

**PERAN FISIOTERAPI ERGONOMI DALAM KESEHATAN DAN KESELAMATAN
KERJA DIBAWAKAN DALAM
LIVE TALK SHOW RADIO
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

**Rezky Amalia, Desy Annisa Perdana, Monica Dom, Yulita Safra Hurai,
Muhammad Fahri**
ITKES Wiyata Husada Samarinda

*e-mail: kasimnurhas@gmail.com

ABSTRAK

Talk Show dilakukan sebagai upaya untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang peran fisioterapi dalam kesehatan dan keselamatan kerja industri (*Occupational Health*). Untuk sebagian besar masyarakat dan tenaga kesehatan, fisioterapi pada kesehatan kerja atau peran fisioterapi dalam ergonomi merupakan konsep baru, tetapi fakta menunjukkan bahwa telah ada fisioterapis yang bekerja dibidang industri atau berperan dalam ergonomi sejak tahun 1923. Secara umum, peran seorang fisioterapi ergonomi adalah untuk efisiensi produksi dari suatu organisasi kerja, bahkan sangat mungkin fisioterapis dapat memberikan langkah preventif mengenai manajemen keselamatan dan kesehatan kerja dengan meningkatkan kebugaran karyawan dan pencegahan cedera akibat *unergonomic position* yang dapat menimbulkan gangguan seperti nyeri punggung bawah atau beberapa keluhan lain yang sering dialami oleh pekerja dengan pemberian *stretching exercise*. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya peran fisioterapi dalam pencegahan cedera pada para pekerja industri. Metode yang digunakan adalah sosialisasi melalui diskusi dan layanan interaktif tanya jawab dengan pendengar radio di rumah secara *live* di Radio Samarinda (91,7 FM). Hasil kegiatan ini adalah peserta yang mengikuti sosialisasi dapat memahami pentingnya peran fisioterapi ergonomi. Peserta mampu mengetahui manfaat penerapan sikap dan langkah preventif untuk mengurangi resiko cedera pada pekerja. Saran kegiatan ini adalah pemberian edukasi tentang fisioterapi ergonomi sebaiknya diberikan secara berkala sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan kerja di tempat kerja.

Kata Kunci : Fisioterapi, Ergonomi, *Stretching exercise*

ABSTRACT

Talk Show was held as an effort to provide information to the public about the role of physiotherapy in industrial occupational health and safety (Occupational Health). For the most people and health workers, physiotherapy in occupational health or the role of physiotherapy in ergonomics is a new concept, but the facts shown that there have been physiotherapists working in the industrial sector or playing a role in ergonomics since 1923. In general, the role of an ergonomic physiotherapist is for production. from a work organization, it is even possible that a physiotherapist can provide preventive measures regarding occupational safety and health management by improving employee fitness and preventing injury due to an ergonomic position that can cause problems such as low back pain or some other complaints that are often made by workers by providing stretching Sports. The aim of this service is to increase knowledge about the important role of physiotherapy in injury prevention in industrial workers. The method used was socialization through discussion and interactive question and answer services with radio listeners at home directly on Radio Samarinda (91.7 FM). The result of this activity was that participants who attended the socialization could understand the important role of ergonomic physiotherapy. The person who can report the adoption of attitudes and preventive measures to reduce workers. The suggestion for this activity is to provide education about ergonomic physiotherapy which should be given regularly as a prevention of occupational health problems in the workplace.

Keywords: *Physiotherapy, Ergonomics, Stretching Exercise*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam beberapa dekade terakhir telah mengungkap beberapa hal terkait penyakit akibat kerja timbul karena adanya ketidakseimbangan antara tugas, organisasi dan lingkungan terhadap kemampuan manusia atau pekerja (Effectiveness *et al.*, 2019). Keadaan ini tentunya menimbulkan upaya adaptasi diantaranya dengan melakukan sikap kerja paksa yang tidak ergonomis dimana posisi statis dan berulang (*repetitive*) yang berlangsung terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya penyakit akibat kerja yang berdampak pada penurunan produktivitas kerja (Natosba dan Jaji, 2016).

Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik dapat memicu timbulnya keluhan muskuloskeletal seperti *low back pain*, *neck pain*, serta gangguan lain, hal ini terjadi karena sikap kerja yang tidak alamiah, adanya pengulangan gerakan, postur kerja statis, sifat pekerjaan yang monoton, waktu bekerja yang cukup lama. Masalah yang dialami oleh pekerja tersebut dapat diatasi melalui pendekatan upaya preventif fisioterapi dengan pemberian *stretching exercise* (Buleleng, Adiatmika and Adnyana, 2018).

Stretching exercise adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan kegiatan terdapat kesiapan saat merespon kontraksi otot serta untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan, meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan tubuh, serta merelaksasi otot yang *stress* (Evjenth, 2003).

Efek yang ditimbulkan oleh *stretching* pada tubuh. Keberhasilan suatu perusahaan akan dicapai jika berbagai risiko yang akan mempengaruhi kehidupan para pekerja dapat diantisipasi. Salah satu risiko kerja yaitu masalah kesehatan kerja yang berhubungan dengan kualitas pekerjaan seseorang (Dubey *et al.*, 2019).

Fenomena di atas juga terjadi pada pekerja (pimpinan, staf manajemen, dan dosen) di kampus Institut Kesehatan Wiyata Husada (ITKES) Samarinda.

Dimana jam kerjanya lebih banyak dihabiskan dengan duduk yang dapat menimbulkan permasalahan kesehatan pada pekerja, salah satunya nyeri punggung bawah. Resiko timbulnya nyeri punggung bawah makin meningkat apabila dalam pekerjaannya tidak memperhatikan sikap dan posisi duduk yang benar, letak meja, dan ukuran kursi yang tidak ergonomi (Pałęga *et al.*, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk memberikan sosialisasi mengenai sikap dan posisi kerja ergonomi kepada masyarakat luas dan khususnya para pekerja (pimpinan, staf manajemen, dan dosen) ITKES Wiyata Husada Samarinda. Oleh karena, sekarang masih masa pandemi *Covid-19* maka sosialisasi ini dilakukan secara virtual dan disiarkan melalui *Talk Show Kesehatan Radio Samarinda* (91,7 FM) di ITKES Wiyata Husada Samarinda.

METODE

Metode kegiatan dalam sosialisasi sikap dan posisi kerja ergonomi adalah melalui ceramah, diskusi, tanya jawab dan pemecahan kasus. Uraian secara terinci tentang metode dapat dilihat pada setiap tahap kegiatan, sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan kegiatan sosialisasi sikap dan posisi kerja ergonomi

Tahapan Kegiatan	Kegiatan	Metode	Waktu	Keterangan
I	Hiburan	Pemutaran musik	5 menit	
II	Penyampaian materi sikap dan posisi kerja ergonomi	Ceramah dan tanya jawab	20 menit	Pemateri dan Host radio
III	Hiburan	Pemutaran musik	5 menit	
IV	Pemecahan Masalah	Diskusi dan tanya jawab	15 menit	Pemateri dan pendengar radio
V	Hiburan	Pemutaran musik	5 menit	
VI	Penyampaian kesimpulan materi yang dibahas	Ceramah dan tanya jawab	10 menit	Pemateri dan Host radio

a. Persiapan

1. Penentuan pemateri yang mengisi *Talk Show Kesehatan*
2. Penulis menyusun materi yang

akan disampaikan saat *Talk Show* Kesehatan terkait sikap dan posisi kerja ergonomi.

3. Melakukan serangkaian persiapan *Talk Show* Kesehatan dengan mengundang pemateri yang pakar dalam bidangnya terkait sub materi yang akan dibahas.

b. Pelaksanaan

Talk Show Kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 21 Oktober 2020 melalui siaran *live* Radio Samarinda (91,7 FM) di Studio Radio ITKES Wiyata Husada Samarinda. Materi pada *Talk Show* Kesehatan menjelaskan mengenai manfaat sikap dan posisi kerja ergonomi sehingga dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan kerja.

