

PROMOSI KESEHATAN TERKAIT BAHAYA POTENSIAL PENYAKIT AKIBAT KERJA PADA POSISI ERGONOMIS KARYAWAN JAMUR TIRAM DI JATI AGUNG, LAMPUNG SELATAN

Bayu Anggileo Pramesona^{1*}, Risti Graharti¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Penyakit akibat kerja dapat ditimbulkan oleh hubungan kerja atau yang disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini penilaian ergonomis lebih memfokuskan pada sikap pekerja dan penyakit akibat kerja yang ditimbulkan, misalnya *Low Back Pain*. Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meminimalisir bahaya potensial kerja dan penyakit akibat kerja yang dapat terjadi melalui sosialisasi dan pelatihan. Kegiatan promosi kesehatan terkait bahaya potensial penyakit akibat kerja pada posisi ergonomis karyawan jamur tiram ini dilaksanakan pada 1 Juni 2024 di budidaya jamur tiram dan jamur janggol UD. Kharana Agro *Mushroom* II, Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan dengan total peserta sebanyak enam orang. Penilaian objektif tingkat pengetahuan pekerja dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan masih minimnya pengetahuan pekerja tentang posisi ergonomis. Setelah dilakukan promosi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan. Selama sesi penyampaian materi, pekerja sangat antusias. Promosi kesehatan dan pelatihan tentang posisi kerja ergonomis efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pekerja dalam melaksanakan pekerjaannya dengan aman dan nyaman. Kegiatan serupa diharapkan dapat lebih sering dilaksanakan agar para pekerja ataupun pemilik perusahaan mendapatkan wawasan tambahan mengenai posisi dan pelaksanaan kerja yang baik dan aman.

Kata kunci: Penyakit akibat kerja, pekerja, ergonomis, intervensi.

*Korespondensi:

Bayu Anggileo Pramesona, S.Kep, Ns, MMR, PhD, FISQua
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-81274004767 | Email: bayu.pramesona@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Penyakit akibat kerja dapat ditimbulkan oleh hubungan kerja atau yang disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja.¹ Gangguan tulang belakang atau sering disebut *low back pain* merupakan salah satu penyakit yang dapat ditimbulkan akibat kerja. Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh kondisi yang mempengaruhi berbagai bagian tubuh seperti otot, *facet*, sendi, diskus, serta saraf. Nyeri punggung bawah atau *low back pain* yang dihasilkan akibat kesalahan posisi kerja berupa gerakan statis dan terus-menerus pada akhirnya dapat mengganggu produktivitas kerja.

Etiologi dari nyeri pinggang bawah dapat berupa infeksi, kondisi degeneratif, neoplasma atau keganasan, trauma, gangguan kongenital, penyakit metabolik dan autoimunitas.² Berdasarkan onsetnya nyeri pinggang bawah dapat dikategorikan menjadi akut, subakut, dan kronis. Nyeri pinggang bawah akut merupakan nyeri pinggang bawah yang terjadi < 6 minggu, nyeri subakut merupakan nyeri pinggang bawah yang terjadi 6 minggu sampai 3 bulan dan nyeri pinggang bawah kronis terjadi > 3 bulan. Perasaan kaku dibagian punggung, rasa baal, atau mati rasa, nyeri, rasa lemah, dan kesemutan yang disertai rasa tertusuk dapat menjadi indikasi seseorang menderita nyeri pinggang bawah atau *low back pain*. Rasa nyeri yang terjadi dapat digambarkan seperti gemetar, panas, kesemutan, tertusuk, tertikam, dan terbakar. Nyeri pinggang bawah tersebut dapat terjadi karena mengangkat

beban berat, otot yang teregang secara berlebihan, otot-otot punggung bagian bawah, cidera atau trauma serta posisi tidak ergonomis seperti membungkuk, memiringkan badan dan posisi menggapai atau berlutut yang dapat menyebabkan beberapa dampak *low back pain*.³

