

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MELALUI SENAM ERGONOMI DAN PELATIHAN PEMAKAIAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) PADA PEKERJA

Wiwin Sulistyawati*, Arif Nurma Etika, Indah Jayani,
Susmiati, Jihan Alifia, Fasela Ely Sadion

Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

*Korespondensi : wiwin.sulistyawati86@gmail.com

Abstract

Musculoskeletal pain is a disease that is often experienced by workers. Musculoskeletal pain is caused by many factors including work activities, body position at work or sitting and standing positions while working. Gaharu's workers mostly work in a sitting and squatting position. Improper sitting position can cause back pain. Workers at CV Gaharu have not used PPE properly. This can lead to accidents at work. Community service in the form of training on the use of PPE and ergonomics positions needs to be provided to increase workers' knowledge. The results of the post-test evaluation of workers' knowledge showed that most workers had knowledge about the use of PPE and the ergonomic position worked well. (81.2%), this is an increase from before the training of workers who have good knowledge (12.5%). Good knowledge will make workers behave well, especially when wearing PPE and doing ergonomic positions while working. It is expected that the owner of the company monitors the use of PPE by workers and the work position of their employees so that work productivity increases and incidents of work accidents and work-related diseases such as low back pain can be prevented.

Keywords: Musculoskeletal pain, Personal Protective Equipment, Ergonomic Position, Worker

Abstrak

Nyeri Muskuloskeletal merupakan penyakit yang sering dialami pekerja. Nyeri yang ditimbulkan pada muskuloskeletal disebabkan oleh banyak faktor diantaranya aktivitas pekerjaan, posisi tubuh saat bekerja atau posisi duduk dan posisi berdiri saat bekerja. Pekerja pabrik pengolahan kayu gaharu lebih banyak bekerja dengan posisi duduk dan jongkok. Posisi duduk yang kurang benar bisa mengakibatkan nyeri pada pinggang. Pekerja di CV Gaharu People belum menggunakan APD dengan benar. Hal ini bisa mengakibatkan insiden kecelakaan kerja. Pengabdian masyarakat berupa Pelatihan pemakaian APD dan posisi ergonomi perlu diberikan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja. Hasil Evaluasi post test pengetahuan pekerja menunjukkan sebagian besar pekerja mempunyai pengetahuan tentang pemakaian APD dan posisi ergonomic bekerja baik. (81,2%), ini meningkat dari sebelum pelatihan pekerja yang mempunyai pengetahuan baik (12,5%). Pengetahuan yang baik akan membuat pekerja berperilaku baik terutama saat memakai APD dan melakukan posisi ergonomic saat bekerja. Diharapkan pemilik perusahaan melakukan monitoring pemakaian APD oleh pekerja dan posisi bekerja karyawannya sehingga produktivitas kerja meningkat dan insiden kecelakaan kerja maupun penyakit akibat kerja seperti nyeri pinggang bisa dicegah.

Kata Kunci: Nyeri muskuloskeletal, Alat Pelindung Diri, Posisi Ergonomi, Pekerja

Submitted: 2022-09-08

Revised: 2022-09-16

Accepted: 2022-10-01

Pendahuluan

Salah satu penyakit akibat kerja yang dialami pekerja adalah gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal merupakan gangguan yang mempengaruhi fungsi normal sistem muskuloskeletal akibat paparan berulang berbagai faktor risiko di tempat bekerja (Abledu, JK, Offei, OB., Abledu, 2014). Gangguan muskuloskeletal ini berdampak pada peningkatan kompensasi biaya kesehatan, penurunan produktivitas, dan rendahnya kualitas hidup. Pekerja CV. Gaharu People berjumlah 16 orang dengan jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan hasil pengkajian lapangan sebagian besar pekerja melakukan pekerjaan dengan posisi duduk. Keluhan yang sering dialami pekerja adalah sakit pinggang. Nyeri yang ditimbulkan pada muskuloskeletal disebabkan oleh banyak faktor diantaranya aktivitas pekerjaan, posisi tubuh saat bekerja atau posisi duduk dan posisi berdiri saat

bekerja (Syah, Pujiyanti and Widyantoro, 2019). Pekerja di CV Gaharu people tidak menggunakan Alat Pelindung Diri dengan benar saat bekerja. Hal ini bisa menimbulkan insiden kecelakaan kerja.

Berdasarkan hasil analisa situasi di atas perlu dilakukan upaya pengurangan gangguan muskuloskeletal pekerja dengan menggunakan senam ergonomi dan pelatihan pemakaian Alat Pelindung Diri. Senam Ergonomi membantu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem syaraf (Putu, N., Ratna, 2019). Olahraga yang dilakukan secara teratur bisa meningkatkan produksi oksida nitrat, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, dan mengurangi resistensi perifer yang berdampak pada pengurangan nyeri (Suwanti, S., Purwaningsih, 2019).

