

**MANFAAT SIKAP DAN POSISI ERGONOMI DALAM KESEHATAN  
KERJA DIBAWAKAN DALAM *LIVE TALK SHOW* RADIO  
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

**Wahyuni Dwi Cahya, Rezky Amalia Usman, Kasim N Jaiddin, Sulfandi,  
Desy Annisa Perdana, Neti Eka Jayanti, Arisandy Achmad,  
ITKES Wiyata Husada Samarinda**

*\*e-mail: wahyunidwicahya@gmail.com*

**ABSTRAK**

*Talk Show* Kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang sikap dan posisi kerja ergonomi. Setiap orang memerlukan sikap dan posisi kerja ergonomi pada saat melakukan pekerjaannya untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja. Sikap kerja duduk merupakan salah satu sikap kerja yang paling sering dilakukan. Jika sikap duduk tidak dalam posisi ergonomi maka tekanan tulang belakang akan meningkat dibanding berdiri atau berbaring sehingga dapat terjadi nyeri punggung bawah. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya penerapan sikap dan posisi kerja ergonomi. 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 pemaparan yang sudah disampaikan. Peserta mampu mengetahui manfaat penerapan sikap dan posisi kerja ergonomi dan dampak masalah kesehatan jika tidak diterapkan sikap dan posisi ergonomi pada saat bekerja. Saran kegiatan ini adalah pemberian edukasi tentang sikap dan posisi kerja ergonomi sebaiknya diberikan secara berkala sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan kerja di setiap tempat kerja.

**Kata Kunci :** Sikap kerja, Ergonomi, Nyeri Punggung Bawah

## **ABSTRACT**

The Health Talk Show is an effort to provide information to the public about work attitudes and ergonomic positions. Everyone needs an work attitude and ergonomic position when doing their job to avoid work accidents. The sitting work attitude is one of the most frequently performed work attitudes. If the sitting posture is not in an ergonomic position, the spinal pressure will increase compared to standing or lying down so that low back pain can occur. The purpose of this service is to increase knowledge about the importance of applying for work attitudes and ergonomic positions. The method used was socialization through discussion and interactive question and answer service with radio listeners at home live on Radio Samarinda (91.7 FM). The result of this activity was that participants who took part in the socialization could understand the presentation that had been delivered. Participants can know the benefits of implementing an work attitude and ergonomic position and the impact of health problems if an ergonomic attitude and position are not applied at work. The suggestion for this activity is that education about work attitudes and ergonomic positions should be given regularly as an effort to prevent occupational health problems in every workplace.

**Keywords :** Work attitude, Ergonomic, Low back pain

## **Pendahuluan**

Perkembangan dunia kerja di era globalisasi semakin pesat, membuat para pelaku bisnis berlomba untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sehingga mampu meningkatkan kualitas produk perusahaan (Ravindran, 2019). 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). Pekerja memerlukan sikap dan posisi kerja yang ergonomi pada saat melakukan pekerjaannya untuk menghindari terjadinya kecelakaan kerja (Fasanya, 2020).

Sikap kerja yang sering dilakukan oleh manusia dalam melakukan pekerjaan antara lain duduk, berdiri, membungkuk, jongkok, berjalan dan lain-lain (Imron, 2020). Sikap kerja dilakukan tergantung dari kondisi dalam sistem kerja yang ada. Sikap kerja duduk merupakan salah satu sikap kerja yang paling sering dilakukan. Duduk memerlukan lebih sedikit energi daripada berdiri, karena hal itu dapat mengurangi banyaknya beban otot statis pada kaki (Widana et al., 2018).

Sikap duduk pada otot rangka (muskuloskeletal) dan tulang belakang terutama pada pinggang harus dapat ditahan oleh sandaran kursi agar terhindar dari rasa nyeri dan cepat lelah. Jika sikap duduk tidak benar maka tekanan tulang belakang akan meningkat dibanding berdiri atau berbaring (Purbasari & Siboro, 2018). Sikap duduk yang keliru merupakan penyebab adanya masalah punggung. Studi tentang keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada berbagai jenis industri

telah banyak dilakukan dan hasil studi menunjukkan bahwa bagian otot yang sering dikeluhkan adalah otot rangka (skeletal) yang meliputi otot leher, bahu, lengan, tangan, jari, punggung, pinggang dan otot-otot bagian bawah. Diantara keluhan otot skeletal yang banyak dialami oleh pekerja adalah otot bagian punggung (Sweeney et al., 2020).

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

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

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



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.