Dikutip dari Mastuti dan Husain³, menurut Riskesdas prevalensi *low back pain* di Indonesia menduduki peringkat kedua setelah influenza didukung oleh kutipan PERDOSSI di 14 rumah sakit pendidikan diketahui dari 4.456 penderita nyeri dari total 819 kunjungan merupakan penderita *low back pain*. Berdasarkan diagnosis yang telah dilakukan oleh tenaga kesehatan, prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia sebesar 11,9% dan berdasarkan gejala prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia mencapai 24,7%. Sedangkan, prevalensi penyakit muskuloskeletal yang terjadi di Provinsi Lampung mencapai 18,9%.⁴

METODE

Kegiatan promosi kesehatan terkait bahaya potensial penyakit akibat kerja pada posisi ergonomis karyawan jamur tiram ini diselenggarakan pada hari Sabtu, 1 Juni 2024 pada pukul 09.00 - 11.30 WIB di Budidaya Jamur Tiram & Jamur Janggal UD. Kharana Agro *Mushroom* II, Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan dengan total peserta sebanyak enam orang yang terdiri dari dua pekerja di bidang penge-press-an media tanam, dua pekerja di bagian inokulasi, dan dua pekerja di bidang sterilisasi serta budidaya jamur tiram. Kegiatan ini juga didampingi oleh pemilik usaha Budidaya Jamur Tiram dan Jamur Janggal UD.Kharana Agro *Mushroom* II serta pembina dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan menggunakan media poster, disertai dengan praktik langsung cara menggunakan APD yang benar dan cara bekerja sesuai dengan posisi ergonomis, serta diadakan *pre* dan *post-test* sebagai bahan penilaian tingkat pengetahuan, dan ditutup oleh pemasangan poster rambu-rambu kesehatan pekerja di setiap ruangan kerja.

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan diskusi dengan pemilik usaha budidaya jamur tiram perihal permasalahan terkait bahaya potensial kerja dan penyakit akibat kerja yang berpotensi terjadi di Budidaya Jamur Tiram dan Jamur Janggal UD.Kharana Agro *Mushroom* II, Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Dari hasil identifikasi dan diskusi tersebut, lalu dirancang materi dan intervensi yang perlu diberikan kepada pekerja di Budidaya Jamur Tiram untuk meminimalisir bahaya potensial kerja dan penyakit akibat kerja yang dapat terjadi. Setelah perancangan materi dan intervensi, kemudian dibuat media penyuluhan seperti poster materi dan poster tempel untuk rambu-rambu, serta petunjuk cara penyampaian materi yang efektif dan dapat diterapkan secara langsung oleh para pekerja. Soal *Pre-test* dan *post-test* yang berjumlah 5 soal pilihan ganda disiapkan untuk menilai tingkat pengetahuan pekerja Budidaya Jamur Tiram dan Jamur Janggal UD.Kharana Agro *Mushroom* II. Setelah semua persiapan untuk promosi kesehatan selesai, dilakukan revisi beberapa materi ataupun media yang kurang sesuai. Terakhir, persiapan berupa perlengkapan yang diperlukan untuk intervensi, meliputi Alat Pelindung Diri (APD), konsumsi, dan Alat Tulis Kantor (ATK).

Tahap pelaksanaan selanjutnya ialah melakukan intervensi berupa pemaparan materi dan praktik secara langsung terkait pemakaian APD yang benar dan cara bekerja di tempat Budidaya Jamur Tiram sesuai dengan posisi ergonomis. Sebelum memasuki penyuluhan intervensi, acara dibuka oleh *pre-test* sebagai bahan pengukuran penilaian awal pengetahuan pekerja Budidaya Jamur Tiram & Jamur Janggal UD.Kharana Agro *Mushroom* II.

