

Cara Mengantisipasi Bahaya Faktor Ergonomi Pada Lingkungan Rumah Tangga Di Desa Mekarsari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten

Andrye Lukman¹, Aji Pangestu², Ikhwan Setiawan³, Guntur Uca Saputra⁴
Mukhammad Rizal⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Industri, Universitas Pamulang

Jl. Surya Kencana No. 1 Pamulang – Indonesia 15417

e-mail: ¹andrelukman08@gmail.com, ²ajipangetsu@gmail.com,
³ucaguntur@gmail.com, ⁴setiawanikhwan@gmail.com
⁵mkhmmdrizal@gmail.com,

Abstrak

Pekerjaan rumah tangga sering dianggap pekerjaan yang memiliki resiko atau bahaya yang rendah. Pekerjaan rumah tangga dianggap pekerjaan yang ringan atau spele. Hal ini bertolak belakang dengan maraknya berita kecelakaan kerja dilingkungan rumah tangga di berbagai media massa di Indonesia. Seringkali penyebab dari kecelakaan kerja ini adalah ketidaktahuan atau minimnya informasi mengenai bahaya, salah satunya bahaya faktor ergonomi dan psikologi. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Mekasari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten. Banyak masyarakat disini yang belum mengetahui potensi bahaya atau resiko pekerjaan dilingkungan rumah tangga. Pemahaman cara mengantisipasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga sangat diperlukan oleh masyarakat disini karena belum ada yang melakukan kegiatan sosialisasi tentang cara mengantisipasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memberi penyuluhan yang lebih mendalam tentang resiko dan penerapan ergonomi pada lingkungan dirumah tangga agar masyarakat bisa mencegah terjadinya kecelakaan kerja dilingkungan rumah tangga. Metode pelaksanaan nya yaitu dengan melakukan ceramah, tanya jawab dan simulasi.

Kata kunci: Ergonomi, Rumah Tangga

1. PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan hal yang paling penting dalam prosedur sebuah pekerjaan diperusahaan maupun dilingkungan rumah tangga. K3 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.

Bila sebuah rumah tangga mempekerjakan pekerja rumah tangga (PRT), maka lingkungan rumah tangga menjadi tempat kerja bagi PRT dan sebagai pekerja, PRT juga berhak atas Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Pada umumnya kita menganggap bahwa rumah merupakan lingkungan yang aman. Namun sebenarnya ada banyak sumber bahaya kerja dalam lingkungan rumah tangga, seperti: peralatan listrik, pemutih

pakaian, deterjen, kompor gas, hewan piaraan, pisau, tindakan kriminal, ergonomi (posisi kerja), dan sebagainya.

Seiring dengan perkembangan zaman tuntutan untuk tetap hidup sehat dan melakukan berbagai aktifitas akan terus meningkat. Tak terkecuali para warga Desa Mekarsari, Kecamatan Rajeg juga sama. Bukan hanya aktifitas di lingkungan kerja saja tetapi juga keselamatan saat beraktifitas di lingkungan rumah. Oleh karena itu mereka perlu dibekali berbagai macam problem solving oleh pengabdian masyarakat kali ini adalah penanggulangan dan pemahaman akan resiko cedera di lingkungan rumah tangga yang mungkin bisa berakibat fatal jika tidak ditanggulangi dengan baik dan benar.

Setiap warga negara harusnya mendapat hak hidup sehat yang layak. Begitu juga warga kampung Periuk, RT 005/004, Desa Mekarsari, KecRajeg, Kab Tangerang. Di kampung ini masih banyak ibu rumah tangga yang lebih banyak berkegiatan di dalam area rumah seperti mengepel, mencuci baju sampai memindahkan barang barang berat seperti galon dan sofa. Sehingga akan rawan sekali terkena cedera jika semua kegiatan itu dilakukan tanpa pengetahuan yang cukup tentang pergerakan dan postur tubuh. Sebagaimana yang kita tau semua anggota keluarga harus mendapatkan keamanan dan kenyamanan saat berkegiatan di area rumah. Tak terkecuali ibu rumah tangga dan bapak rumah tangga, disisi lain di anggota keluarga yaitu anak perlu pendidikan dan biaya hidup yang harus ditanggung oleh para orang tua. Jadi posisi kepala rumah tangga dan ibu rumah tangga sangat penting disini. Jika kepala rumah tangga atau ibu rumah tangga cedera sudah tentu seluruh anggota keluarga akan terdampak.

Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memberi penyuluhan yang lebih mendalam tentang resiko dan penerapan ergonomi pada lingkungan di rumah tangga agar masyarakat bisa mencegah terjadinya kecelakaan kerja di lingkungan rumah tangga.

2. METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai Pembinaan Cara Mengantisipasi Bahaya Faktor Ergonomi Di Lingkungan Rumah Tangga Dengan metode ceramah kemudian diteruskan dengan sesi tanya jawab dan yang terakhir simulasi.

Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan
Tahap persiapan yang dilakukan meliputi:
 - a. Survei awal, pada tahap ini dilakukan survei ke lokasi Kampung Periuk, RT 005/004, Desa Mekarsari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten
 - b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran. Setelah survey maka ditentukan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta kegiatan.
 - c. Penyusunan bahan/materi penyuluhan Pembinaan Cara Mengantisipasi Bahaya Faktor Ergonomi Di Lingkungan Rumah Tangga
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
Tahap ini akan diberikan penjelasan mengenai pentingnya mengetahui resiko apa saja yang bisa mengancam keselamatan kerja di lingkungan rumah tangga beserta cara penanggulangannya.
3. Tahap Penyuluhan
Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode penyuluhan yaitu:
 - a. Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang pentingnya untuk tau resiko yang bisa saja terjadi jika tidak memperhatikan faktor faktor ergonomi dalam kegiatan sehari hari.

b. Metode Tanya Jawab

Metode Tanya jawab sangat penting bagi para peserta pelatihan. Metode ini memungkinkan para peserta menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang ergonomi di lingkungan rumah tangga.

c. Metode Simulasi

Metode simulasi ini diberikan kepada para peserta agar tau posisi posisi seperti apa saja yang bisa mengakibatkan cedera atau nyeri pada tubuh.

Berdasarkan alur proses pendekatan untuk memecahkan masalah tersebut disusunlah rencana dan penjadwalan kegiatan dari penyuluhan atau sosialisasi yang akan dilaksanakan. Kegiatan diikuti oleh masyarakat Di Desa MekarSari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan selama tiga hari dari mulai tanggal 18 sampai 20 November 2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi yang dijadikan tempat kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Mahasiswa adalah Kampung Periuk, RT 005/004, Desa Mekarsari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten. Desa Mekarsari Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang merupakan desa yang memiliki luas wilayah 443 Ha. Sedangkan dari luas wilayah yang ada 127 Ha merupakan wilayah persawahan dan luas persawahan di Desa Mekarsari merupakan luas yang paling dominan dibandingkan dengan luas sarana dan prasarana lainnya (Sumber: Profil Desa Mekarsari tahun 2012).

Masyarakat Desa Mekarsari lebih dominan bermata pencaharian sebagai petani dan buruh tani. Dan masih banyak ibu rumah tangga yang berkegiatan penuh di area lingkungan rumah.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 1. Persiapan sebelum acara PKM



Gambar 2. Acara inti, pemaparan materi dari rekan-rekan mahasiswa**Gambar 3.** Selesai kegiatan PKM

Materi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Pengertian Mengenai Ergonomi

Ergonomi merupakan salah satu wahana dalam meningkatkan produktifitas berupa aturan dalam bekerja yang bermaksud membuat sistem kerja selamat, sehat, aman dan nyaman. Ergonomi menjamin manusia bekerja sesuai dengan kemampuan, kebolehan dan keterbatasan yang hasil akhirnya manusia mampu memproduksi lebih optimal selama umur produktifnya tanpa harus mengorbankan keselamatan dan kesehatannya.

2. Peran Ergonomi

Ergonomi memberi peranan penting dalam meningkatkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja, meningkatkan para masyarakat agar dapat kondisi saat bekerja yang nyaman, aman dan tentram.

Prinsip dasar dalam ergonomi adalah menyesuaikan manusia dengan pekerjaannya, manusia bukan hanya harus mendapatkan pekerjaan. Akan tetapi, pekerjaan yang diperoleh dapat memelihara harkat dan harga dirinya sebagai manusia sehingga bersifat manusiawi yang didalamnya terkandung pengertian adanya jaminan keselamatan, keamanan dan kenyamanan. Manusia adalah mahluk pekerja. Dengan bekerja mereka akan menghasilkan suatu hasil kerja yang nantinya akan dipakai untuk membiayai segala kebutuhan hidupnya, yaitu memperoleh bahan makanan, sandang dan perumahan. Dalam melaksanakan tugas-tugasnya itu manusia bisa saja memakai peralatan kerja dan berada dalam lingkungan kerja tertentu.

Peralatan kerja harus sesuai dengan manusia pemakai, lingkungan kerjanya harus mendukung fungsi tubuh yang sedang bekerja. Hal itulah yang dituju dalam pelaksanaan ergonomi di tempat kerja. Dengan ergonomi akan dijamin manusia bekerja sesuai dengan kemampuan, kebolehan dan keterbatasannya.

