

Implementasi Penerapan Ilmu Ergonomi Posisi Duduk untuk Para Aparat Desa

Adriansyah Dwi Saputra¹, Fista Apriani Sujaya²

Program Studi Teknik Industri 1, Program Studi Akutansi²

ti21.adriansyahsaputra@mhs.ubpkarawang.ac.id1 , Fista.apriani@ubpkarawang.ac.id2

Abstrak

Artikel ini membahas implementasi penerapan ilmu ergonomi dalam posisi duduk untuk aparat desa, dengan tujuan meningkatkan kenyamanan dan produktivitas kerja mereka. Aparat desa seringkali menghabiskan waktu yang lama dalam posisi duduk saat menjalankan tugas administratif, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti nyeri punggung dan kelelahan. Studi ini menggunakan pendekatan ergonomi untuk menganalisis posisi duduk yang ideal dan mendesain ulang tempat kerja untuk meningkatkan kenyamanan fisik para aparat desa. Hasil dari implementasi ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam kenyamanan dan efesiensi kerja, serta penurunan keluhan terkait kesehatan. Dengan demikian, penerapan ilmu ergonomi dalam posisi duduk terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja aparat desa.

Kata Kunci: Ergonomi, Implementasi, Kinerja

Abstract

This article discusses the implementation of ergonomic principles in sitting posture for village officials, with the aim of enhancing their comfort and work productivity. Village officials often spend long hours sitting while performing administrative tasks, which can lead to health issues such as back pain and fatigue. This study employs an ergonomic approach to analyze the ideal sitting posture and redesign the workspace to improve the physical comfort of the officials. The results of this implementation show a significant increase in comfort and work efficiency, as well as a reduction in health-related complaints. Therefore, the application of ergonomic principles in sitting posture has proven effective in improving the well-being and performance of village officials.

Keywords: *Ergonomics, Implementation, Performance*

PENDAHULUAN

Menurut Nurmianto (A. Mufdi, D. Ernawati, 2020), ergonomi berasal dari bahasa Yunani, terdiri dari kata "Ergos" yang berarti kerja dan "Nomos" yang berarti hukum alam. Ergonomi dapat diartikan sebagai studi yang mengkaji aspek manusia dan lingkungan kerjanya dari perspektif anatomi, fisiologi, psikologi, teknik, manajemen, dan desain. Di Indonesia, dasar hukum ergonomi adalah Undang-undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja dan Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Tujuan utama ergonomi adalah meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, mengurangi beban kerja, dan meningkatkan kepuasan kerja. Prinsip-prinsip ergonomi meliputi kenyamanan, efisiensi, kekuatan, keamanan, dan fleksibilitas. Cakupan ergonomi meliputi aspek teknis, fisik, psikologis, anatomi, antropometri, sosiologi, fisiologi, dan desain. International Labour Organization (ILO) mendefinisikan ergonomi sebagai penerapan ilmu pengetahuan tentang biologi manusia dan teknik untuk menciptakan keseimbangan antara pekerja dan tugas yang mereka lakukan. Dalam konteks pekerjaan di kantor desa, perangkat desa didukung oleh berbagai peralatan yang memudahkan pekerjaan mereka. Priansa & Garnida (Chusnu et al. 2023) menyatakan bahwa kantor desa adalah bagian penting dari organisasi, baik swasta maupun pemerintahan, yang berfungsi sebagai pusat penerimaan, pencatatan, pengolahan, dan distribusi informasi. Komputer adalah salah satu peralatan kantor yang paling sering digunakan dan sangat penting untuk mendukung pekerjaan. Sistem komputerisasi kini mendominasi hampir semua aspek kehidupan kerja, termasuk di kantor, sehingga pekerja sering menghabiskan banyak waktu duduk di depan komputer. Padahal, pekerja seharusnya tetap aktif dan tidak hanya terpaku pada satu posisi, seperti duduk atau berdiri. Terlalu lama duduk bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk risiko obesitas dan nyeri punggung bawah (lower back pain), karena tubuh manusia seharusnya selalu dinamis dan bergerak (Pramono et al. 2022). Dalam jangka panjang, postur duduk yang tidak sesuai, terutama karena ketidaksesuaian antara peralatan dan dimensi tubuh, dapat menyebabkan masalah biomekanis pada pekerja desa. Postur yang tidak tepat juga bisa menimbulkan tekanan pada sendi, yang bila dikombinasikan dengan otot yang lemah, dapat menyebabkan kerusakan permanen. Ketidaksesuaian ini dapat menjadi faktor penyebab nyeri punggung bawah dan ketidaknyamanan muskuloskeletal pada aparat desa, serta menghambat kinerja mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan prinsip-prinsip ergonomi dalam desain peralatan kantor, termasuk kursi, untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan aparat desa. Dengan demikian, peralatan kantor desa tidak hanya perlu mendukung kinerja, tetapi juga menjaga kualitas hidup aparat desa. Artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang pentingnya penerapan prinsip-prinsip ergonomi dalam tugas administratif, sehingga aparat desa dapat bekerja dengan lebih efektif, nyaman, aman, sehat, dan efisien.

METODE

Metode implementasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional, di mana pengamatan dilakukan pada area kerja perkantoran tanpa melakukan intervensi terhadap objek yang diamati. Berdasarkan waktu pengumpulan data, penelitian ini bersifat cross-sectional, karena data dikumpulkan pada satu waktu tertentu. Pengabdian ini juga tergolong deskriptif. Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai proses kerja dan kondisi lingkungan kerja, serta untuk menganalisis bagaimana aparat desa berinteraksi dengan peralatan kerja seperti kursi, telepon, dan komputer. Hasil dari observasi tersebut disajikan melalui foto-foto yang menggambarkan pekerja saat menggunakan komputer, dengan perhatian khusus pada posisi kursi, jarak antara monitor dan pekerja, serta penggunaan perangkat lain seperti keyboard, mouse, telepon, dan kondisi meja kerja.

