

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SIKAP KERJA ABNORMAL DAN RESIKO CIDERA PADA MASYARAKAT DI RPTRA KELURAHAN PENGGILINGAN CAKUNG

Renty Anugerah Mahaji Puteri<sup>1,\*</sup>, Wiwik Sudarwati<sup>2</sup>, Anisa Muliarani<sup>3</sup>, Didi Sunardi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta,  
Jl. Cempaka Putih Tengah 27 Jakarta Pusat, Kode Pos 10650

\*[renty.anugerah@ftumj.ac.id](mailto:renty.anugerah@ftumj.ac.id)

### ABSTRAK

Penggilingan adalah salah satu Kelurahan di kecamatan Cakung, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Kelurahan Penggilingan memiliki Kode Pos 13940. Jumlah RT :218, jumlah RW :18, jumlah penduduk : 43.507 jiwa. Di objek tersebut berdiri LMK atau Lembaga Musyawarah Kelurahan yang berada dibawah naungan Kelurahan Penggilingan. Didalamnya terdapat kader Posyandu dan Posyandu Lansia yang sehari-hari bertugas memberikan pelayanan. Selama memberikan pelayanan tidak jarang kader-kader melakukan pekerjaan dengan posisi atau sikap kerja yang keliru sehingga menyebabkan keluhan dan semacamnya. Maka dalam hal ini tim dosen Teknik Industri Fakultas teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta berinisiatif melakukan program pengabdian masyarakat yang sebelumnya sudah diinisiasi melalui MoU. Program pengabdian masyarakat merupakan sebuah tindakan nyata dalam bentuk MoA yang dapat memberikan pengetahuan kepada para kader Posyandu.

**Kata kunci:** LMK, MoU, Posyandu

### ABSTRACT

*Penggilingan is one of the Kelurahan in Cakung sub-district, East Jakarta, DKI Jakarta. Kelurahan Penggilingan has a Postal Code 13940. Number of RT: 218, number of RW: 18, total population: 43,507 people. In this object stood the LMK or Lembaga Musyawarah Kelurahan under the auspices of the Kelurahan Penggilingan. In it there are Posyandu cadres and Elderly Posyandu who are in charge of providing services daily. While providing services it is not uncommon for cadres to do work with a wrong position or work attitude that causes complaints and the like. So in this case the lecturer of Industrial Engineering Faculty of Engineering, University Muhammadiyah Jakarta took the initiative to conduct a community service program that had previously been initiated through the MoU. The community service program is a concrete action in the form of an MoA that can provide knowledge to Posyandu cadres.*

**. Keywords:** : LMK, MoU, Posyandu

## **1. PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan sehari-hari kita biasa melakukan kegiatan atau aktivitas secara fisik, misalnya mengangkat ember, memindahkan barang dari atas ke bawah atau sebaliknya, berlari, dan sebagainya. Semua aktivitas tersebut dalam industri disebut sikap kerja. Sikap kerja yang baik akan membuat semua kegiatan berjalan dengan lancar, sedangkan sikap kerja yang tidak baik akan memberikan dampak terhadap kesehatan.

Semua orang yang bekerja baik itu di rumah maupun di industri beresiko mengalami cedera atau kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh sikap kerja yang tidak benar. Begitu banyak bahaya dapat muncul dari sekeliling tempat kita bekerja. Sikap kerja yang salah, canggung, dan diluar kebiasaan akan menambah risiko cedera pada bagian sistem muskuloskeletal.

Keluhan muskuloskeletal dapat terjadi baik pada sektor formal maupun sektor informal. Menurut Alma (2001) menjelaskan bahwa sektor informal merupakan manifestasi lapangan pekerjaan yang berskala kecil dengan tujuan mendapat pendapatan tanpa adanya keuntungan. Pekerja pada sektor informal tidak harus memiliki keahlian atau keterampilan khusus seperti pekerja pada sektor formal.

Kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat bisa dikategorikan sebagai sektor informal dimana kesehatan merupakan tanggungjawab masing-masing individu atau rumah tangga. Biasanya setiap individu memiliki keluhan-keluhan yang berkaitan dengan muskuloskeletal, terutama pada orang yang usianya sudah lanjut.

Pada hasil penelitian (Fara Lizenda Permatasari, Noeroel Widajati, 2018) sikap kerja memiliki korelasi yang sedang dengan keluhan muskuloskeletal. Hal tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2015) yang menyebutkan bahwa sikap kerja memiliki hubungan muskuloskeletal. Penelitian yang dilakukan oleh Larono et al. (2017) menunjukkan bahwa sikap kerja memiliki hubungan dengan keluhan muskuloskeletal. Penelitian lain dilakukan oleh Suwanto (2016) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang muskuloskeletal.