HASIL

a. Karakteristik pertanyaan peserta

Tabel 2. Jumlah Pertanyaan peserta

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa jumlah pertanyaan peserta yang dijawab sebanyak 7 (70%) sedangkan jumlah pertanyaan peserta yang tidak dijawab sebanyak 3 (30%) dikarenakan oleh keterbatasan waktu kegiatan.

b. Respon peserta

Sebagian peserta belum mengetahui manfaat sikap dan posisi kerja ergonomi. Peserta aktif dalam sesi diskusi tanya jawab, terbukti dengan adanya 10 pertanyaan yang masuk di layanan interaktif Radio Samarinda.

c. Dampak

1. Peserta mengetahui manfaat sikap dan posisi kerja ergonomi.
2. Menarik minat masyarakat dalam memberikan edukasi kepada keluarganya tentang

manfaat sikap dan posisi kerja ergonomi.

3. Memberikan pengalaman belajar untuk meningkatkan pengetahuan tentang sikap dan posisi kerja ergonomi.
4. Pemberian edukasi ini berguna dalam mencegah terjadinya masalah Kesehatan kerja.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Persiapan *live* Radio WHS

Pertanyaan	n	%
Dijawab	7	70
Tidak dijawab	3	30
Total	10	100



Gambar 2. Sosialisasi sikap dan posisi kerja ergonomi

KESIMPULAN

Kegiatan pemberian edukasi tentang Sikap dan Posisi Kerja Ergonomi melalui *Talk Show* Kesehatan Radio Samarinda (91,7 FM) di ITKES Wiyata Husada Samarinda dapat dilaksanakan sesuai tujuan yang diharapkan. Peserta yang mengikuti sosialisasi dapat memahami dengan pemaparan yang sudah disampaikan.

REKOMENDASI

Pemberian edukasi tentang sikap dan posisi kerja, sebaiknya diberikan secara berkala sebagai upaya

pencegahan masalah kesehatan kerja di setiap tempat kerja. Pemberian edukasi dapat dilakukan dengan sosialisasi secara tatap muka, media sosial, dan secara virtual melalui radio ataupun televisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dubey, N., Dubey, G., & Tripathi, H. (2019). Ergonomics for Desk Job Workers-An Overview. *International Journal of Health Sciences and Research*, 9(7), 257–266.
- Fasanya, B. (2020). *Safety and Health for Workers: Research and Practical Perspective*. BoD - Books on Demand.
- Imron, M. (2020). Analisis Tingkat Ergonomi Postur Kerja Karyawan di Laboratorium Kcp Pt. Steelindo Wahana Perkasa dengan Metode Rapid Upper Limb Assessment (RULA), Rapid Entire Body Assessment (REBA) dan Ovako Working Posture Analisis (OWAS). *JITMI (Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri)*, 2(2), 147–153.
- Pałęga, M., Rydz, D., Wojtyto, D., & Arbuz, A. (2019). Ergonomic Evaluation of Working Position Using the Reba Method-Case Study. *System Safety: Human-Technical Facility-Environment*, 1(1), 61–68.
- Purbasari, A., & Siboro, B. A. H. (2018). Analisis Sikap Kerja Terhadap Faktor Risiko Ergonomi Pada Kerja Assembly Manual (Studi Kasus: Laboratorium Teknik Industri Universitas Riau Kepulauan). *PROFISIENSI*, 6(1).
- Ravindran, D. (2019). Ergonomic Impact On Employees'work Performance. *Advance and Innovative Research*, 231.
- Sweeney, K., Mackey, M., Spurway, J., Clarke, J., & Ginn, K. (2020). The effectiveness of ergonomics interventions in reducing upper limb work-related musculoskeletal pain and dysfunction in sonographers, surgeons and dentists: a systematic review. *Ergonomics*, 1–38.
- Widana, I. K., Sumetri, N. W., & Sutapa, I. K. (2018). Ergonomic Work Station Design to Improve Workload Quality and Productivity of the Craffsmen. *Journal of Physics: Conference Series*, 953(1), 12091.