

Edukasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Risiko Cedera Pada Pekerja Kantor di Balai Desa Kepuharjo Kabupaten Malang

Sophya Fadila Nisa Untoro¹, Atika Yulianti², Dian Diagusti³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Karangploso, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sophya Fadila Nisa Untoro

E-mail: sofiafadila2@gmail.com

Abstrak

Ergonomi merupakan ilmu tentang perilaku manusia dalam bekerja dan sikap dalam bekerja. Berbagai masalah akan timbul ketika ergonomi tidak diterapkan dengan benar dan akan berdampak pada pekerjaan. Setiap pekerjaan memiliki bahaya akibat kerja, yang biasanya menimbulkan penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh lingkungan kerja atau tempat kerja. Salah satu potensi bahaya di tempat kerja adalah ergonomi. Program penyuluhan ini bertujuan memberikan edukasi kepada para pekerja kantor di kantor balai desa Kepuharjo tentang ergonomi. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan Kesehatan dan Keselamatan Kerja dengan menggunakan media poster. Hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan dan wawasan para pekerja mengenali Kesehatan dan Keselamatan Kerja pada sikap postur ergonomik ketika bekerja serta cara penanganan ketika mengalami cedera.

Kata kunci - Ergonomi, Fisioterapi Pekerja Kantoran

Abstract

Ergonomics is the science of human behavior at work and attitudes towards work. Various problems will arise when ergonomics is not implemented correctly and will have an impact on work. Every job has occupational hazards, which usually result in occupational diseases caused by the work environment or workplace. One of the potential dangers in the workplace is ergonomics. This outreach program aims to provide education to office workers at the Kepuharjo village hall office about ergonomics. The method used is to provide occupational health and safety education using poster media. The result is an increase in workers' knowledge and insight regarding occupational health and safety in ergonomic postures when working and how to handle injuries.

Keywords - Ergonomics, Physiotherapy, Office Workers

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini begitu pesat, sehingga peralatan sudah menjadi kebutuhan pokok pada lapangan pekerjaan. Artinya peralatan dan teknologi merupakan salah satu penunjang yang penting dalam upaya meningkatkan produktivitas untuk berbagai jenis pekerjaan. Saat ini perkembangan teknologi dan penerapan ilmu sudah maju dan dapat menghasilkan peluang kerja di bidang pemerintahan maupun lainnya, dengan perkembangan teknologi membuat manusia tidak lepas dari komputer. Penggunaan komputer tidak hanya untuk kebutuhan pribadi, namun juga digunakan diberbagai hal seperti sektor Pendidikan, pemerintah, Lembaga penelitian, maupun sektor usaha lainnya (Istiqomah, 2017).

Ergonomi adalah ilmu tentang perilaku manusia dalam bekerja dan sikap dalam bekerja. Setiap pekerjaan memiliki bahaya akibat kerja, yang biasanya menimbulkan penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh lingkungan kerja atau tempat kerja. Salah satu potensi bahaya di tempat kerja adalah ergonomi. Postur kerja mengacu pada perbedaan posisi tubuh pekerja saat melakukan pekerjaan. Postur kerja dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya nyeri punggung. Nyeri punggung bawah disebabkan oleh tulang belakang yang memberikan banyak tekanan tekanan pada sendi, otot, dan saraf (Tristiawan et al., 2019).

Prevalensi nyeri punggung di Indonesia adalah 18%. Frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Nyeri punggung bawah disebabkan oleh gangguan jaringan lunak, cedera otot dan ligament atau kejang otot atau kelelahan (Awaluddin et al., 2019). Salah satu upaya pencegahan nyeri punggung bawah adalah dengan memperbaiki sumbernya, khususnya 2 mengurangi resiko dengan meningkatkan ergonomi sarana dan prasarana tempat kerja (Kurniawidjaja et al., 2014).

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan promotif kepada komunitas pekerja yakni memberikan pemahaman kepada para pekerja kantor tentang sikap tubuh yang ergonomi. Pada kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait kesehatan dan keselamatan kerja yang dilakukan pada komunitas pekerja kantor di Kantor Balai Desa Kepuharjo.

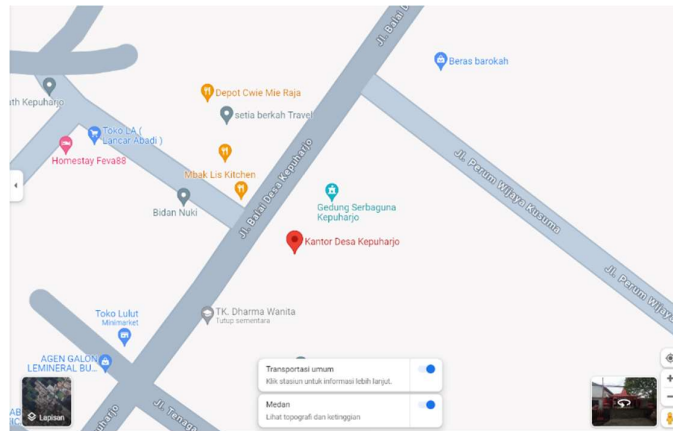
METODE

a. Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan promosi Kesehatan tentang ergonomi kesehatan dan keselamatan kerja. Penyuluhan ini menggunakan media berupa poster. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang pentingnya ergonomi dalam bekerja guna menghindari resiko terjadinya kecelakaan kerja terutama bagi para pekerja yang terkena nyeri punggung bawah. Pemberian latihan mandiri yang dapat dilakukan dirumah agar membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fleksibilitas otot-otot punggung bawah bagi para pekerja di kantor balai desa Kepuharjo Kabupaten Malang.

b. Target Sasaran dan Tempat Penelitian

Tepat sasaran pada penyuluhan adalah para pekerja kantor. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Jl. Panglima Sudirman No. 65, Karangploso, Girimoyo, Kec. Karang Ploso, Kabupaten Malang, Jawa Timur.