Sehingga perlu adanya Pendidikan atau edukasi tentang sikap kerja apa saja dan bagaimana saja yang beresiko menimbulkan cedera.

Penggilingan adalah salah satu Kelurahan di Kecamatan Cakung, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Kelurahan Penggilingan memiliki jumlah RT : 218, jumlah RW : 18, jumlah penduduk : 43.507 jiwa. Di Kelurahan Penggilingan berdiri LMK (Lembaga Musyawarah Kelurahan) yang berada dibawah naungan Kelurahan Penggilingan. Di struktur pemerintahan Kelurahan Penggilingan terdapat kader Posyandu yang berumur 20-60 tahun. Kader Posyandu terdiri dari ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga biasanya memiliki aktivitas rumah tangga yang tinggi. Mulai dari bangun tidur memasak, mencuci pakaian, setrika, hingga kegiatan di masyarakat. Semua aktivitas tersebut beresiko cedera.

Kondisi masyarakat penggilingan saat ini khususnya ibu rumah tangga belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang sikap kerja abnormal dan resiko cedera, sehingga resiko kecelakaan dalam menjalankan aktifitas sehari-hari sangat besar. Oleh karena itu kami menginisiasi untuk melakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang sikap kerja yang benar sehingga resiko kecelakaan bisa dihindari.

Adapun tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Memberikan Penyuluhan Sikap Kerja Abnormal dan Resiko Cedera Pada Masyarakat RPTRA Kelurahan Penggilingan Cakung
2. Membuat kondisi sadar tentang resiko cedera pada masyarakat RPTRA Kelurahan Penggilingan sehingga dapat meminimalisir resiko kecelakaan.
3. Peserta dapat mengimplementasikan ke dalam hidup sehari-hari.
4. Tujuan jangka panjang dengan semakin mahirnya peserta dalam menerapkan ilmu yang di dapatkan dari pelatihan ini dan menularkannya kepada yang lain

## **2. METODE**

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan tentang sikap kerja yang benar sehingga resiko kecelakaan bisa dihindari. Tempat kegiatan dilaksanakan PKM adalah Kelurahan Penggilingan Cakung Jakarta Timur. Yang menjadi peserta penyuluhan adalah kader posyandu dan masyarakat umum Kelurahan Penggilingan yang tertarik untuk

menambah ilmu tentang sikap kerja dan resiko – resiko yang diakibatkan oleh sikap kerja yang tidak benar.

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari Presentasi yang dilakukan oleh nara sumber dengan nara sumber pertama adalah memberikan pengetahuan sikap kerja abnormal, dan juga untuk bahan presentasi kedua memberikan pengetahuan mengenai cara kerja yang benar sehingga dapat meminimalisir resiko kecelakaan kerja. Setelah presentasi semua tim dosen dan nara sumber melihat dan mempraktikkan ilmu yang telah diperoleh bersama-sama yang diikuti oleh peserta. Peninjauan Hasil dari praktik ini ditinjau langsung saat selesai pelatihan.

Adapun materi yang disampaikan dalam penyuluhan sikap kerja dan resiko cidera ini antara lain:

### **1. Posisi Kerja**

Posisi ergonomi jongkok, sebagai berikut : a. Bekerja dengan posisi punggung tegak. Dari bahu, pinggul dan lutut sampai paha sejajar dengan lantai. b. Pertahankan dengan posisi punggung tetap datar, tumit di lantai, dan lutut sejajar di atas kaki c. Perlu dasar tumpuan yang tepat untuk mencegah kelainan dalam tubuh dan memudahkan pergerakan d. Jongkok adalah alternatif yang baik untuk membungkuk di pinggang, tapi hanya untuk jangka waktu yang singkat. Jika Anda jongkok terlalu lama, itu membangun tekanan balik tempurung lutut, dan dapat menyebabkan kerusakan pada lutut. Menurut Kroemer (2000), Dua postur kerja yang paling penting adalah berjalan atau berdiri dan duduk. Umumnya, dalam kedua kondisi tersebut, postur berkelanjutan yang paling mudah dari punggung dan leher adalah satu dalam mana tulang belakang lurus dalam pandangan frontal, tapi mengikuti kurva-S alami pada pandangan sisi (contoh, dengan lordosis (belokan kedepan) pada regio servikal dan lumbal dan kifosis (belokan kebelakang) pada area dada). Akan tetapi, menjaga postur punggung selama periode yang lama menjadi sangat tidak nyaman, kebanyakan karena tensi otot yang harus dijaga untuk menjaga tubuh dalam posisi seperti itu. Juga, ketidakdapatannya menggerakkan kaki dan telapak kaki saat diam juga cukup tidak menguntungkan, karena kaki dan kaki yang lebih bawah membengkak