Oleh karena itu sangat diperlukan suatu usaha untuk meningkatkan kesehatan pekerja dengan melakukan pelatihan senam ergonomi dan pemakaian Alat Pelindung Diri. Berdasarkan analisa situasi di atas permasalahan yang muncul adalah tingginya kasus gangguan muskuloskeletal pada pekerja dan minimnya pemahaman pekerja mengenai Alat Pelindung Diri.

Luaran yang akan ada pada pengabdian ini antara lain; (1) Berkurangnya gangguan muskuloskeletal yang dialami pekerja, (2) Peningkatan peran dosen dan mahasiswa kesehatan dalam memberikan edukasi tentang Alat Pelindung Diri (APD), (3) Peningkatan kesadaran pekerja dalam memakai Alat Pelindung Diri (APD), (4) Peningkatan pengetahuan pekerja tentang senam ergonomi, (5) Dari hasil pelatihan senam ergonomi dan penyuluhan tentang Alat Pelindung Diri (APD), secara langsung berdampak pada pengembangan dan pengaplikasian ilmu, teknologi di perguruan tinggi.

Metode

Sasaran mitra pada pengabdian masyarakat adalah pekerja di CV. Gaharu People Kota Kediri. Lokasi mitra terletak di desa Pojok Kelurahan Mojoroto Kota Kediri. Metode Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut antara lain; (1) Melakukan koordinasi dengan CV. Gaharu People untuk pelaksanaan program, (2) Melakukan edukasi tentang Alat Pelindung Diri (APD), dan (3) Melakukan pelatihan senam ergonomi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Maret 2022 pukul 12.00 – 13.00 wib. Kegiatan ini terdiri dari edukasi pemakaian Alat Pelindung Diri (APD) dan posisi ergonomi saat bekerja. Kegiatan ini dimulai persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Persiapan dimulai dengan melakukan survei posisi pekerja saat bekerja, perijinan dan persiapan materi tentang APD dan posisi ergonomi.

A. Persiapan

Survei tempat untuk pelaksanaan pengabmas dilakukan sewaktu pekerja melakukan aktivitas. Saat survei pekerja belum semuanya memakai Alat Pelindung Diri sesuai dengan yang seharusnya. Seperti tidak memakai sarung tangan, dan tidak memakai masker dan tidak memakai baju pelindung dan sepatu saat bekerja.



Gambar 1. Pekerja sedang memilih kayu berdasarkan ukurannya. Pekerja tidak menggunakan sarung tangan dan masker.



Gambar 2. Seorang pekerja sedang mengukir kayu gaharu. Pekerja menggunakan masker tapi belum memakai sarung tangan dan sepatu kerja. Pekerja juga bekerja dengan posisi yang tidak ergonomis.

Berdasarkan hasil survei dan observasi awal pekerja perlu diberikan pelatihan pemakaian APD dan posisi ergonomi saat bekerja.

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dengan melakukan pre test untuk pemahaman tentang APD dan posisi ergonomi secara online melalui handphone masing-masing pekerja. Pre test diikuti oleh 16 pekerja. Pre test berisi pertanyaan tentang Pengertian, Jenis-jenis, waktu pemakaian dan Cara pemakaian Alat Plindung Diri. Setelah pre test dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi tentang pemakaian APD dan posisi ergonomic saat bekerja.



Gambar 3. Pemateri sedang menyampaikan materi pemakaian APD dan posisi ergonomi saat bekerja.

Setelah kegiatan pemberian materi pemakaian APD dan Posisi ergonomi, pekerja diberikan soal post test. Kemudian dilakukan kegiatan penutupan dengan dokumentasi dengan seluruh peserta.



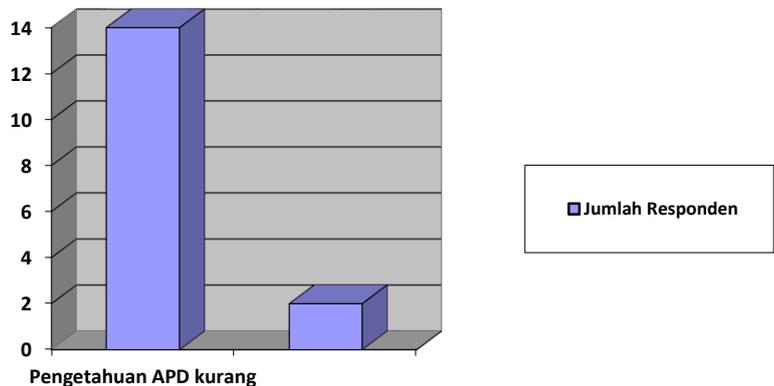
Gambar 4. Penutupan acara pelatihan pemakaian Alat Pelindung Diri dan Posisi Ergonomi

Hasil dan Pembahasan

Pengetahuan Pekerja sebelum Pelatihan

Distribusi frekuensi pengetahuan pekerja tentang pemakaian APD dan posisi ergonomi saat berkerja disajikan pada table dibawah ini.

