

EDUKASI PENGENDALIAN RISIKO ERGONOMI PADA IBU RUMAH TANGGA DI LAPANGAN KANTIN WIRABRAJA KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2023

Cici Aprilliani^{1*}, Maisyarah M², Athosra³, Maznita Awalilmatin⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

*Email Korespondensi: cici01aprilliani@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 28 November 2023

Revisi: 18 Juni 2024

Diterima: 29 Juni 2024

Keywords:

Risk, Ergonomic Housewives

Kata kunci:

Risiko, Ergonomi, Ibu Rumah Tangga

E-ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

To create ergonomic conditions for the housewife to create a safe, healthy, secure feeling while doing work. The objective is to provide benefits for the health and safety of workers and may provide other benefits, including: Minimizing effort at work. Reduces the occurrence of damage to working equipment. Increased productivity. The method of dedication to this community is carried out in Wirabraja Cantin Square in the city of Bukittinggi. Activities are conducted through consultation and questioning between researchers and respondents. The result of the surveillance activities on giving ergonomic control education to the householder is that 65.5% of the household mothers receive education by making changes in ergonomic control and following good procedures at every household mother's job. The change in the knowledge of the housewife begins to be seen when the questioner responds at the end of the session, so it is acceptable to add to the insight of the homewives. Advice, consciousness, and awareness among household mothers of the increasing ergonomics of work can be beneficial when applied properly and correctly.

ABSTRAK

Untuk menciptakan keadaan yang ergonomi bagi ibu rumah tangga agar terciptanya rasa yang aman, sehat, nyaman dan selamat saat melakukan pekerjaan. Tujuan memberikan manfaat bagi kesehatan dan keselamatan pekerja serta dapat memberikan manfaat lain termasuk: Meminimalkan usaha dalam bekerja. Mengurangi terjadinya kerusakan pada peralatan bekerja. Meningkatkan produktivitas kerja. Metode kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi. Kegiatan dilakukan dengan cara penyuluhan dan tanya jawab antara peneliti dan responden. Hasil dari kegiatan pengabdian mengenai pemberian edukasi pengendalian ergonomi pada ibu rumah tangga ialah 65,5% ibu rumah tangga menerima edukasi dengan akan melakukan perubahan pengendalian ergonomi dan mengikuti prosedur yang baik disetiap pekerjaan ibu rumah tangga. Perubahan Pengetahuan ibu rumah tangga mulai terlihat ketika Tanya jawab di akhir sesi sehingga mampu diterima untuk menambah wawasan para ibu rumah tangga. Saran, Penerapan dan kesadaran ibu rumah tangga terhadap ergonomi kerja yang semakin tinggi dapat memberikan manfaat bila diterapkan dengan baik dan benar.

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan hal yang paling penting dalam prosedur sebuah pekerjaan. Menurut ILO (International Labour Organization) K3 rumah tangga adalah semua kondisi dan faktor yang dapat berdampak pada keselamatan dan kesehatan kerja bagi tenaga kerja maupun orang lain di tempat kerja. K3 diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 1/1970 tentang keselamatan kerja yang mendefinisikan tempat kerja sebagai ruangan atau lapangan, tertutup atau terbuka, bergerak atau tetap dimana tenaga kerja bekerja. Termasuk tempat kerja ialah semua ruangan, lapangan, halaman dan sekelilingnya yang merupakan bagian-bagian atau berhubungan dengan tempat kerja tersebut. (Novianus et al., 2023)

Permasalahan yang sangat penting untuk selalu diperhatikan dalam menjaga keselamatan diri sendiri dan keluarga adalah keselamatan kerja di rumah. Tidak hanya di perusahaan atau tempat kerja formal, dirumah juga perlu mendapatkan perhatian lebih mengenai keselamatan di dalam rumah yang dimana harus disadari oleh masing-masing anggota keluarga karena di rumah juga dapat menimbulkan beberapa potensi yang dapat membahayakan keselamatan dan kesehatan seluruh penghuni rumah. Salah satu penyebab yang mengakibatkan keselamatan kerja adalah perilaku atau kebiasaan dari penghuni rumah itu sendiri (Ayu et al., 2022)

Potensi bahaya pada lingkungan rumah tangga sangatlah banyak diantaranya yaitu bahaya faktor kimia, biologi, fisika, ergonomi dan psikologi. Ada beberapa bahaya potensial pada rumah tangga seperti kesentrum listri, terjatuh, kebakaran akibat tabung gas LPG serta posisi kerja yang tidak ergonomi (Mindhayani, 2020)

Dari keenam potensi bahaya pada lingkungan rumah tangga salah satunya yang masih dianggap sepele oleh setiap orang adalah faktor ergonomi. Ergonomi adalah aturan dalam bekerja yang bertujuan untuk membuat kita dalam melakukan pekerjaan untuk selalu aman, sehat, nyaman dan selamat. Ergonomi sendiri dapat menjamin kita dapat bekerja sesuai kemampuan yang hasilnya mampu memproduksi lebih optimal selama umur produktif tanpa harus mengorbankan kesehatan dan keselamatan. (Susihono & Rini, 2013)