sebagai hasil dari akumulasi cairan tubuh-masalah yang banyak wanita alami secara khusus. Dengan demikian, baik berdiri diam atau duduk adalah “tidak fisiologis”; ada baiknya posturnya diubah lebih sering, misalnya dengan beberapa kali istirahat, operator sesekali berjalan atau berdiri, dan ada baiknya operator yang duduk terkadang juga menggerakkan kepala, punggung, lengan dan kaki.

### **2. Low Back Pain**

LBP adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipat bokong bawah yaitu didaerah lumbal atau lumbo-sakral dan sering disertai dengan penjaralan nyeri ke arah tungkai dan kaki. LBP yang lebih dari 6 bulan disebut kronik (Sadeli HA dan Tjahjono B, 2001).

LBP disebabkan oleh kombinasi berbagai faktor, yang dapat digolongkan atas tiga faktor, yaitu : 1. Faktor gerakan tubuh yang dapat merupakan beban dinamis maupun statis bagi punggung : berputar, membungkuk, posisi statis. 2. Faktor lingkungan : vibrasi seluruh tubuh, suhu dingin dan kecelakaan pada punggung seperti jatuh, terpeleset dan lainnya. 3. Faktor individu : usia (35-55 tahun), jenis kelamin, status gizi, kekuatan otot, lama kerja, masa kerja, stres mental dan penyakit. Semua sektor pekerjaan berisiko untuk terkena LBP, apabila pekerjaan tersebut ada posisi tubuh membungkuk, berputar, duduk/berdiri yang lama, mengangkat, menarik atau mendorong beban (Depkes RI, 2008).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan tentang sikap kerja abnormal dan resiko cidera dalam upaya meningkatkan pengetahuan kader posyandu kelurahan penggilingan dilakukan dengan 3 tahap yaitu presentasi, praktek, dan diskusi hasil praktek. Penyampaian materi mengenai sikap kerja abnormal dan resiko cidera diberikan secara sistematis sehingga peserta memahami apa yang telah disampaikan.

Kegiatan diskusi dan praktek diharapkan dapat menciptakan interaksi antara para peserta dengan penyuluh untuk lebih mengetahui wawasan peserta, baik mengenai sikap kerja abnormal maupun resiko cidera yang mungkin

terjadi. Selain itu dengan diskusi dan praktek diharapkan para peserta dapat lebih memahami dan mampu mempraktekkan sikap kerja yang baik untuk kehidupan sehari – hari.

Berikut adalah foto-foto yang dijadikan dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi Pengmasy 1



Gambar 2. Dokumentasi Pengmasy 2



Gambar 3. Dokumentasi Pengmasy 3

#### 4. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) di kelurahan penggilingan, cakung jakarta timur dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang sikap kerja abnormal serta resiko cedera masyarakat penggilingan secara umum pada awalnya belum memiliki pengetahuan tersebut. Tetapi setelah mengikuti penyuluhan ini maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta menjadi lebih meningkat. Hal ini dapat dilihat dari praktek yang telah dilaksanakan, peserta mempraktekkan sikap kerja abnormal dengan baik.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketua posyandu kelurahan penggilingan cakung Jakarta timur yang telah menyediakan waktu dan tempat untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat ini hingga terlaksana dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fara Lizenda Permatasari, Noeroel Widajati 2018. *Hubungan Sikap Kerja Terhadap Keluhan Musculoskeletal Pada Pekerja Home Industry Di Surabaya*, The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, UNAIR
- Kroemer, Karl H.E., Kroemer, Anne D., 2001, Office Ergonomics, New York, Taylor & Francis
- Notoatmodjo, S. 2010. Metode Penelitian Kesehatan Edisi Revisi 2010. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadeli HA dan Tjahjono B. 2001. Nyeri Punggung Bawah. dalam: Nyeri Neuropatik, Patofisiologi dan Penatalaksanaan. Editor: Meliala L, Suryamiharja A, Purba JS, Sadeli HA. Perdossi, 2001:145-167.
- Suhardi B, 2008, Perancangan Sistem Kerja dan Ergonomi Industri, Depdiknas