Tabel 1. Pengetahuan pekerja tentang APD sebelum pelatihan

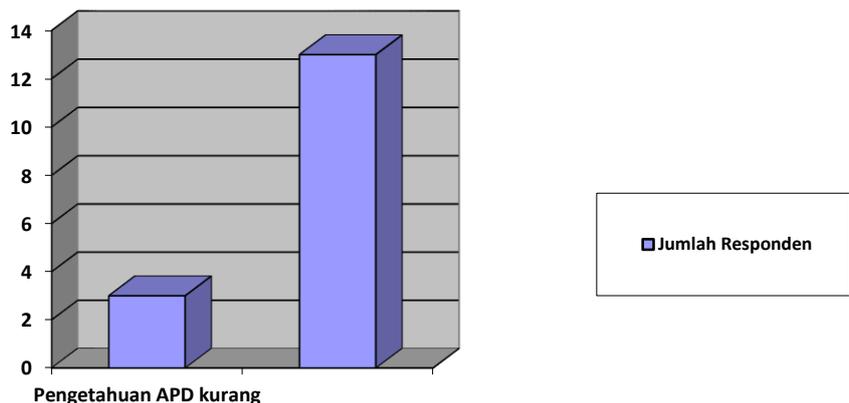


Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (87,5%) memiliki pengetahuan APD kurang. Pekerja yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (87,5%) dan sebanyak 2 orang (12,5%) mempunyai pengetahuan baik. Pengetahuan pekerja sebelum pelatihan sebagian besar kurang terutama pada pertanyaan jenis-jenis APD, cara memakai APD serta posisi ergonomi yang tepat saat bekerja. Pengetahuan yang kurang baik menyebabkan seseorang berperilaku tidak baik. Notoadmojo (2012) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah pengetahuan. Sehingga apabila pekerja kurang mengetahui cara memakai Alat Pelindung Diri (APD) maka perilaku pekerja dalam memakai APD kurang baik.

Pengetahuan Pekerja Setelah Pelatihan.

Distribusi frekuensi pengetahuan pekerja tentang pemakaian APD dan posisi ergonomi saat berkerja setelah pelatihan disajikan pada table dibawah ini.

Tabel 2. Pengetahuan pekerja tentang APD sesudah pelatihan



Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (81,3%) memiliki pengetahuan APD baik. Pekerja yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (18,8%) dan sebanyak 13 orang (81,2%) mempunyai pengetahuan baik. Jumlah pekerja yang mengalami kenaikan pengetahuan menjadi baik sebanyak 11 orang. Pelatihan pemakaian APD membuat pekerja menjadi lebih memahami jenis-jenis APD, fungsi serta cara pemakaiannya. Selain itu pekerja menjadi lebih tahu posisi bekerja yang benar dan

ergonomis. Pemberian informasi melalui media power point serta mempraktekkan langsung cara memakai APD dan posisi ergonomis saat bekerja membuat pekerja lebih faham. Selain itu situasi pelatihan yang dilakukan saat jam istirahat membuat pekerja lebih nyaman dalam mengikuti pelatihan dan bisa mempraktekkan langsung.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah meingkatkan pengetahuan pekerja dalam memakai APD dan melakukan posisi ergonomis saat bekerja. Hal ini ditunjukkan dengan hasil post test sebagian besar pekerja mempunyai pengetahuan baik. Diharapkan pemilik perusahaan melakukan monitoring perilaku pekerja dalam memakai APD dan melakukan posisi ergonomi dalam bekerja.

Daftar Pustaka

- Abledu, JK, Offei, OB., Abledu, G. (2014) 'Predictors of Work Related Musculoskeletal Disorders among Commercial Minibus Drivers in Accra Metropolis, Ghana.', *Advances in Epidemiology*.
- Fitriani, S. 2011. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putu, N., Ratna, S. (2019) 'Senam Ergonomik Menurunkan Keluhan', *Marapati Buleleng*, 6(3), pp. 103–111.
- Suwanti, S., Purwaningsih, & S. (2019) 'Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, I(1), pp. 1–12.
- Syah, A., Pujiyanti, D. and Widyantoro, T. (2019) 'Universitas Muhammadiyah Magelang', pp. 4–11.