

PEMBINAAN POSTURE KERJA YANG BAIK DALAM PENERAPAN AKTIVITAS SEHARI-HARI DI DESA CIHUNI

Syahreen Nurmutia¹, Mairizal², Irma Novianti³

^{1,2,3}Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Industri, Universitas Pamulang
Jl. Surya Kencana No.1, Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia 15417

¹dosen02440@unpam.ac.id, ²dosen01742@unpam.ac.id, ³dosen02896unpam.ac.id

Abstrak

Postur kerja yang baik memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu selama melakukan aktivitas sehari-hari. Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pembinaan postur kerja yang baik di Desa Cihuni dengan fokus pada penerapan aktivitas sehari-hari. Metode penelitian melibatkan observasi langsung terhadap postur kerja masyarakat desa dan penyelidikan mengenai faktor-faktor ergonomis yang mempengaruhi postur kerja.. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Cihuni cenderung kurang memperhatikan postur kerja yang baik selama melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor seperti peralatan yang tidak ergonomis dan kurangnya kesadaran ergonomi dapat mempengaruhi postur kerja negatif. Berdasarkan temuan ini, program pembinaan postur kerja diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya postur kerja yang baik. Program pembinaan akan melibatkan penyuluhan, pelatihan, dan penyediaan peralatan kerja yang ergonomis. Pemerintah desa, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal di Desa Cihuni diharapkan dapat bekerja sama dalam menerapkan langkah-langkah ini. Dengan melakukan pembinaan postur kerja yang baik, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mengurangi risiko cedera akibat postur kerja yang buruk. Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman lebih lanjut tentang pentingnya ergonomi dalam konteks aktivitas sehari-hari di lingkungan pedesaan.

Kata Kunci : *Posture Kerja, MSDs, Ergonomi*

1. PENDAHULUAN

Era modern yang kian didominasi oleh pekerjaan berbasis teknologi dan gaya hidup yang cenderung bersifat statis, perhatian terhadap postur kerja yang baik menjadi sangat penting. Seiring dengan meningkatnya jumlah pekerjaan di kantor dan peningkatan penggunaan perangkat elektronik, banyak individu menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam posisi duduk di depan komputer. Postur tubuh yang tidak tepat selama bekerja dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan psikologis (Pada Pencantingan et al., n.d.) .

Aktivitas pemindahan secara manual (manual material handling) meliputi aktivitas seperti mendorong, menurunkan, mengangkat, menarik dan membawa. Aktivitas pemindahan secara manual yang tidak benar dalam aktivitas nya dapat menimbulkan bahaya menyebabkan keluhan cedera pada otot dalam keilmuannya sering disebut dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs). Meski banyak seorang yang tidak mengutamakan postur kerja yang baik tidak sesuai dengan prinsip yang ergonomis seperti dalam melaksanakan pekerjaan posisi terlalu membungkuk, jangkauan melebihi Panjang, peralatan kerja memiliki beban lebih besar dibandingkan kapasitas manusia, ukuran peralatan kerja yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh manusia (anthropometri) permasalahan tersebut dapat menimbulkan cedera atau kecelakaan dapat menyebabkan sakit atau keluhan pada pekerja yang berujung pada menurunnya produktivitas kerja pekerja dan tempat kerja, selain itu juga berdampak personal terhadap pekerja yang berhubungan dengan gangguan sistem kerangka otot manusia (HABakri et al., n.d.).

Salah satunya pada pengabdian yang dibuat di masyarakat desa cihuni kecamatan pagedangan memerlukan sosialisasi mengenai posture kerja yang baik dalam sebuah pengangkatan baik dalam aktivitas sehari-hari dalam bekerja atau pun dalam pekerjaan rumah tangga diperlukan mengetahui Teknik posture kerja yang baik agar tidak terjadi cedera pada otot tulang belakang atau yang sering disebut dengan Musculoskeletal Disorders (MsDs). Menurut (Wollter Bergman et al., 2021) sikap kerja yang salah menambah resiko cedera pada bagian musculoskeletal seperti :

