

Edukasi Posisi Kerja Ergonomi terhadap Kejadian *Low Back Pain* Karyawan Bengkel Montor di Kabupaten Kediri

Moch. Dava Iman Nurudin¹, Nikmatur Rosidah²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Moch. Dava Iman Nurudin

E-mail: davoiman17@gmail.com

Abstrak

Penyakit akibat kerja merupakan suatu penyakit yang diderita oleh pekerja dalam hubungan dengan kerja, sedangkan ergonomi adalah ilmu tentang perilaku manusia dalam bekerja dan sikap dalam bekerja. Pekerjaan montir atau karyawan bengkel membuat pekerja menghadapi banyak risiko dan bahaya, contohnya mengangkat mesin montor, mobil atau alat lainnya yang memiliki beban besar, tidak sedikit karyawan mengeluhkan nyeri pada punggung bawah. Namun, para montir jarang mempertimbangkan keselamatan kerja dibandingkan dengan bahaya kesehatan. Setiap pekerjaan memiliki bahaya akibat kerja, yang disebabkan oleh lingkungan kerja atau tempat kerja. Salah satu potensi bahaya di tempat kerja adalah posisi ergonomi terhadap low back pain. Tujuan dari penelitian ini Untuk memberikan edukasi kepada para karyawan bengkel tentang posisi ergonomi dan low back pain mengenai definisi, gejala, penyebab, pencegahan dan sikap ergonomi yang tepat serta penanganan low back pain dengan metode yang digunakan dengan memberikan edukasi penyuluhan Kesehatan dan Keselamatan Kerja dengan menggunakan media poster dan pelaksanaan sesi tanya jawab terhadap karyawan bengkel untuk meminimalisir resiko kecelakaan kerja. Terdapat hasil peningkatan pengetahuan dan wawasan para pekerja mengenai kesehatan dan keselamatan kerja pada sikap postur tubuh ergonomi dan low back pain ketika bekerja serta cara penanganan ketika mengalami keluhan sakit.

Kata kunci – ergonomi, low back pain, edukasi

Abstract

Occupational disease is a disease suffered by workers in connection with work, while ergonomics is the science of human behavior at work and attitudes towards work. The work of a mechanic or workshop employee exposes workers to many risks and dangers, for example lifting motorbikes, cars, or other tools that have a large load, and quite a few employees complain of lower back pain. However, mechanics rarely consider job safety compared to health hazards. Every job has occupational hazards, which are caused by the work environment or workplace. One of the potential dangers in the workplace is the ergonomic position of low back pain. To provide education to workshop employees about ergonomic positions and low back pain regarding definitions, symptoms, causes, prevention and proper ergonomic attitudes and handling of low back pain. The method used is providing occupational health and safety education using poster media and holding question and answer sessions for workshop employees to minimize the risk of work accidents. There are results of increased knowledge and insight of workers regarding occupational health and safety in ergonomics, body posture and low back pain when working as well as how to handle pain complaints.

Keywords - ergonomics, low back pain, education

PENDAHULUAN

Low Back Pain adalah rasa sakit yang timbul pada punggung bagian bawah tubuh, meliputi tulang punggung bawah, pinggang, panggul, dan bisa menjalar ke bokong atau kaki (Akbar et al., 2023). Biasanya, Low Back Pain dialami oleh seseorang setelah melakukan kegiatan fisik secara berlebihan seperti mengangkat beban yang terlalu berat. Lantaran, punggung bawah memiliki fungsi utama dalam menopang tubuh ketika sedang melakukan kegiatan fisik (Aprisandi & Silaban, 2023). Prevalensi Low Back Pain (LBP) diperkirakan terjadi pada 568 juta orang di dunia yang merupakan penyebab dari kecacatan di 160 negara yang diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi Low Back Pain (LBP) mencapai 34,4 juta orang (Badar et al., 2024). Gejala utama Low Back Pain adalah rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. Secara umum nyeri ini disebabkan karena peregangan otot dan bertambahnya usia akan menyebabkan otot-otot punggung dan perut menjadi lemah. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan keluhan Low Back Pain yaitu faktor individu seperti usia, masa kerja jenis kelamin kebiasaan merokok, dan terjadinya peningkatan indeks massa tubuh (Awaluddin et al., 2019).