3. Contoh Faktor-Faktor Ergonomi

- a) Kelelahan fisik itu terjadi saat seseorang melakukan aktifitas melebihi dari kekuatan atau stamina yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktifitas pekerjaan, misalkan yang sudah terbiasa bekerja sampai jam 4 sore tiba tiba ada lembur wajib sampai jam 8 malam, tentu itu akan melelahkan. Dan juga misalkan kelelahan fisik yang terus menerus akan berakibat buruk pada kondisi fisik, apalagi pada saat pandemi Covid 19 yang belum selesai ini kondisi tubuh atau stamina harus wajib dijaga agar tetap fit. Berikut ini adalah cara mengatasi kelelahan :

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi.

2. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh atau minum air mineral yang cukup, minimal 8 gelas perhari atau 2 liter air.
 3. Mengelola stress dengan baik.
 4. Istirahat yang cukup.
- b) Faktor psikologi
- Secara umum perempuan lebih sering mengalami kelelahan psikologi seperti ini, terlebih lagi jika para perempuan mempunyai pekerjaan tetap dan harus juga menyelesaikan pekerjaan rumah seperti mengepel, mengurus anak dan kegiatan rumah lainnya tentu akan menambah kelelahan secara psikologis dan emosional. Kelelahan yang disebabkan oleh faktor psikologis ini itu bisa berdampak ke fisik juga, contohnya sakit kepala, perut mual, pegal pegal, naik atau turunnya berat badan, dan yang paling parah adalah bisa depresi. Jika tidak ditangani dengan benar kelelahan psikologis ini tentu akan berdampak buruk kedepannya, untuk cara mengatasinya yaitu :
1. Berolahraga
 2. Tidur dan bangun tepat waktu
 3. Relaksasi
 4. Jika kelelahan psikologis ini sudah berkepanjangan bisa konsultasi ke psikolog atau psikiater.
- c) Ergonomi dalam kehidupan sehari-hari
1. Dalam mengangkat barang-barang rumah tangga yang tergeletak dilantai. Banyak para pengguna melakukan cara-cara yang lebih cepat dalam mengangkat barang, tidak memperhatikan posisi saat mengangkat yang akhirnya dapat menyebabkan penyakit. Sebaiknya pada saat mengambil barang kita berada dalam posisi jongkok daripada dengan posisi berdiri, karena dengan posisi berdiri beban akan menumpuk di pinggul sehingga terasa lebih berat.
 2. Untuk ibu rumah tangga ketika mengepel dan harus diperhatikan posisinya agar lebih nyaman. Sekarang sudah banyak alat untuk mengepel lantai yang menggunakan tangkai, karena akan mempermudah dan lebih cepat selesai sehingga tidak perlu mengepel dalam posisi jongkok (umumnya akan cepat lelah). Kemudian ketika mencuci dengan cara manual sebaiknya menggunakan sarung tangan, tapi jika mampu sebaiknya menggunakan mesin cuci.
 3. Posisi dalam penataan ruangan sebaiknya dalam menempatkan alat-alat rumah tangga misalnya saja kursi duduk, meja-meja, serta furnitur lainnya harus sesuai dengan besar ruangan yang dimiliki. Jangan sampai terlalu berlebihan, karena jika hal ini terjadi akan mempersulit ruang gerak dari sipemilik rumah itu sendiri, hingga pada akhirnya akan merasakan hal-hal yang kurang nyaman. Maka dari itu, dalam penataan ruangan harus dipikirkan baik-baik agar hidup dapat lebih nyaman.
 4. Penerangan didalam rumah harus diperhatikan agar segala kegiatan dapat berjalan dengan baik, maka diperlukan penerangan. Penerangan yang dimaksudkan dapat berasal dari ventilasi dimana dapat dimasuki cahaya matahari, ataupun yang berasal dari lampu yang menghasilkan cahaya menggunakan listrik.

Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

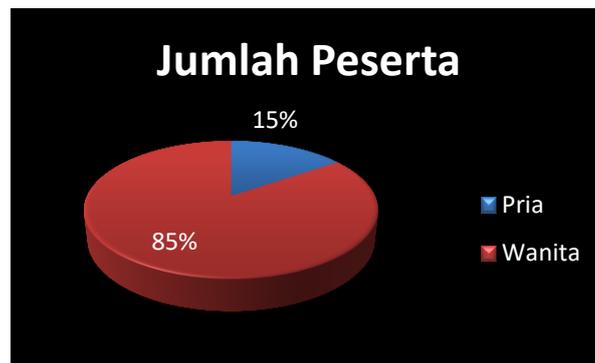
PKM yang dilaksanakan dengan kegiatan utama yaitu penyuluhan dan simulasi cara mengatasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga di Desa Mekar Sari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten. Penyuluhan pada saat penyampaian materi dengan metode:

- 1) Pre Lesson, yaitu aktifitas yang dilakukan sebelum memulai materi seperti memperkenalkan diri dan memberikan ice breaking.
- 2) Whilst, yaitu inti dari kegiatan ini adalah penyuluhan, penyampaian materi dan simulasi.

