menghadapi risiko kesehatan kerja yang tinggi dan minim perlindungan kesehatan

(Setyabudi et al., 2025). Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh pekerja informal adalah nyeri punggung atau *low back pain*. Secara global, *low back pain* masih menjadi beban kesehatan utama yang berdampak pada kemampuan kerja masyarakat usia produktif (Xu et al., 2025). Penelitian pada sektor informal di Indonesia menunjukkan bahwa durasi kerja yang panjang, postur kerja yang tidak ergonomis, serta aktivitas mengangkat beban secara berulang meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal pada pekerja (Buntanus et al., 2022). Selain itu, intervensi ergonomi sederhana seperti peregangan dan perbaikan postur kerja terbukti efektif dalam menurunkan keluhan *low back pain* dan meningkatkan kenyamanan pekerja sektor informal (Wicaksono et al., 2025).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada masyarakat pemulung di Kampung Pemulung Pulosari, Kota Malang. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar masyarakat bekerja sebagai pemulung dengan durasi kerja rata-rata 8 – 10 jam per hari. Aktivitas kerja dominan meliputi mengangkat, memilah, dan mendorong gerobak sampah dengan posisi tubuh yang berulang dan tidak ergonomis (Rosyida et al., 2025). Lingkungan kerja yang kurang higienis, paparan debu dan beban kerja fisik yang tinggi, serta minimnya akses terhadap pelayanan kesehatan menyebabkan masyarakat rentan mengalami gangguan kesehatan. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mitra mengeluhkan nyeri punggung, pegal pada bahu

dan pinggang, serta mudah lelah saat bekerja. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin seperti peregangan dan perbaikan postur kerja terbukti efektif dalam menurunkan keluhan *low back pain* dan meningkatkan kenyamanan kerja pekerja informal (Desfita et al., 2021).

Meskipun demikian, beberapa warga telah melakukan upaya sederhana untuk menjaga kesehatan seperti mengkonsumsi obat warung, melakukan pijat tradisional, atau memanfaatkan pelayanan posyandu. Namun, upaya tersebut belum dilaksanakan secara rutin dan belum disertai pemahaman mengenai pencegahan penyakit akibat kerja maupun penerapan posisi kerja yang ergonomis. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan masyarakat pemulung tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, tetapi juga keterbatasan edukasi kesehatan dan akses pelayanan preventif.

Program *Smart Wellness* dirancang sebagai intervensi berbasis komunitas yang meningkatkan pemeriksaan kesehatan dasar, edukasi kesehatan, dan pelatihan ergonomi sederhana. Pendekatan ini dipilih karena pekerja pemulung memilih kerentanan tinggi terhadap gangguan *low back pain* akibat aktivitas kerja fisik yang berat. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas memungkinkan keterlibatan

aktif masyarakat sehingga program lebih mudah diterapkan secara berkelanjutan. Dengan pendekatan tersebut, program diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat pemulung sekaligus mendukung pencapaian SDGs 3.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat *Smart Wellness* dilaksanakan pada bulan Januari – Maret 2025 di Kampung Pemulung Pulosari, Kota Malang. Program ini disusun berdasarkan permasalahan utama yang dihadapi masyarakat pemulung, yaitu rendahnya kesadaran kesehatan, tingginya risiko penyakit tidak menular, serta keluhan muskuloskeletal akibat aktivitas kerja yang tidak ergonomis. Sebagai solusi, program *Smart Wellness* menjadi solusi intervensi promotif dan preventif berupa pemeriksaan kesehatan dasar, edukasi kesehatan, pelatihan ergonomi.

Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui pendekatan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan berikut

### 1. Identifikasi masalah dan koordinasi mitra

Tim pengabdian melakukan observasi awal dan komunikasi dengan perangkat Desa Pulosari serta tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan kesehatan masyarakat pemulung, menentukan sasaran kegiatan, serta menyepakati waktu dan mekanisme pelaksanaan program.

### 2. Persiapan sarana dan peserta

Tim melakukan survei lokasi untuk menilai kesiapan tempat kegiatan dan menyiapkan fasilitas pendukung seperti alat pemeriksaan kesehatan, media edukasi, video ergonomi.