Montir atau karyawan bengkel merupakan jasa yang memberikan perbaikan pada kendaraan roda dua atau roda empat. Para karyawan dihadapkan banyaknya mesin atau sperpat kendaraan yang harus di perbaiki sehingga setiap harinya melakukan kegiatan mengangkat barang atau memindahkan/memasangkan barang kendaraan dari beban ringan sampai berat. Aktivitas kerja para karyawan bengkel melibatkan semua anggota gerak tubuh, seperti aktivitas duduk yang lama, mengangkat barang dengan beban berat, memindahkan barang berat dan para montir atau karyawan bengkel kurang memperhatikan akan posisi ergonomi sehingga menimbulkan posisi ketidaknyamanan dan dapat menimbulkan masalah sakit pada punggung belakang mereka, karena tidak sedikit karyawan yang memberi tahu jika sering mengeluhkan nyeri pada bagian punggung belakang.

Bedasarkan aktivitas kerja pada pekerja bengkel atau montir dapat berpotensi memicu timbulnya Low Back Pain atau nyeri punggung bawah. Maka dari itu, peneliti bertujuan untuk memberikan edukasi terhadap posisi kerja ergonomis terhadap kejadian Low Back Pain pada karyawan bengkel.

METODE

Peneliti melakukan pemberian edukasi dengan melakukan presentasi, pembagian poster pencegahan Low Back Pain, dan di akhiri dengan demonstrasi melakukan. Gerakan stretching untuk menimalisir kekakuan otot punggung belakang. Pelaksanaan ini bertempat pada bengkel Affany Montor kabupaten Kediri. Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 4 Maret – 25 Maret 2024.



Gambar 1.
Kegiatan Penyampaian Materi Edukasi

Pada kegiatan ini diawali dengan melakukan pengenalan dan memberikan informasi bahwa akan dilakukan pemberian edukasi oleh mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang pada pekerja di bengkel affany montor yang bertempat di kabupaten kediri. Edukasi yang dilakukan yaitu memberikan pengetahuan serta wawasan mengenai posisi ergonomis terhadap kejadian Low Back Pain dengan menggunakan media poster, memperagakan latihan secara aktif untuk posisi ergonomis bekerja dan penanganan Low Back Pain dan peneliti melakukan pengukuran VAS (Visual Analogue Scale) terhadap para pekerja bengkel atau montir yang ada di bengkel affany montor untuk mengetahui derajat nyeri yang di rasakan para pekerja bengkel sebelum dan sesudah di lakukan pemberian edukasi posisi ergonomis pada kejadian low back pain itu sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan berupa pemberian edukasi posisi ergonomis dan penanganan Low Back Pain di bengkel affany montor berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyampaian materi mendapatkan respon yang baik dari para pekerja yang hadir. Para pekerja mendengarkan materi yang di sampaikan dengan seksama, materi edukasi sendiri meliputi definisi, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, dan manfaat latihan-latihan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Setelah proses penyuluhan dan praktek latihan- latihan yang benar diberikan, proses diskusi berupa tanya jawab antara pemateri dan pekerja. Diskusi antara pemateri dan pekerja cukup aktif terutama pada para pekerja yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sangat antusias bertanya tentang apa yang dirasakan dengan keluhannya, serta menambah pengetahuan dan wawasan dalam hal postur ergonomis yang baik pada saat bekerja. Aktivitas kerja mereka melibatkan semua anggota gerak tubuh, seperti aktivitas melakukan sortir sperpat kendaraan, duduk dengan durasi lama, mengangkat mesin. Edukasi cara mengurangi keluhan dapat memperbaiki dalam penggunaan postur tubuh dalam bekerja, cara mengangkat barang yang benar, posisi duduk yang benar, serta penggunaan kursi yang baik dalam posisinya. Penyuluhan mengenai edukasi ergonomi ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para karyawan betapa pentingnya kesehatan dan keselamatan saat bekerja untuk mencegah terjadinya risiko kecelakaan saat bekerja. Desain ergonomis yang tepat sangat penting untuk menghindari cedera regangan berulang yang dapat berkembang dari waktu ke waktu dan menyebabkan kecacatan jangka Panjang. Penyuluhan ini juga memberikan latihan-latihan bagi para pekerja yang mengalami keluhan nyeri untuk dapat dilakukan secara mandiri dirumah, terapi gerakan aktif yang menggunakan gerakan berulang atau posisi tertentu yang dapat dilatih untuk menghilangkan rasa sakit, mengurangi kecacatan, dan meningkatkan mobilitas pada tubuh. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan pengukuran VAS untuk mengetahui point nyeri dan melakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan melalui wawancara sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 1.