1. Berat tubuh manusia akan ditopang oleh satu ataupun kedua kaki ketika melakukan posisi berdiri. Aliran beban berat tubuh mengalir pada kedua kaki menuju tanah. Kestabilan tubuh ketika posisi berdiri dipengaruhi oleh posisi kedua kaki. Kaki yang sejajar lurus dengan jarak sesuai dengan tulang pinggul akan menjaga tubuh dari tergelincir. Selain itu perlu menjaga kelurusan antara anggota tubuh bagian atas dengan anggota tubuh bagian bawah. Sikap kerja berdiri memiliki beberapa permasalahan sistem muskuloskeletal. Nyeri punggung bagian bawah (low back pain) menjadi salah satu permasalahan posisi sikap kerja berdiri dengan sikap punggung condong ke depan. Posisi berdiri yang terlalu lama akan menyebabkan penggumpalan pembuluh darah vena, karena aliran darah berlawanan dengan gaya gravitasi. Kejadian ini bila terjadi pada pergelangan kaki dapat menyebabkan pembengkakan.
2. Sikap Kerja Duduk
Ketika sikap kerja duduk dilakukan, otot bagian paha semakin tertarik dan bertentangan dengan bagian pinggul. Akibatnya tulang pelvis akan miring ke belakang dan tulang belakang bagian lumbar akan mengendor. Mengendor pada bagian lumbar menjadikan sisi depan invertebratal disk tertekan dan sekelilingnya melebar atau merenggang. Kondisi ini akan membuat rasa nyeri pada punggung bagian bawah dan menyebar pada kaki.
3. Sikap Kerja Membungkuk
Pada saat membungkuk tulang punggung bergerak ke sisi depan tubuh. Otot bagian perut dan sisi depan invertebratal disk pada bagian lumbar mengalami penekanan. Pada bagian ligament sisi belakang dari invertebratal disk justru mengalami peregangan atau pelenturan. Sikap kerja membungkuk dapat dibarengi dengan pengangkatan beban berlebih. Prosesnya sama dengan sikap kerja membungkuk, tetapi akibat tekanan yang berlebihan menyebabkan ligament pada sisi belakang lumbar rusak dan penekanan pembuluh syaraf. Kerusakan ini disebabkan oleh keluarnya material pada invertebratal disk akibat desakan tulang belakang bagian lumbar.
4. Membawa Beban
Terdapat perbedaan dalam menentukan beban normal yang dibawa oleh manusia. Hal ini dipengaruhi oleh frekuensi dari pekerjaan yang dilakukan. Faktor yang paling berpengaruh dari kegiatan membawa beban adalah jarak. Jarak yang ditempuh semakin jauh akan menurunkan batasan beban yang dibawa.
5. Kegiatan Mendorong Beban
Hal yang penting menyangkut kegiatan mendorong beban adalah tangan pendorong. Tinggi pegangan antara siku dan bahu selama mendorong beban dianjurkan dalam kegiatan ini. Hal ini dimaksudkan untuk menghasilkan tenaga maksimal untuk mendorong beban berat dan menghindari kecelakaan kerja bagian tangan dan bahu.
6. Menarik Beban
Kegiatan ini biasanya tidak dianjurkan sebagai metode pemindahan beban, karena beban sulit untuk dikendalikan dengan anggota tubuh. Beban dengan mudah akan tergelincir keluar dan melukai pekerjaanya. Kesulitan yang lain adalah pengawasan beban yang dipindahkan serta perbedaan jalur yang dilintasi. Menarik beban hanya dilakukan pada jarak yang pendek dan bila jarak yang ditempuh lebih jauh biasanya beban didorong ke depan.

Cihuni adalah desa yang berada di kecamatan Pagedangan, Kabupaten Tangerang, Banten, Indonesia. Di desa ini terdapat perumahan Gading Serpong (Summarecon Serpong dan

Paramount Serpong). Desa cihuni dibentuk pada tahun 1983. Pada saat pembentukan Desa Cihuni merupakan salah satu Desa dari 23 Desa yang berada dalam wilayah Kecamatan Pasawahan (yang sekarang menjadi dua kecamatan Pasawahan dan Pondoksalam) Kabupaten asal muasal nama desa diberi nama Desa Cihuni diambil dari nama Kampung yaitu Kampung Cihuni. Dengan adanya sosialisasi pembinaan posture kerja yang baik dalam kehidupan sehari-hari terhadap masyarakat desa cihuni diharapkan dapat mampu mengedukasi masyarakat desa cihuni agar dapat mampu mencegah penyakit Musculoskeletal Disorder (MSDs).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami dari Tim Program Pengabdian Masyarakat (PKM) Universitas Pamulang (UNPAM) yang berjumlah 3 dosen terpanggil untuk ikut serta membantu memecahkan persoalan yang dihadapi oleh masyarakat desa cihuni khususnya yaitu dengan mengadakan pembinaan berkelanjutan untuk posture kerja yang baik kepada masyarakat desa cihuni yang akan dilaksanakan berjudul **“Pembinaan posture kerja yang baik dalam penerapan aktivitas sehari-hari di Desa Cihuni”**.

2. METODE PENGABDIAN

Tahapan Metode Kegiatan Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Desa Cihuni Kabupaten Tangerang, maka metode yang digunakan tahapan-tahapannya (Kusnadi et al., 2021) adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini team pengabdian masyarakat berdiskusi mengenai persiapan yang perlu dilakukan di Sasaran program pengabdian masyarakat yang akan di tuju adalah masyarakat khususnya karyawan Desa Cihuni. Tim PKM melakukan pertemuan dengan mitra untuk mengatur rencana kegiatan. Kemudian, Tim PKM melakukan pertemuan bersama dengan pengurus Desa Cihuni guna menentukan waktu pelaksanaan beserta tempat kegiatan.

2. Tahap Penyiapan Materi

Pada tahap ini team PKM berdiskusi mengenai tujuan yang perlu dilakukan di sasaran tempat PKM yaitu warga Desa Cihuni . Setelah itu, Tim PKM melakukan pertemuan internal untuk menyusun materi yang akan disampaikan pada saat kegiatan.

3. Tahap Survey

Pada tahap ini kelompok pengabdian masyarakat melakukan survey tempat PKM untuk melihat apa yang diperlukan pada saat melakukan pengabdian di tempat tersebut.

4. Tahap Perencanaan Pelaksanaan

Dalam tahap ini team pengabdian melakukan perencanaan kegiatan pelaksanaan Pembinaan Posture kerja yang baik pada Desa Cihuni Kemuning .

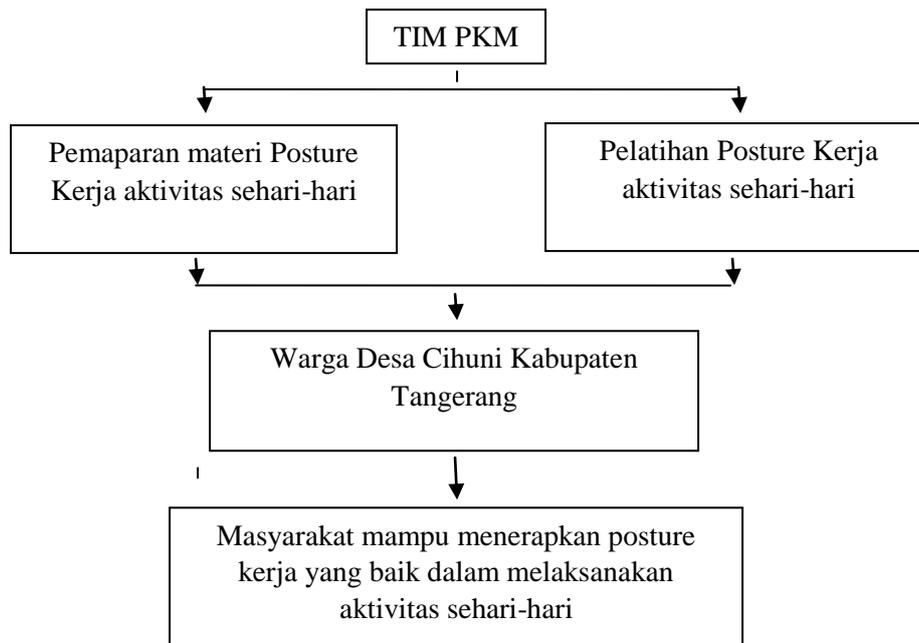
5. Tahap Pelaksanaan dan Penyampaian Materi

Pada tahap penyampaian materi, peserta akan diberikan penyuluhan terkait keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) dan postur kerja pada karyawan Desa Cihuni dan masyarakat dalam memberikan kontribusi postur kerja yang memenuhi prinsip ergonomi sehingga saat melakukan aktivitas kerja dapat meminimalisir keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs). Selanjutnya, karyawan Desa Cihuni dan masyarakat dibagi menjadi beberapa kelompok agar dapat mensimulasikan postur kerja yang baik.

6. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini selanjutnya dilakukan dengan menindaklanjuti hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang bisa dijadikan sebagai rujukan perbaikan kegiatan selanjutnya.

Untuk memudahkan pemahaman maka skema pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Skema Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Cihuni Kabupaten Tangerang, dengan khalayak sasaran warga masyarakat. Kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- 1) Koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait
Koordinasi dengan mitra yaitu Warga Desa Tegal. Pada kegiatan ini tim pengabdian dan mitra membahas tentang kegiatan yang akan dilaksanakan, tempat dan waktu pelaksanaan pelatihan. Pada pertemuan ini ada beberapa hal yang disepakati, yaitu kegiatan sosialisasi kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan penyuluhan, serta waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan posture kerja terhadap masyarakat desa cihuni
- 2) Persiapan penyuluhan dan pelatihan
Persiapan kegiatan ini berupa mempersiapkan materi dasar tentang wirausaha dan peluang usaha rumahan, prinsip dasar pembuatan produk, pengemasan dan pemasaran produk. Produk berupa minuman herbal ekstrak jahe. Modul pelatihan berisi tentang penjelasan posture kerja yang baik dan posture kerja yang dapat mengakibatkan MSDs.
- 3) Pelaksanaan Penyuluhan.
Penyuluhan diadakan di desa cihuni, kecamatan pagedangan, kabupaten tangerang. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 17 November sampai dengan tanggal 19 November 2023. Materi yang disampaikan adalah pembinaan posture kerja dalam aktivitas sehari-hari.



Gambar 2. Pemaparan materi

4) Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah diberikan materi penyuluhan mengenai pembinaan posture kerja, para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan, dan para peserta antusias untuk bertanya dan berkonsultasi mengenai kendala pembuatan minuman herbal ekstrak jahe yang dihadapi di lapangan saat menjalankan usahanya, agar usaha mereka dapat berkembang dan maju .

Berdasarkan pengalaman yang didapat narasumber pada pelatihan lain yang pernah dibantu, maka hal tersebut dapat digunakan sebagai cara untuk membantu pemecahan masalah dari para peserta yang dikemukakan pada saat diskusi mengenai tata cara posture kerja yang baik.



Gambar 3. Serah terima piagam

b) Pembahasan

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM menggunakan metode pendekatan *Transfer Knowledge* merupakan penciptaan nilai-nilai, dan menghasilkan keunggulan yang berkesinambungan dengan mengoptimalkan proses komunikasi dan aplikatif sistem pengetahuan. Metode pendekatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi adalah dengan metode sosialisasi, pelatihan, pembinaan posture kerja yang ergonomis (Nurmutia et al., n.d.)

Postur kerja diartikan sebagai posisi tubuh pekerja pada saat melakukan aktivitas kerja yang biasanya terkait dengan desain area kerja dan penugasan pekerjaan. Posture kerja terbagi menjadi dua bagian yaitu (Nurmutia, n.d.) :

a. Posture Normal

sikap atau postur dalam proses kerja yang sesuai dengan anatomi tubuh sehingga tidak terjadi pergeseran atau tekanan pada bagian penting tubuh.