Ibu rumah tangga adalah salah satu pekerja yang melakukan pekerjaan tanpa henti setiap hari dari pagi hingga malam hari. Jarang sekali ibu rumah tangga memperhatikan keselamatan dirinya dalam bekerja. Pekerjaan yang setiap hari dilakukan ibu rumah tangga

diantaranya adalah mengepel, menyapu, mencuci piring, mengangkat beban berat seperti galon yang tidak sesuai dengan kapasitasnya dan lain sebagainya. Banyaknya keluhan yang didapatkan seluruh pekerjaan yang dilakukan oleh ibu rumah tangga salah satunya adalah sakit pinggang. Hal ini terjadi karena dalam melakukan pekerjaannya ibu rumah tangga tidak memperhatikan posisi kerjanya sehingga tidak ergonomis (Budi Setyawan, 2012)

Maka dari itu dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk memberikan edukasi pengendalian risiko ergonomi pada ibu rumah tangga agar ibu rumah tangga dapat terhindar dari kecelakaan saat melakukan pekerjaan di lingkungan rumah tangga

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan diawali dengan mengidentifikasi masalah melalui penelitian terkait tingkat keluhan nyeri leher pada pekerja. Kegiatan yang dilakukan adalah Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi pada hari Minggu tanggal 19 November 2023 yang diikuti sertakan oleh Dosen S1 Kesehatan Masyarakat Cici Aprilliani, SKM, MKM dan anggota Amelia Putri, Monica Adriani, Maznita Awalilmatin dan Welza Putri serta para ibu rumah tangga yang berada di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi

a. Persiapan

Persiapan pelaksanaan dilakukan bulan Oktober 2023, melalui pendataan masalah, menyusun strategi pelaksanaan kegiatan serta melakukan kontrak waktu pelaksanaan menyusun pembiayaan. Mempersiapkan leaflet materi, mempersiapkan izin pelaksanaan, ppt dll

b. Pelaksanaan

Sasaran: Masyarakat Kota Bukittinggi

Media: Media yang digunakan adalah leaflet

Tempat: Kegiatan dilakukan di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi

Hari/Tanggal: Maret Minggu- 19 November 2023

Bentuk Kegiatan: kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mengenalkan jenis latihan kepada responden. menjelaskan ergonomi meningkatkan kesejahteraan

fisik dan mental melalui upaya pencegahan cedera dan penyakit akibat kerja, menurunkan beban kerja fisik dan mental, mengupayakan promosi dan kepuasan kerja

Evaluasi : Setelah kegiatan dilakukan evaluasi terkait pelaksanaan dengan hasil masyarakat mampu mendemonstrasikan melakukan pekerjaan rumah dengan memperhatikan ergonomic dengan mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat pengabdian masyarakat dilakukan sebagian besar informan bersedia untuk diberikan penyuluhan. Dari hasil penelitian pengabmas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat bahwa aktivitas ibu rumah tangga lebih banyak dilakukan di rumah. Ibu rumah tangga yang didapatkan pada saat melakukan penelitian adalah ibu rumah tangga yang memiliki usia lebih dari 40 tahun.

Penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti yakni, pertama yakni memberikan penyuluhan kepada ibu rumah tangga tentang apa itu ergonomi. Kedua yakni memberikan informan mengenai posisi ergonomi yang benar dan salah saat melakukan pekerjaan, diantaranya :

- Posisi Ergonomi saat Memasak dan Mencuci Piring

Dalam kegiatan ini pada baiknya posisi yang dilakukan adalah duduk. Tetapi jika posisi tempat memasak dan mencuci piring itu berada sejajar dengan kita dan mengharuskan posisi dengan menaikkan satu kaki ke atas kursi kecil untuk sanggahan. Posisi ini menahan agar tubuh kita tidak terlalu condong ke depan dan menahan pinggang tetapi tegap dan tidak membebani otot untuk bekerja lebih

- Posisi Ergonomi saat Mengepel dan Menyapu

Pada saat melakukan kegiatan ini, para ibu rumah tangga disarankan untuk melakukannya dengan posisi berdiri dan dengan salah satu kaki lainnya dan selanjutnya posisi kaki bisa diposisikan secara bergantian. Dalam posisi ini dapat membantu dalam meringankan kerja pinggang dan lebih menekankan pada kekuatan kaki. (Yusuf, 2023)

- Posisi Ergonomi saat Mengganti Sprei Kasur

Mengganti atau merapikan spreng kasur merupakan kegiatan yang sering dilakukan saat bangun tidur. Maka mau tidak mau kegiatan ini dilakukan setiap hari. Untuk mencegah terjadinya kelelahan yang berlebihan saat mengganti atau merapikan spreng kasur, maka posisi yang benar untuk dilakukan adalah dengan berlutut. Dalam posisi ini pinggang tetap tegak dan otot-otot punggung tidak bekerja berlebihan.