Pengukuran VAS dan Evaluasi Pengetahuan Pekerja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Penguasaan Materi	Presentase sebelum dilakukan edukasi	Presentase sesudah dilakukan edukasi	Pengukuran VAS sebelum dilakukan edukasi	Pengukuran VAS sesudah dilakukan edukasi
Posisi duduk & berdiri secara ergonomis	40%	100%	6	2
Cara mengangkat barang	30%	100%	6	2
Resiko akibat duduk dan berdiri lama	30%	100%	8	3

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan yang diberikan di karyawan bengkel atau montir pada Tabel 1, dapat dikatakan pengetahuan tentang kesehatan dan keselamatan kerja masih kurang setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang ergonomi pada para pekerja terdapat peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil yang di dapat pada tabel di atas.



Gambar 2.

Foto Bersama Karyawan Montir Bengkel

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan karyawan atau montir di bengkel affany montor, Kabupaten Kediri. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan para pekerja mengenai sikap ergonomi saat bekerja untuk pencegahan dari sakit atau keselamatan ketika bekerja serta bagaimana cara penanganan ketika mengalami sakit dalam bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, T. M., Erik Nugraha, A., & Eko Cahyanto, W. (2023). Analisis Postur Tubuh Pekerja di Pabrik Roti Riza Bakery Menggunakan Metode Rapid Entire Body Assessment (REBA). *Journal of Integrated System*, 6(1), 32–41. <https://doi.org/10.28932/jis.v6i1.6004>
- Aprisandi, A., & Silaban, G. (2023). Analisis faktor penyebab tingkatan gangguan Low Back Pain (LBP) pada pengrajin daun nipah di Kelurahan Terjun Kecamatan Medan Marelan. *Tropical Public Health Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32734/trophico.v3i1.11338>
- Arif Pristianto, Sarita Sri Astuti, Annisa Nur Syalfa, Retno Andriani, Rizki Nisaa' Uljanah, & Kharisma Puja Khusuma. (2022). Edukasi Self-Care Management Dan Positioning Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Pada Pembatik Di Kampung Batik Laweyan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 79–85. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i1.265>
- Awaluddin, Syafitri, N. M., Rahim, M. R., Thamrin, Y., Rachmat, M., Ansar, J., & Muhammad, L. (2019). Hubungan Beban Kerja dan Sikap Kerja dengan Keluhan Low Back Pain pada Pekerja Rumah Jahit Akhwat Makassar. *Jkmm*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.30597/jkmm.v2i1.10704>
- Badar, S., Badar, S., Abro, S. A., Zaman, B. M., Zia, K., Arzoo, O., Sandeela, A., Muhammad, M. P., & Jamil, K. (2024). *Attributes of Low Back Pain among Physical Therapists and Nurses in Pakistan*. 2–7.