### 3. Pemeriksaan kesehatan dasar

Pemeriksaan dilakukan secara langsung kepada masyarakat pemulung meliputi pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat sebagai upaya deteksi dini penyakit tidak menular pada pemulung.

### 4. Edukasi kesehatan dan pelatihan ergonomi

Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi interaktif mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit akibat kerja. Selain itu, peserta diberikan video edukasi ergonomi yang memuat peregangan sederhana yang dapat diterapkan di tempat kerja.

### 5. Monitoring dan evaluasi

Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi yang dilakukan sebanyak tiga kali selama dua bulan pasca kegiatan. Kegiatan ini bertujuan menilai keberlanjutan penerapan edukasi ergonomi dan pemanfaatan fasilitas kesehatan oleh masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui observasi lapangan, diskusi peserta, dan kuesioner untuk mengukur peningkatan pemahaman, perubahan perilaku kerja ergonomis,

serta partisipasi masyarakat selalu program berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program *Smart Wellness* dilaksanakan melalui pemeriksaan kesehatan dasar, edukasi ergonomi berbasis video, praktik peregangan kerja, serta penyediaan fasilitas kesehatan. Evaluasi program difokuskan pada perubahan pengetahuan peserta, peningkatan kesadaran kesehatan, dan penerapan perilaku kerja ergonomis.

### **1. Pemeriksaan Kesehatan**

Pemeriksaan kesehatan dilakukan 17 pekerja pemulung yang meliputi kadar gula glukosa, kolesterol, dan asam urat. Hasil dari pemeriksaan kesehatan menunjukkan sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol yang mendekati atau melebihi ambang batas normal, sementara beberapa lainnya mengalami peningkatan asam urat. Kondisi tersebut disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat, kurangnya olahraga, serta mengkonsumsi kacang-kacangan. Hal tersebut sejalan dengan Bahriah & Rizqiya (2021) bahwa pekerja pemulung sering mengalami kolesterol dan asam urat disebabkan gaya hidup yang tidak sehat.



**Gambar 1.** Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya melakukan deteksi dini penyakit degeneratif (Nuraini et al., 2025). Sebagaimana dinyatakan oleh Sari et al (2025), edukasi kesehatan berbasis komunitas yang terintegrasi dengan layanan pemeriksaan kesehatan dapat memperbaiki pola hidup masyarakat secara signifikan, menumbuhkan kesadaran, serta mendorong tindakan preventif yang lebih proaktif terhadap risiko penyakit tidak menular.

### **2. Efektivitas Edukasi Ergonomi**

Tahap kedua adalah edukasi ergonomi melalui video edukasi. Materi difokuskan pada posisi tubuh yang benar saat mengangkat beban, cara menyusun beban yang ergonomis, serta latihan peregangan sederhana yang bisa dilakukan sebelum dan sesudah bekerja. Penggunaan media video dipilih

agar penyampaian informasi lebih visual dan mudah dipahami, sekaligus dapat diputar ulang secara mandiri oleh masyarakat (Agus, 2021). Dalam praktiknya, peserta terlihat antusias saat diminta menirukan gerakan peregangan yang ditampilkan dalam video.



**Gambar 2.** Penerapan Video Ergonomi Metode pembelajaran berbasis audio-visual ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pekerja informal dibandingkan metode penyuluhan konvensional. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa media pembelajaran audio-visual memberikan dampak positif signifikan terhadap hasil belajar peserta didik karena media ini mampu menyajikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami (Kardo et al., 2024). Media audio-visual mampu meningkatkan efektivitas dan daya serap materi pembelajaran, serta memfasilitasi pembelajaran mandiri dengan kemampuan untuk mengulang materi sesuai kebutuhan individu (Rofinaa &

Mellisa, 2022). Sehingga penggunaan video edukasi dalam edukasi ergonomi merupakan pendekatan efektif untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan prinsip ergonomi di kalangan pekerja informal untuk pencegahan cedera akibat postur kerja yang salah (Mujiadi et al., 2025).