- Posisi Ergonomi saat Membawa Barang

Dalam kegiatan ini langkah yang harus dilakukan agar tidak teralalu membebani pinggang adalah cara mengambil barang tersebut, dimana jika posisinya berada dilantai maka posisikan kaki kiri berlutut dan kaki kanan melipat seperti jongkok atau sebaliknya. Lalu kemudian, ambil barang dan letakkan di dada dan saat bangun tumpukkan beban di kaki sebelah kanan dengan barang tetap dekat ke dada (Sari et al., 2019)

Setelah diberikannya materi penyuluhan mengenai posisi yang ergonomis saat bekerja, maka didapatkan pertanyaan-pertanyaan dari ibu rumah tangga mengenai materi tersebut, salah satu pertanyaannya adalah *“apa ergonomi ini penting dilakukan saat melakukan pekerjaan?”*, peneliti menjawab pertanyaan dari informan *“ergonomi sangat amatlah penting dilakukan saat melakukan pekerjaan karena hal ini akan membuat dan menciptakan keadaan dan kondisi ibu rumah tangga saat bekerja dalam keadaan aman, sehat, nyaman dan selamat sehingga tidak terjadinya kecelakaan saat bekerja serta dapat terhindar dari sakit pinggang”*.

Ketika penyuluhan dan sesi tanya jawab sudah dilakukan maka ibu rumah tangga tersebut juga diberikan media berupa leaflet yang berisikan informasi mengenai posisi ergonomi yang benar dan salah saat bekerja agar dapat dibaca oleh ibu rumah tangga tersebut untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat juga saling berbagi informasi ke sesama tetangga (Sumarni & Siwi, 2022)

Saat ibu rumah tangga yang diberikan penyuluhan edukasi tersebut respon yang diberikan sangat baik karena hal ini dapat menambah pengetahuan dan wawasannya mengenai ergonomi posisi yang benar saat bekerja dan juga setelah diberikannya penyuluhan edukasi tersebut ibu rumah tangga juga dapat melakukan perubahannya dalam bekerja.

Dokumentasi



SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat (pengabmas) kepada ibu rumah tangga di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi, maka peneliti menarik kesimpulan :

1. Penerapan materi yang diberikan sangat penting untuk diterapkan agar dapat menciptakan keadaan yang aman, sehat, nyaman dan selamat bagi ibu rumah tangga dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari.
2. Kesadaran ibu rumah tangga semakin tinggi sebab manfaatnya ke depan sangat baik bila diterapkan dengan baik dan benar.

SARAN

Diharapkan setelah dilakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) mengenai pemberian edukasi pengendalian risiko ergonomi pada ibu rumah tangga di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi, maka hal tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Lingkungan, D. I., & Tangga, R. (n.d.). *KESELAMATAN & KESEHATAN KERJA (K3) International Labour Organization*.
- Maulana, A., Rosmawati, E., & Hakim, A. (2023). *TIRTAJAYA KABUPATEN KARAWANG*. 2(1).
- Ayu, D., Oktaviani, A. T., Saragih, A. M., Apriansyah, B. H., Lubis, C. M., Harahap, D. H., Suhada, H., Alvina, I., Ridho, L. H., Nabilla, M., Nissa, R., Cahyani, R., Handayani, S., & Afghani, Z. Al. (2022). GAMBARAN POSTUR KERJA DENGAN METODE RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT (REBA) PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN BELAWAN BAHAGIA. *(Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)*.
<https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v7i2.26450>
- Budi Setyawan, F. E. (2012). Penerapan Ergonomi Dalam Konsep Kesehatan. *Saintika Medika*.
<https://doi.org/10.22219/sm.v7i1.1085>
- Mindhayani, I. (2020). Analisis Risiko Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dengan Metode Hazop Dan Pendekatan Ergonomi (Studi Kasus: UD. Barokah Bantul). *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*. <https://doi.org/10.24176/simet.v11i1.3544>
- Novianus, C., Inaku, A. H. R., & . I. (2023). Pelatihan Keselamatan dan Higiene Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga di Wilayah Kampung Nelayan Jakarta Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*.
<https://doi.org/10.59946/jpmfki.2022.118>
- Sari, L. R., Sadi, S., & Berlianty, I. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Produktivitas Dengan Pendekatan Ergonomi Makro. *OPSI*.
<https://doi.org/10.31315/opsi.v12i1.2939>
- Sumarni, T., & Siwi, A. S. (2022). Senam Ergonomi untuk Mencegah Keluhan Musculoskeletal Disorders. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*.
<https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.779>
- Susihono, W., & Rini, F. A. (2013). Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Dan Identifikasi Potensi Bahaya Kerja (Studi kasus di PT. LTX Kota Cilegon-Banten). *SPEKTRUM INDUSTRI*. <https://doi.org/10.12928/si.v11i2.1663>
- Yusuf, M. (2023). Konsep Ergonomi Dalam Manajemen Perkantoran Pendidikan Islam: Menjaga Kesejahteraan Dan Produktivitas Karyawan. *Jurnal Manajemen Pnedidikan Islam*.