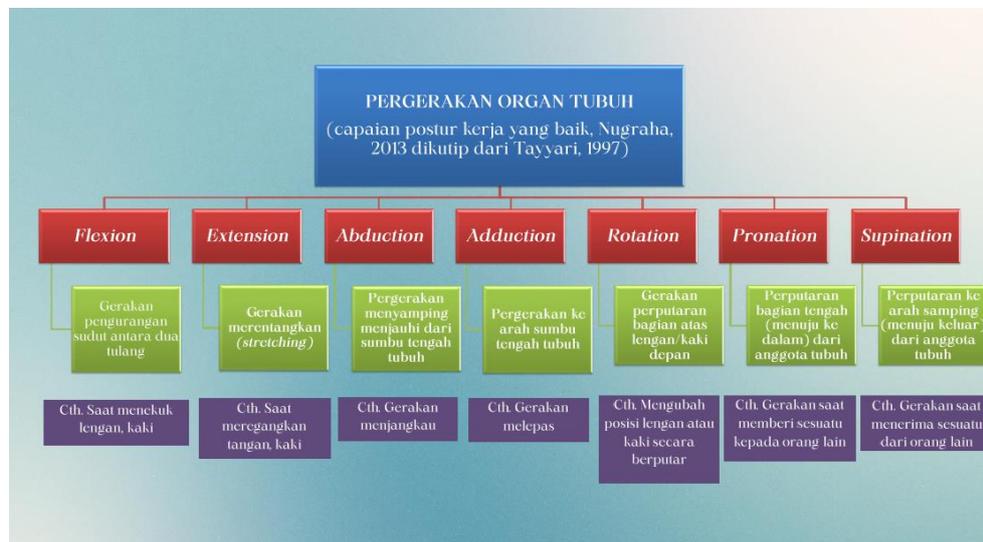
b. Posture Janggal

sikap kerja tidak alamiah yang menyebabkan beberapa bagian tubuh pekerja bergerak menjauhi posisi normal tubuh.

Postur kerja merupakan titik penentu dalam menganalisa efektivitas dari suatu pekerjaan (Nurmutia, 2018). Postur kerja yang dilakukan sudah baik dan ergonomis maka hasil kerja yang diperoleh akan baik. Postur kerja yang salah atau tidak ergonomis menyebabkan mudah

kelelahan dan terjadinya kelainan pada bentuk tulang pekerja tersebut. Pekerja yang mudah mengalami kelelahan maka hasil pekerjaan yang dilakukan akan mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Adapun Manfaat Posture Kerja sebagai berikut (Nurmutia et al., 2021):

- Mengurangi risiko cedera otot saat bekerja
- Meminimalisir gejala Musculoskeletal Disorders(MSDs)
- Menciptakan kenyamanan saat melakukan aktivitas kerja
- Menjaga kesehatan dan keselamatan dalam bekerja



Gambar 4. Pergerakan Organ Tubuh Manusia

Responden atau peserta yang mengikuti penyuluhan ada 21 responden yang kemudian dilakukan kuesioner mengenai materi yang disampaikan melalui angket. Adapun kategori respondeng sebagai berikut:

1. Kategori jenis kelamin.

Tabel 1. Kategori Jenis Kelamin

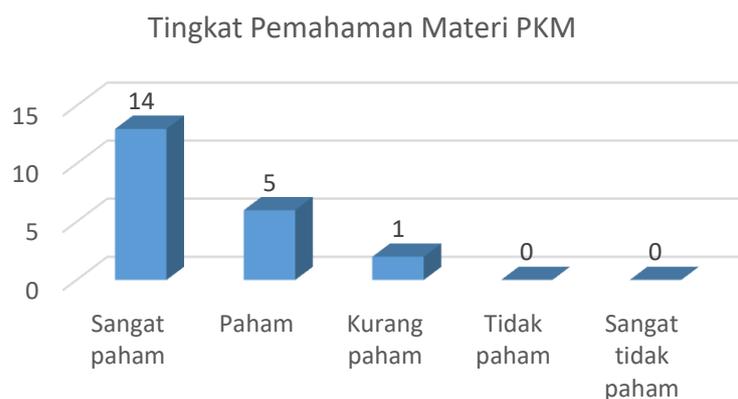
No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	0
2	Perempuan	21
Total		21

2. Kategori pendidikan

Tabel 2. Kategori Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah
1	S1	4
2	SLTA	10
3	SLTP	6
Total		21

Grafik hasil pengabdian kepada masyarakat di Desa Cihuni Kabupaten Tangerang dapat dilihat pada gambar 7 dibawah ini.