### 3. Evaluasi Pengetahuan Peserta

Evaluasi program dilakukan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang berisi pertanyaan mengenai pemeriksaan kesehatan, faktor risiko penyakit, dan praktik ergonomi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 14 dari 17 peserta (82,4%) berada pada kategori pengetahuan baik setelah kegiatan, sedangkan 3 peserta (17,6%) masih berada pada kategori kurang.

Indikator	Pengetahuan		P-value
	Kurang	Baik	
Pre-Test	23,5%	76,5	0,053
Post Test	17,6%	82,4%	

**Tabel 1.** Hasil *Pretest Posttest*

Berdasarkan Tabel 1. *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi dilakukan. Peningkatan ini terutama

terlihat pada pemahaman mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, pengenalan faktor risiko penyakit degeneratif, serta praktik posisi kerja yang ergonomis.

Analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney menghasilkan nilai  $U = 102,500$ ,  $Z = -1,934$ , dan  $p = 0,053$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta belum signifikan secara statistik pada taraf 5%. Namun demikian, terdapat tren peningkatan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yang mengindikasikan adanya perubahan positif pada pemahaman peserta setelah mengikuti program. Kondisi tersebut sejalan dengan Midu et al. (2025) yang menjelaskan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penerapan video ergonomi.

Temuan ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pekerja informal apabila dilakukan secara berulang dan berkelanjutan. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Heriyanti & Rabbani (2025) yang menyebutkan bahwa keterlibatan aktif masyarakat dalam program kesehatan komunitas dapat memperkuat efektivitas intervensi kesehatan.

#### 4. Potensi Keberlanjutan Program

Selain edukasi dan pemeriksaan kesehatan, program juga menghasilkan luaran berupa video edukasi ergonomi, media edukasi kesehatan, serta penyerahan kotak P3K kepada masyarakat. Fasilitas tersebut diberikan untuk mendukung keberlanjutan program dan membantu masyarakat melakukan penanganan awal terhadap cedera ringan saat bekerja.

Kegiatan monitoring menunjukkan bahwa masyarakat mulai memanfaatkan video edukasi sebagai panduan peregang sederhana sebelum bekerja. Beberapa peserta juga menyampaikan peningkatan kesadaran untuk memeriksa kondisi kesehatan secara berkala. Keterlibatan aktif masyarakat selama kegiatan menunjukkan adanya penerimaan yang baik terhadap program pengabdian.

Secara keseluruhan, program *Smart Wellness* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan dan kesadaran ergonomi masyarakat pemulung. Meskipun peningkatan pengetahuan belum signifikan secara statistik, program menunjukkan potensi yang baik

untuk dikembangkan melalui penyuluhan rutin, penguatan media edukasi, dan kolaborasi berkelanjutan dengan tenaga kesehatan serta pemerintah setempat.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kampung Pemulung Pulosari menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan dan ergonomi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan penyakit tidak menular, pola hidup sehat, dan praktis kerja ergonomis. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan yang dibuktikan dengan adanya peningkatan skor rata-rata pasca intervensi meskipun belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik.

Keberlanjutan program *Smart Wellness* perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk melihat konsistensi penerapan perilaku sehat di masyarakat. Selain itu, pengembangan program dapat dilakukan dengan memperluas materi edukasi, meningkatkan kolaborasi lintas sektor, serta memperkuat pemberdayaan masyarakat agar dampak program dapat berlangsung secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M. S. (2021). Pengaruh Video Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 45–52. <https://doi.org/10.56741/bikk.v5i01.1637>
- Bahriah, E. N., & Rizqiya, F. (2021). Deteksi Dini Pengendalian Penyakit Tidak Menular Melalui Pemeriksaan Kesehatan Gratis Dikampung Pemulung Lapak Priyatin Jaya Jurang Mangu Timur Tangerang Selatan. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(2), 290–297. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.881>
- Buntanus, H. M., Lada, C. O., Sagita, S., & Kareri, D. G. R. (2022). Risk Factor of Low Back Pain in the Informal Sector Tailor in Solor Kupang City 2019. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 5(9), 250–254. <https://doi.org/10.36349/easms.2022.v05i09.003>
- Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Putri, M. N., & Anggraini, S. (2021). Keluhan Low Back Pain (Sakit Pinggang) pada Pekerja Informal Pabrik Tahu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 01(1), 20–31. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk/article/view/716/309>
- Heriyanti, A. P., & Rabbani, T. Z. (2025). Persepsi dan Partisipasi Masyarakat Terhadap Implementasi Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) Di Dusun Begajah, Desa Jatijajar, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 24(1), 46–58. <https://doi.org/10.14710/jkli.65998>
- Kardo, J., Patandean, A. J., & Bahri, S. (2024). Pengaruh Penggunaan Media

- Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa UPT SDN 25 Mengkendek. *Bosowa Journal of Education*, 5(1), 126–130. <https://doi.org/10.35965/bje.v5i1.5318>
- Midu, S. Y., Saputra, B. A., Pangkey, B. C. A., Olang, J., Paula, V., & Saputri, A. (2025). Sehat dan Bugar di Usia Senja: Edukasi dan Latihan Peregangan (Stretching) Bagi Lansia di Tanjung Priok Jakarta Utara. *Prosiding PKM-CSR*, 8(1), 1–7.
- Mujiadi, M., Fatmawati, A., Sari, I. P., & Nurwidji, N. (2025). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Melalui Pengenalan, Pencegahan, dan Penanganan Penyakit Akibat Kerja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(10), 5830–5836. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i10.3630>
- Nuraini, I., Jannah, A. M., Shakinah, E. Della, Rahma, G. H., Salsabila, N., Ashari, N., Darma, R., Nurhaliza, S., Pratama, T., Humaedi, A., & Octavia, F. (2025). Program Penyuluhan Penyakit Degeneratif dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Di Desa Sukaraja Bogor Jawa Barat. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 39–46. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.521>
- Rofinaa, A., & Mellisa. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis Video Dokumenter pada Materi Kultur Jaringan Tanaman Anggrek Hitam. *Biology and Education Journal*, 2(1), 24–33.
- Rosyida, R., Sulistyorini, A., Laksana, D. P., & Pramudya, D. A. (2025). Manajemen Risiko dengan Metode Hazard Identification Risk Assessment and Determining Control Aspect Impact (HIRADC-AI) pada Pekerja Pengepul dan Pemulung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9), 2988–3001. <https://ejournal.iphorr.com/index.php/hjk%0A> Manajemen
- Sari, S. I., Ulandari, I., Faramitha, D., Priskyani, W., Purwandiy, M. A. T., Purdani, K. S., & Safrudin, M. B. (2025). Strategi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Melalui Edukasi dan Promosi Kesehatan terhadap Penyakit tidak Menular: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2), 924–934. <https://doi.org/10.38035/jim.v4i2.1010>
- Setyabudi, D. N., Marcel, F., & Herlambang, A. (2025). Sosialisasi Pentingnya K3 Oleh Pemulung Untuk Menangani Sampah di TPA Supit Urang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas*, 4(1), 157–162. [https://doi.org/10.4567/prosiding\\_pengabdianmasyarakat.v4i1.2454](https://doi.org/10.4567/prosiding_pengabdianmasyarakat.v4i1.2454)
- Wicaksono, S., Mulyawati, S. A., Hn, M. R., Alvionita, D. N., Akxa, L., & Aminuddin, I. F. (2025). Enhancing

Knowledge and Skills in Managing Low Back Pain for Health Fasililator at the Kendari Barat District Community Health Center , Kendari City , Southeast Sulawesi in 2025. *Indonesia Berdaya*, 7(1), 399–408. <https://doi.org/10.47679/ib.20261415>

Xu, S., Chen, J., Wang, C., Lin, Y., Huang, W., Zhou, H., Ji, W., & Chen, Y. (2025). Global, Regional, and National Burden of Low Back Pain for Adults Aged 55 and Older 1990–2021: an Analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 26(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12891-025-08326-3>