

SOSIALISASI POSISI ERGONOMI UNTUK MENGURANGI *WORK MUSCULOSKELETAL DISORDER (WMSD)* PADA PEGAWAI

Rezky Amaliah Usman, Dessy Annisa Perdana, Wardaturrahma, Vika Purnama Wulandari,
Syarif Hidayatullah

ITKES Wiyata Husada Samarinda

*e-mail: rezkyamalia@ymail.com

Abstrak: Artikel ini mengangkat tentang Sosialisai posisi ergonomic untuk mengurangi Work Musculoskeletal Disorder atau WMSD. Faktanya, warga kota Samarinda masih kurang memahami tentang Posisi Ergonomi untuk mengurangi WMSD dan apa penyebabnya, kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mencegah gangguan WMSD dan pengetahuan pesera tentang posisi kerja yang baik dan benar. WMSD dapat menjadi suatu permasalahan penting karena dapat menyebabkan anantara lain waktu kerja yang hilang, menurunkan produktivitas kerja, penanganannya membutuhkan biaya yang tinggi, penurunan kewaspadaan, meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, dll. Posisi statis saat bekerja dan posisi yang tidak ergonomis sehigga menjadi faktor resiko mengalami WMSD (*work musculoskeletal disorders*). Upaya-upaya sederhana perlu dipromosikan di lingkungan kerja. Merujuk pada itu, apa yang ditulis disini merupakan upaya promotif dan preventif kesehatan dan keselamatan kerja melalui program Sosialisasi Posisi Ergonomi dan pencegahan WMSD.

Kata Kunci: Sosialisasi, Promotif dan Preventif, Work Musculoskeletal Disorder

Abstract : This article discusses the socialization of ergonomic positions to reduce Work Musculoskeletal Disorder or WMSD. In fact, the residents of Samarinda still lack understanding about the Ergonomic Position to reduce WMSD and what causes it, the participants' lack of knowledge about how to prevent WMSD disorders and the participants' knowledge about good and correct work positions. WMSD can be an important problem because it can cause, among other things, lost working time, reduced work productivity, high costs for handling, decreased alertness, increased risk of accidents, etc. Static positions at work and positions that are not ergonomic are risk factors for experiencing WMSD (*work musculoskeletal disorders*). Simple efforts need to be promoted in the work environment. Referring to that, what is written here is an effort to promote and prevent occupational health and safety through the Ergonomics Position Socialization program and WMSD prevention.

Key word : Socialization, Promotive and Preventive, Work Musculoskeletal Disorder

Pendahuluan

Kelelahan yang sering terjadi saat bekerja saat pada posisi duduk atau pun berdiri, menunduk dan lain sebagainya. Jam kerja rata-rata dimulai 08.00 – 16.00 dengan jam istirahat pukul 12.00-13.00. Posisi statis saat bekerja dan posisi yang tidak ergonomis sehingga menjadi faktor resiko mengalami WMSD (*work musculoskeletal disorders*).

Solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah WMSD ini adalah dengan menerapkan ergonomi, dengan cara mengubah posisi dan postur kerja secara ergonomis dan tidak berada diposisi yang sama terlalu lama. Berdasarkan dari hasil analisa terhadap keluhan-keluhan sakit fisik yang dialami pekerja atau pegawai. Hasil analisa didapatkan dari hasil pengamatan dan wawancara secara langsung kepada pegawai atau pekerja.

Metode

Metode sosialisasi posisi ergonomis untuk mengurangi WMSD menggunakan media presentasi. Sebelum melakukan presentasi fasilitator memberikan kuisisioner yang sudah disiapkan dengan dibantu oleh mahasiswa dan memandu para peserta mengisi kuisisioner. Setelah sesi edukasi peregangan dilanjutkan sesi Tanya jawab mengenai kondisi peserta, materi presentasi. Dilakukan juga praktek posisi dan postur yang benar saat bekerja pada posisi dudu, berdiri maupun membungkuk dengan tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan

1. Melakukan perizinan
2. Mengumpulkan peserta
3. Menyiapkan peralatan berupa speaker, LCD, dll.

b. Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal

8-10 April 2021 di Kantor Kelurahan Air Hitam Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Physio (Pengabd) menjelaskan tentang posisi ergonomis untuk mengurangi WMSD.

Hasil

a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan pegawai dan warga kelurahan sebanyak 27 orang .

Respon Peserta

Peserta belum tahu tentang posisi dan postur yang benar agar tidak terjadi WMSD

b. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengetahui sosialisasi posisi ergonomic untuk mengurangi WMSD
2. Menarik minat peserta untuk melakukan posisi kerja yang ergonomic
3. Peserta mampu mengurangi terjadinya WMSD

Dokumentasi



Kesimpulan

Posisi dan postur kerja yang ergonomi agar dapat mengurangi WMSD

Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berjadwal dan peserta diharapkan tetap terus berolahraga untuk menjaga kesehatannya, khususnya dengan posisi dan postur kerja yang ergonomi agar dapat mengurangi WMSD.

Referensi

- Asali, A. Widjasena, B dan Kurniawan, B. (2017). *Hubungan Tingkat Pencahayaan Dan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Operator Jahit Po. Seventeen Glory Salatiga. Skripsi diterbitkan. Universitas Diponegoro.*
- Atmojo, T. B. (2017). *Hubungan Postur Kerja Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Operator Dump Truck Di Pt Harmoni Panca Utama. Universitas Sebelas Maret.*
- Darma, I. W. E. W. (2018). *Perbedaan Perbaikan Organisasi Kerja Berupa Pemberian Dynamic Stretching Dan Pemberian Istirahat Pendek Untuk Mengurangi Work Related Musculoskeletal Disorders Pegawai Pemerintahan. <http://lib.unisayogya.ac.id>*
- Dewi, K. L. P., Adiputra, N., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Adiatmika, I. P. G., & Adnyana, I. W. B. (2018). *Pemberian Workplace Stretching Exercise Dan Modifikasi Kondisi Kerja Dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan Pada Pekerja Pembuat Dodol Tradisional Di Desa Tamblang – Kabupaten Buleleng. Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic), 4(1). <https://doi.org/10.24843/jei.2018.v04.i01.p02>*
- Evadarianto, N. (2017). *Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Manual Handling Bagian Rolling Mill. Universitas Airlangga.*
- ILO. (2015). *Global Trends On Occupational Accidents And Diseases. https://www.ilo.org/legacy/english/os/h/en/story_content/.../fs_st_1-ILO_5_en.pdf.*
- Januario, L.B. Moreira, R.F.C. Barros, F.C dan Oliviera, A. . (2014). *Physical Exercise Program to Control Musculoskeletal Symptoms Among Sewing Machine Workers of an Aircraft Maintenance Company. In: Jang R, Ahram T, editors. Advances in Physical Ergonomics and Human Factors: Part II.*
- Olviana, A. Saftarina, F dan Wintoko, R. (2013). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Pembersih Kulit Bawang Lanang Kelurahan Iringmulyo Kota Metro. Faculty Of Medicine Lampung.*
- Priyono, J. (2014). *Analisis Postur Kerja Dan Redesign Peralatan Kerja Menggunakan Metode Quick Exposure Check (Qec) Pada Operator Kerajinan Pencetakan Gerabah. Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

Jurnal Physio Education Indonesia

Volume 1, Nomor.1, September 2021

RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*