Selanjutnya tahap evaluasi kegiatan pelatihan dengan melakukan *post-test* di akhir kegiatan, evaluasi pelaksanaan terkait penyampaian materi kepada para pekerja Budidaya Jamur Tiram & Jamur Janggél UD. Kharana Agro *Mushroom* II perihal pentingnya melakukan posisi ergonomis saat bekerja. *Monitoring* yang dilakukan dengan cara menilai kembali ke rumah produksi mengenai pengimplementasian materi dan contoh gerakan yang sudah disampaikan, dengan cara melihat dan menilai apakah semua hal tersebut telah dipahami dan diterapkan oleh para pekerja. Hasil pelaksanaan penyampaian materi diharapkan dapat dilaksanakan secara jangka panjang sehingga dalam kehidupan kerjanya tidak mengganggu kesehatan pekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan intervensi yang dilakukan dengan cara sosialisasi kepada para pekerja Budidaya Jamur Tiram & Jamur Janggél UD. Kharana Agro *Mushroom* II terkait posisi ergonomis saat bekerja yang diikuti oleh enam orang pekerja dari tiap proses produksi yang berbeda. Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang dan laki-laki hanya 1 orang yang telah bekerja selama kurang lebih 3-5 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Latih (n=6).

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	5	83,3
Laki-laki	1	16,7
Unit kerja		
Pengadukan Media Tanam	2	33,3
Pembungkusan <i>Baglog</i>	2	33,3
Sterilisasi	1	16,7
Budidaya dan Penanaman Jamur Tiram	1	16,7
Lama Kerja		
1-3 tahun	3	50
3-6 tahun	3	50

Berdasarkan hasil proses selama intervensi kami mengamati bahwa seluruh pekerja sangat antusias selama sesi penyampaian materi. Materi yang kami sampaikan adalah tentang “Posisi Ergonomis Saat Bekerja”, menggunakan poster yang bervariasi. Selain itu diadakan sesi praktik langsung kepada para pekerja agar lebih paham terkait materi yang telah disampaikan, dan diakhir acara terdapat sesi tanya-jawab dengan pekerja. Beberapa pekerja mengajukan pertanyaan dan menandakan mereka memperhatikan selama proses penyampaian materi. Terakhir kami membagikan barang berupa alat pelindung diri berupa masker dan *handscoen* yang sekiranya diperlukan oleh para pekerja serta menempelkan poster materi dan poster peringatan di tiap ruangan yang mudah dilihat. Adapun untuk hasil dari *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Materi.

Nama Peserta	Hasil <i>Pre-Test</i>	Hasil <i>Post-Test</i>	Peningkatan Pengetahuan
Ika Agustina	60 (50%)	60 (50%)	0 (0%)
Yati	40 (50%)	40 (50%)	0 (0%)

Partinah	40 (50%)	40 (50%)	0 (0%)
Rohimah	20 (25%)	60 (75%)	40 (200%)
Yuli Dwi	60 (37.5%)	100 (62,5%)	40 (25%)
Tigo	60 (50%)	60 (50%)	0 (0%)
Skor Rata-Rata	46,6	60	13,4

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata 13,4 walaupun pada 4 pekerja tidak terjadi peningkatan pengetahuan akan tetapi tidak ditemukan adanya penurunan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi. Dari hasil skor rata-rata ini dapat disimpulkan bahwa memang masih minimnya pengetahuan peserta dan perlu ditingkatkan lagi pengetahuannya, maka selain metode penyampaian materi kepada para pekerja, kami juga membuat dan mencetak poster-poster yang cukup besar dan banyak pada tiap sisi-sisi dinding tempat sesuai proses kerja, sehingga dapat dibaca dan diingat selalu oleh pekerjanya, agar terwujud harapan bersama yaitu peningkatan kualitas kesehatan para pekerja Budidaya Jamur Tiram & Jamur Janggell UD. Kharana Agro *Mushroom* II dengan menerapkan posisi ergonomis saat bekerja.



Gambar 1. Gambaran posisi kerja karyawan kurang ergonomis.