- 3) Post Lesson, yaitu berupa review dan tanya jawab.
- 4) Responden atau peserta yang mengikuti penyuluhan ada 39 responden.

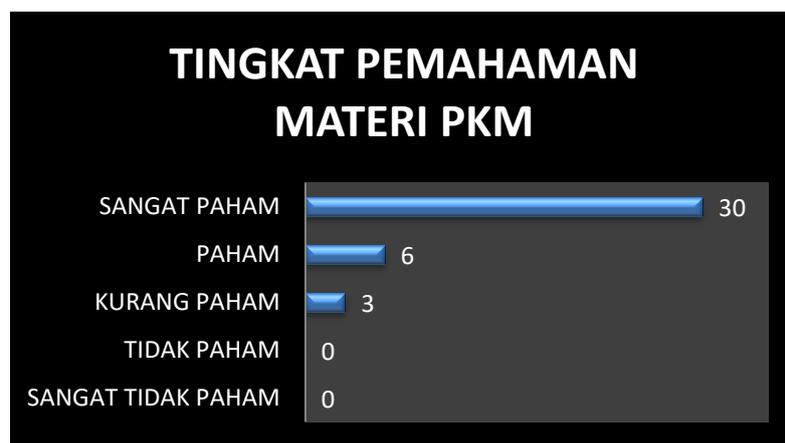
Tabel 1. Jenis Kelamin Peserta

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden
1	Pria	6
2	Wanita	33
Total		39



Gambar 4. Persentase Jumlah Peserta

- 5) Grafik hasil pemahaman masyarakat memahami tentang materi yang disampaikan.



Gambar 5. Efektifitas PKM dan Pemahaman Peserta

Berdasarkan hasil kuesioner kepada 39 responden masyarakat Desa Mekar Sari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten yang mengikuti sosialisasi tingkat pemahaman materi PKM adalah responden yang sangat paham 30 orang, paham 6 orang dan yang kurang paham 3 orang.

4. KESIMPULAN

Simpulan yang dapat ditarik setelah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh mahasiswa-mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Pamulang adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ini membantu masyarakat Desa MekarSari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten untuk memahami cara mengatasi faktor bahaya ergonomi pada lingkungan rumah tangga dengan memberikan materi dan praktek.
2. Membantu masyarakat Desa MekarSari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten mencegah terjadinya kecelakaan pada lingkungan rumah tangga agar masyarakat bisa memahami dan mengimplementasikan materi cara mengatasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Memperbanyak kajian-kajian khusus mengenai bahaya faktor ergonomic pada lingkungan rumah tangga serta cara mengatasinya
2. Mendorong semua masyarakat untuk menggerakkan kegiatan penyadaran, pemahaman, penguatan dan pengawasan pada persoalan Ergonomi pada lingkungan rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku narasumber mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pamulang, LPPM Universitas Pamulang, Masyarakat Desa Mekar Sari, Kecamatan Rajeg, Kabupaten Tangerang, Banten, serta semua rekan-rekan Mahasiswa Universitas Pamulang yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan dan kelancaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ergonomi dalam rumah tangga*. (2013, april 24). Retrieved November 30, 2021, from id.scribd.com: <https://id.scribd.com/doc/190681340/2D4-Kel-4-2013-Ergonomi-Pembantu-Rumah-Tangga-pptx>
- Ilmu ergonomi dan contoh aplikasinya*. (2011, maret 18). Retrieved November 30, 2021, from grassihijau.blogspot.com: <http://grassihijau.blogspot.com/2011/03/ergonomi.html?m=1>
- K3 dalam rumah tangga*. (2017, Agustus 15). Retrieved November 30, 2021, from kompasiana.com: https://www.kompasiana.com/amp/ayesudarto/59927bd72d7acb056e036212/k3-dalam-rumah-tangga#aoh=16372348481665&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=Dari%20%251%24s

- Keselamatan dan kesehatan kerja.* (2020, march 26). Retrieved November 30, 2021, from veritrust.id: <https://veritrust.id/keselamatan-dan-kesehatan-kerja-k3-di-lingkungan-rumah-tangga/>
- Mengenal K3 dalam rumah tangga.* (2019, April 27). Retrieved November 30, 2021, from indonesiana.id: <https://www.indonesiana.id/read/115278/mengenal-k3-dalam-rumah-tangga>
- Mulaksono, Sonny. 2014. Ergonomi dalam Lingkungan Kerja [Online]. Available:<http://www.vedcmalang.com/pppstkboemlg/index.php/menuutama/mesin-cnc/1129-sonnym>
- Tarwaka. 2011. Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Santoso, G. 2004. Ergonomi Manusia, Peralatan dan Lingkungan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher