

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI BERBASIS AUDIO-VISUAL
TERKAIT POSISI KERJA ERGONOMIS PADA PETUGAS PRE
PRODUKSI INSTALASI GIZI RSUP DR. KARIADI**

KARYA ILMIAH AKHIR *NERS*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan K3RS



Oleh:

AMELIA ARDI ARTA

NIM 22020125210013

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Karya Ilmiah Akhir Ners** yang berjudul:

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI BERBASIS AUDIO-VISUAL TERKAIT
POSISI KERJA ERGONOMIS PADA PETUGAS PRE PRODUKSI INSTALASI GIZI
RSUP DR. KARIADI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Amelia Ardi Arta

NIM : 22020125210013

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

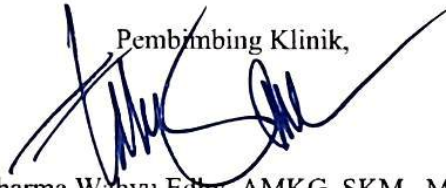
Dosen Pembimbing,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197701262001122001

Pembimbing Klinik,



Dharma Wahyu Edhy, AMKG, SKM., M.M.

NIP. 197209141992031002

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK UNDIP



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.

NIP. 197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI BERBASIS AUDIO-VISUAL TERKAIT
POSISI KERJA ERGONOMIS PADA PETUGAS PRE PRODUKSI INSTALASI GIZI
RSUP DR. KARIADI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Amelia Ardi Arta

NIM : 22020125210013

Telah diuji pada, 2 Juni 2026

Penguji 1,



Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kep., M.Sc., Ph.D.

NIP. 198002222007102001

Penguji 2,




Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197701262001122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir *ners* yang berjudul “Pengembangan Media Edukasi Berbasis Audio-Visual Terkait Posisi Kerja Ergonomis pada Petugas Pre Produksi Instalasi Gizi RSUP Dr. Kariadi”. Penyusunan karya ilmiah akhir *ners* ini berguna untuk memenuhi dan melengkapi syarat dalam menempuh gelar *Ners* di Universitas Diponegoro Semarang.

Dalam penyusunan karya ilmiah akhir *ners* ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik dari dosen pembimbing, dosen penguji, dan dukungan dari teman-teman seperjuangan serta keluarga tercinta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir *ners* ini masih terdapat kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga *project* ini dapat bermanfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Keperawatan.

Semarang, Mei 2026

Amelia Ardi Arta

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Bagi Penulis.....	4
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	4
1.4.3 Bagi RSUP Dr. Kariadi	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kesehatan dan Keselamatan Kerja Rumah Sakit (K3RS).....	5
2.1.1 Definisi Kesehatan dan Keselamatan Kerja Rumah Sakit (K3RS).....	5
2.1.2 Peran K3RS dalam Menangani Kecelakaan Akibat Kerja.....	5
2.2 Ergonomi Kerja	6
2.2.1 Definisi Ergonomi Kerja	6
2.2.2 Tujuan Ergonomi Kerja.....	7
2.2.3 Prinsip Ergonomi Kerja.....	7
2.2.4 Aspek Ergonomi Kerja di Instalasi Gizi.....	8
2.3 Penerapan Ergonomi Kerja di Instalasi Gizi	8
BAB III METODE PELAKSANAAN	11

3.1	Jenis dan Desain Kegiatan.....	11
3.2	Sasaran Kegiatan	11
3.2.1	Sasaran Analisis Kebutuhan	11
3.2.2	Sasaran Uji Kelayakan.....	11
3.2.3	Objek Kegiatan	12
3.3	Prosedur Pengembangan (Model ADDIE).....	12
BAB IV HASIL PROJECT		14
4.1	Analysis	14
4.2	Design.....	16
4.3	Development.....	20
4.4	Implementation dan Evaluation.....	24
BAB V PEMBAHASAN.....		28
BAB VI PENUTUP.....		31
6.1	Kesimpulan.....	31
6.2	Saran	31
DAFTAR PUSTAKA		33
LAMPIRAN		xii

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Rancangan Storyboard Pembuatan Media Audio Visual Posisi Kerja Ergonomis	17
Tabel 2 Hasil Evaluasi Para Ahli.....	24

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tata Letak Kerja di Pre Produksi Instalasi Gizi	15
Gambar 2 Posisi Salah Mengangkat Beban.....	17
Gambar 3 Posisi Awal Benar Mengangkat Beban	18
Gambar 4 Posisi Benar Mengangkat Beban	18
Gambar 5 Posisi Benar dan Salah Memindahkan Beban	19
Gambar 6 Posisi Benar Bekerja Berdiri	20
Gambar 7 Posisi Mengangkat Beban Tidak Ergonomis.....	21
Gambar 8 Posisi Awal Mengangkat Beban yang Ergonomis	21
Gambar 9 Posisi Awal Mengangkat Beban yang Ergonomis	21
Gambar 10 Mengangkat Beban Secara Ergonomis	22
Gambar 11 Berjalan dengan Membawa Beban	22
Gambar 12 Pandangan Mata saat Membawa Beban	22
Gambar 13 Memindahkan Beban Secara Ergonomis.....	22
Gambar 14 Batas Berat Mengangkat Beban.....	23
Gambar 15 Posisi Berdiri saat Berdiri Tidak Ergonomis.....	23
Gambar 16 Posisi Berdiri saat Bekerja yang Ergonomis	23
Gambar 17 Peletakan Alat Kerja yang Tidak Ergonomis	23
Gambar 18 Peletakan Alat Kerja yang Ergonomis.....	24
Gambar 19 Introduction Sebelum Revisi	24
Gambar 20 Pengantar Sebelum Revisi	25
Gambar 21 Nama Pencipta Sebelum Revisi.....	25
Gambar 22 Judul Posisi Sebelum Revisi.....	25
Gambar 23 Peletakan Alat Ergonomi Sebelum Revisi.....	25
Gambar 24 Introduction Setelah Revisi.....	24
Gambar 25 Pengantar Setelah Revisi	25
Gambar 26 Nama Pencipta Setelah Revisi	25
Gambar 27 Judul Posisi Setelah Revisi	25
Gambar 28 Volume Voice Over Setelah Revisi.....	25
Gambar 29 Peletakan Alat Ergonomi Setelah Revisi.....	26
Gambar 30 Bagian Alat Sebelum Revisi.....	26
Gambar 31 Bagian Posisi Mengangkat Beban Sebelum Revisi	26
Gambar 32 Bagian Pengantar Sebelum Revisi.....	26
Gambar 33 Bagian Alat Setelah Revisi	26
Gambar 34 Bagian Posisi Mengangkat Beban Setelah Revisi	26
Gambar 35 Bagian Pengantar Setelah Revisi	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman Wawancara Petugas Pre Produksi Instalasi Gizi.....	xii
Lampiran 2 Form Evaluasi Video Edukasi Ergonomi Kerja.....	xiii

ABSTRAK

Amelia Ardi Arta

Pengembangan Media Edukasi Berbasis Audio-Visual Terkait Posisi Kerja Ergonomis pada Petugas Pre Produksi Instalasi Gizi RSUP Dr. Kariadi

xi + 34 Halaman + 2 Tabel + 35 Gambar + 2 Lampiran

Latar Belakang: Petugas pre produksi instalasi gizi memiliki risiko mengalami gangguan muskuloskeletal akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang dengan posisi yang kurang ergonomis. Hasil observasi menunjukkan masih terdapat petugas yang bekerja dengan posisi membungkuk saat mengangkat beban, berdiri dalam waktu lama, serta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai prinsip ergonomi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan petugas adalah melalui media edukasi berbasis audio-visual. **Tujuan:** Proyek ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi berbasis audio-visual terkait posisi kerja ergonomis pada petugas pre produksi Instalasi Gizi RSUP Dr. Kariadi. **Metode:** Pengembangan media dilakukan menggunakan model ADDIE yang meliputi tahap analysis, design, development, implementation, dan evaluation. **Hasil:** Produk yang dihasilkan berupa video edukasi mengenai teknik mengangkat dan memindahkan beban, posisi berdiri saat bekerja, serta tata letak alat kerja yang ergonomis. Hasil uji kelayakan oleh ahli bidang gizi, ahli pendidikan kesehatan, dan ahli K3RS menunjukkan bahwa media yang dikembangkan telah sesuai dari aspek isi, tampilan, serta relevan dengan kebutuhan petugas. **Kesimpulan:** Video edukasi ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang mendukung peningkatan keselamatan dan kesehatan kerja serta pencegahan gangguan muskuloskeletal pada petugas instalasi gizi.

Kata Kunci : ergonomi kerja, media edukasi audio-visual, instalasi gizi, K3RS.

Daftar Pustaka: 17 (2021-2026)

Amelia Ardi Arta

Pengembangan Media Edukasi Berbasis Audio-Visual Terkait Posisi Kerja Ergonomis pada Petugas Pre Produksi Instalasi Gizi RSUP Dr. Kariadi

xi + 34 Pages + 2 Tables + 35 Pictures + 2 Attachments

ABSTRACT

Background: Pre-production staff in the Nutrition Department are at risk of developing musculoskeletal disorders due to repetitive work activities and non-ergonomic working postures. Observations showed that some staff frequently worked in bent postures when lifting loads, stood for prolonged periods, and had limited understanding of ergonomic principles. One effort to improve staff knowledge is through the use of audio-visual educational media. **Aim:** This project aimed to develop audio-visual educational media on ergonomic working postures for pre-production staff in the Nutrition Department of Dr. Kariadi General Hospital. **Methods:** The media was developed using the ADDIE model, which consists of analysis, design, development, implementation, and evaluation stages. **Result:** The final product was an educational video covering proper lifting and carrying techniques, correct standing postures during work, and ergonomic workplace layout arrangements. Feasibility testing conducted by nutrition, health education, and occupational health and safety experts indicated that the developed media was appropriate in terms of content, presentation, and relevance to staff needs. **Conclusion:** This educational video is expected to serve as a learning resource that supports occupational health and safety practices and helps prevent musculoskeletal disorders among nutrition department staff.

Keywords : ergonomics, audio-visual educational media, nutrition department, occupational health and safety, musculoskeletal disorders.

References : 17 (2021-2026)