Gambar 7. Grafik Tingkat Pemahaman Materi PKM

Berdasarkan data grafik tingkat pemahaman materi pengabdian kepada masyarakat di Desa Tegal Kecamatan Kemang Kabupaten Bogor, pada 21 responden maka diperoleh 14 (65%) responden sangat paham, 5 (30%) responden paham dan 1 (5%) responden kurang paham.

4. SIMPULAN

Masyarakat desa cihuni, kecamatan pagedangan, kabupaten tangerang semua belum memahami fungsi dan pentingnya manfaat melakukan pekerjaan aktivitas sehari-hari dengan ergonomis. Sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menumbuhkan rasa keinginan masyarakat dalam meningkatkan ke ergonomisan tata cara kerja dalam aktivitas sehari-hari di desa cihuni, kecamatan pagedangan, kabupaten Tangerang.

5. SARAN

Saran dari pengabdian kepada masyarakat ini harapannya kegiatan ini berkesinambungan agar masyarakat dapat selalu memahami bagaimana posture kerja dan tata cara kerja yang baik dalam melaksanakan kegiatan aktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bisa diselesaikan berkat bantuan rekan-rekan dosen dan mahasiswa teknik industri Universitas Pamulang dan peran serta dari masyarakat Desa Tegal Kecamatan Kemang Kabupaten Bogor Jawa Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- HABakri, S., Sudiajeng Ergonomi untuk Keselamatan, L., & Kerja dan Produktivitas Ed, K. (n.d.). *Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT) Tarwaka* (Vol. 323).
- Kusnadi, K., Pratiwi, R. I., & Barlian, A. A. (2021). Pemanfaatan Rosella dan Jahe dalam Pembuatan Produk Minuman Herbal (Roseja) untuk Meningkatkan Daya Imun di SMK Karya Bhakti Pada Massa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(2), 89–95. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v11i2.1324>
- Nurmutia, S. (n.d.). *JITSA Jurnal Industri&Teknologi Samawa ANALISIS POSTUR KERJA DENGAN MENGGUNAKAN METODE RAPID UPPER LIMB ASSESSMENT (RULA) PADA PEGAWAI BANK SAMPAH* (Vol. 4, Issue 1).

- Nurmutia, S. (2018). *PERAN PERANCANGAN ALAT KERJA ERGONOMIS DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 DENGAN MENGGUNAKAN AHP (ANALYTICAL HIERARCHY PROCESS)* (Vol. 1).
- Nurmutia, S., Rusmalah, R., & Shobur, M. (n.d.). *ERGONOMI INDUSTRI Penulis*.
www.unpam.ac.id
- Nurmutia, S., Septianto, A., Kurnia, D., Pamulang Jl Surya Kencana No, U., & Selatan, T. (2021). *PEMBINAAN POSTUR KERJA YANG BAIK UNTUK KARYAWAN BANK SAMPAH PERMATA BUNDA BUNDA KELURAHAN PAMULANG BARAT KECAMATAN PAMULANG KABUPATEN TANGERANG SELATAN PROVINSI BANTEN. 1*.
- Pada Pencantingan, A., Tulis, B., Sopir, D., & Kota, A. (n.d.). *KOGNITIF ERGONOMI OLEH : JULIANUS HUTABARAT MALANG 2018*.
- Wollter Bergman, M., Berlin, C., Chafi, M. B., Falck, A. C., & Örtengren, R. (2021). Cognitive ergonomics of assembly work from a job demands–resources perspective: Three qualitative case studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312282>