Gambar 1.
Lokasi Kantor Desa Kepuharjo

c. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan meminta izin untuk menyampaikan penyuluhan kepada pekerja kantor di kantor balai desa Kepuharjo. Penyuluhan yang dilakukan dengan promosi Kesehatan menggunakan media poster tentang Kesehatan dan keselamatan kerja serta memberikan latihan-latihan mandiri untuk mengurangi keluhan yang dirasakan pada penderita nyeri punggung bawah.



Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan Fisioterapi Komunitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan ergonomi Kesehatan dan keselamatan kerja di kantor balai desa Kepuharjo berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan juga mendapatkan respon yang baik dari pekerja yang hadir sebanyak 13 pekerja terutama yang merasakan keluhan nyeri pada punggung bawah yang berhubungan dengan tema penyuluhan. Para pekerja mendengarkan dengan seksama dari materi penyuluhan yang disampaikan meliputi definisi, tanda dan gejala, penyebab, dampak, dan manfaat latihan-latihan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Setelah proses penyuluhan dan praktek latihan-latihan yang benar diberikan, dilanjutkan dengan proses diskusi berupa tanya jawab antara pemateri dan pekerja.

Diskusi antara pemateri dan pekerja cukup aktif terutama pada para pekerja yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sangat antusias bertanya tentang apa yang dirasakan dengan keluhannya, serta menambah pengetahuan dan wawasan dalam hal postur ergonomis yang baik pada

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

saat bekerja. Beberapa pekerja yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan gejala yang berbeda-beda diantaranya seperti rasa pegal di area punggung bawah, rasa seperti membakar, kesemutan, otot punggung bawah tegang dan pegal, nyeri ketika duduk yang lama dan berjalan dan mengangkat barang (Mukrimaa et al., 2016).

Penyuluhan mengenai edukasi ergonomi ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pekerja betapa pentingnya kesehatan dan keselamatan saat bekerja untuk mencegah terjadinya risiko kecelakaan saat bekerja. Desain ergonomis yang tepat sangat penting untuk menghindari cedera regangan berulang yang dapat berkembang dari waktu ke waktu dan menyebabkan kecacatan jangka panjang (Setyawan, 2012). Penyuluhan ini juga memberikan latihan-latihan bagi para pekerja yang mengalami keluhan seperti nyeri punggung bawah untuk dapat dilakukan secara mandiri dirumah seperti metode latihan Mc. Kenzie, terapi gerakan aktif yang menggunakan gerakan berulang atau posisi tertentu yang dapat dilatih untuk menghilangkan rasa sakit, mengurangi kecacatan, dan meningkatkan mobilitas tulang belakang (Fransisko et al., 2020).



Gambar 3.
Mc. Kenzie Exercise

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan di Kantor Balai Desa Kepuharjo, Kabupaten Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan para pekerja mengenai sikap ergonomi saat bekerja untuk pencegahan dari cedera ketika bekerja serta bagaimana cara penanganan ketika mengalami cedera bagi para pekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Karangploso, Kabupaten Malang yang telah mewadahi acara penyuluhan ini dan ucapan terima kasih kepada *Clinical Instructor* dan *Clinical Educator* yang telah memberikan saran dan support terkait pelaksanaan penyuluhan serta terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga pelaksanaan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar di Puskesmas Karangploso, Kabupaten Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaluddin, A., Syafitri, N. M., Rahim, M. R., Thamrin, Y., Rachmat, M., Ansar, J., & Muhammad, L. (2019). Hubungan Beban Kerja Dan Sikap Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Rumah Jahit Akhwat Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 2(1). <https://doi.org/10.30597/jkmm.v2i1.10704>
- Fransisko, I. J., Anggiat, L., & Soeparman. (2020). Terapi konvensional dan metode mckenzie pada lansia dengan kondisi low back pain karena hernia nukleus pulposus lumbal. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(2), 44-57. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.113>

- Kurniawidjaja, L. M., Purnomo, E., Maretti, N., & Pujiriani, I. (2014). Pengendalian Risiko Ergonomi Kasus Low Back Pain pada Perawat di Rumah Sakit. *Majalah Kedokteran Bandung*, 46(4), 225–233. <https://doi.org/10.15395/mkb.v46n4.342>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., Harmianto, S. (2016). Edukasi Dan Pelatihan Teknik Pencegahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Rumah Tangga. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6).
- Setyawan, F. E. B. (2011). Penerapan Ergonomi dalam Konsep Kesehatan. *Saintika Medika*, 7(1). <https://doi.org/10.22219/sm.v7i1.1085>
- Tristiawan, N., Wahyuni, I., & Jayanti, S. (2019). Analisis faktor risiko keluhan nyeri punggung bawah menggunakan software catia pada pekerja bagian permesinan di UMKM Saestu Makaryo, Pati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 351-357. <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i1.22998>