Ergonomi dapat digunakan sebagai penyesuaian tugas pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia sehingga dapat menurunkan faktor risiko ergonomi. Ergonomi sebagai salah satu cabang keilmuan yang sistematis untuk memanfaatkan informasi-informasi mengenai sifat, kemampuan dan keterbatasan manusia dalam merancang suatu sistem kerja yang baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan melalui pekerjaan yang efektif, efisien, aman dan nyaman.⁵

Berdasarkan penilaian yang dilakukan dari *pre-test* dan *post-test* didapatkan peningkatan pengetahuan para pekerjanya setelah dilakukan intervensi berupa sosialisasi dan pelatihan mengenai posisi kerja ergonomis. Hal ini menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pekerja tentang posisi ergonomis sebelum dilakukan intervensi. Hal ini perlu mendapat perhatian khusus mengingat pentingnya posisi kerja yang baik karena kegiatan ini dilakukan terus menerus selama mereka bekerja. Apabila diabaikan akan menimbulkan gangguan postur atau kecelakaan kerja yang cukup serius.



Gambar 2. Pengabdian mempraktikkan cara posisi kerja yang ergonomis.

Pengetahuan tentang posisi ergonomis penting bagi para pekerja mengingat kegiatan yang dilakukan di UD Kharana Agro *Mushroom* bervariasi, seperti membungkuk saat mengaduk, duduk saat membungkus, dan berdiri saat melakukan press. Dengan pengetahuan yang cukup, para pekerja dapat meminimalisasi posisi yang kurang baik. Mereka dapat melakukan istirahat terlebih dahulu setiap beberapa menit dan dapat menghindari posisi yang tidak perlu agar terhindar dari posisi janggal yang dapat membahayakan pekerja.

Kenyamanan pekerja merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kinerja. Produktivitas pekerja yang semakin meningkat merupakan awal dari permasalahan risiko ergonomis yaitu dengan bertambahnya beban kerja sehingga mempengaruhi kenyamanan. Beban kerja yang berlebihan yang didapatkan tidak sebanding dengan keadaan semula, maka dari itu timbulah keluhan dan ketidaknyamanan saat bekerja dan setelah bekerja. Apabila hal ini terus tidak ditangani dengan serius maka permasalahan tidak dapat diselesaikan. Ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari tentang keseimbangan perilaku manusia dan berkaitan dengan pekerjaan, maka pengaturan secara ergonomi perlu dijalankan.⁵

SIMPULAN

Sosialisasi dan pelatihan tentang posisi kerja ergonomis efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pekerja dalam melaksanakan pekerjaannya dengan aman dan nyaman. Hal seperti ini harus lebih sering dilaksanakan agar para pekerja ataupun pemilik perusahaan mendapatkan wawasan tambahan mengenai posisi dan pelaksanaan kerja yang baik dan aman. Pihak UD Kharana Agro *Mushroom* perlu lebih aktif dalam melakukan pengawasan dan pembuatan regulasi tentang keamanan dan kenyamanan para pekerja agar tidak terjadi kecelakaan kerja atau gangguan postur pekerjaanya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Natosba, J. dan J. (2016) 'PENGARUH POSISI ERGONOMIS TERHADAP KEJADIAN LOW BACK PAIN PADA PENENUN SONGKET DI KAMPUNG BNI 46', *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2355), pp. 8–16.
2. Cahya, A. et al. (2016) 'Low Back Pain (LBP)', *Kesehatan Indonesia*, 5(Sakit Pinggang), p. 2. doi: 10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4.
3. Mastuti, K. A. and Husain, F. (2023) 'Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Karyawan CV. Pacific Garment', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), pp. 297–305.
4. Wijayanti, F. et al. (2019) 'Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Penjahit Konveksi di Kelurahan Way Halim Kota Bandar Lampung', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 82–83.
5. Ruwana, I., Haryanto, S., & Maulidya D, D. (2023). Pengaruh Posisi Kerja yang Ergonomis Terhadap Kenyamanan Karyawan. *Prosiding SENIATI*, 7(1). <https://doi.org/10.36040/seniati.v7i1.8087>