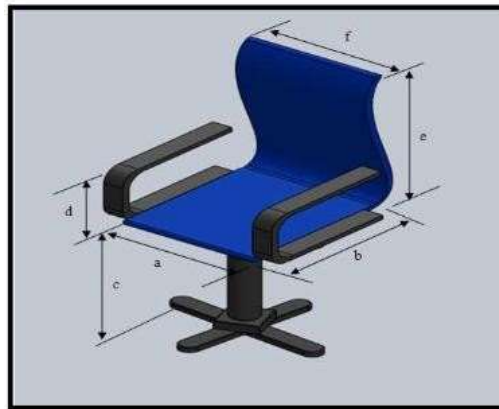
HASIL DAN PEMBAHASAN

Keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) adalah gangguan yang dialami oleh seseorang yang berkisar dari ketidaknyamanan ringan hingga rasa sakit yang parah pada sistem muskuloskeletal, termasuk sendi, saraf, otot, dan tulang belakang, yang disebabkan oleh posisi kerja yang tidak alami (A. Pristianto, K. Ramadhan 2022). Aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dapat mengakibatkan kerusakan jaringan, yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada otot. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajak aparat desa agar lebih sadar akan risiko gangguan muskuloskeletal dan ergonomi, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi risiko terkena gangguan tersebut. Melalui penyampaian sebuah poster yang ada dalah bahan materi tanggapan positif datang dari aparat desa cikalongsari yang menerima hangat penyampaian materi tentang pengimplementasian penerepan ilmu ergonomi posisi duduk untuk aparat desa.



Gambar 1. Penyampaian materi Posisi Duduk Ergonomi

Lewat poster yang berjudul posisi duduk ergonomi, penyampaian materi dalam konteks posisi duduk yang ergonomi kepada perangkat desa cikalongsari. Pada kesempatan itu penyampaian materi mendapat sambutan yang hangat oleh perangkat desa, posisi duduk yang ergonomi bermanfaat untuk menjaga kestabilan dalam menjaga kondisi postur tubuh yang sehat selama periode kerja berlangsung.

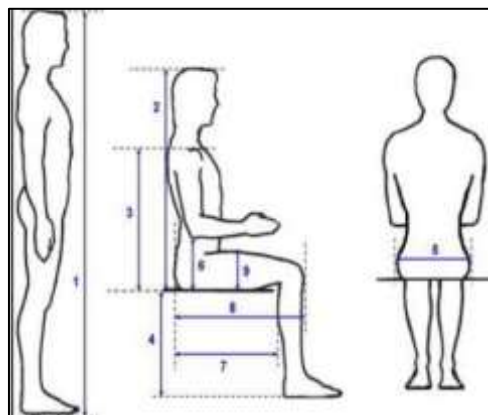


Gambar 2. Contoh Kursi yang Ergonomi

Sebuah rancangan bentuk kursi yang ergonomi merupakan faktor yang menunjang dalam menjaga kestabilan postur tubuh saat duduk agar resiko-resiko terjadinya suatu keluhan yang bervariasi mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga rasa sakit yang hebat pada sistem muskuloskeletal, termasuk sendi, saraf, otot, dan tulang belakang, sering kali disebabkan oleh penggunaan kursi yang tidak dirancang secara ergonomis.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari pelaksanaan di atas, dapat disimpulkan bahwa posisi duduk yang ergonomis berperan penting dalam menjaga postur tubuh dan mencegah risiko keluhan muskuloskeletal yang melibatkan sendi, saraf, otot, serta tulang belakang. Salah satu faktor penunjang utama adalah bentuk kursi yang ergonomis, yang berkontribusi dalam mempertahankan kestabilan postur tubuh sehingga mengurangi risiko terjadinya gangguan atau keluhan pada bagian-bagian tersebut.



Gambar 3. Bentuk Postur Tubuh Ergonomi

Gambar 3 memberikan gambaran tentang postur tubuh manusia yang sedang duduk berada dalam bentuk postur yang baik dan benar, maka dari itu pengimplementasian ini mengingatkan sekaligus mendorong tentang pentingnya menjaga bentuk postur tubuh yang baik dan yang sesuai dengan duduk ergonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mufdi, D. Ernawati, Tranggono. 2020. “PERANCANGAN PRODUK MULTIFUNCTION BOXYANG ERGONOMIS DENGAN MENGGUNAKAN METODE PAHL & BEITZ.” 01(0): 1–12.
- A. Pristianto, K. Ramadhan, A. Wiidodo. 2022. “KEJADIAN MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) SELAMA WORK FROM HOME PADA DOSEN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS.” Jurnal Kesehatan 15 (1) 2022, 93-100 15(1): 93–100. doi:10.23917/jk.v15i1.17603.
- Chusnu, Rr, Syarifa Diah, Mochamad Hanafi, dan Suhartanto Suhartanto. 2023. “Peningkatan Kreativitas dan Inovasi Pamong Desa melalui Pelatihan Digitalisasi File Arsip Desa (Increasing Creativity and Innovation of Village Officials through Training on Digitizing Village Archive Files).” 3(4): 209–17.
- Pramono, Tangguh Dwi, Abdul Malik Sayuti, Mohammad Rizal Gaffar, dan Rheyana Ayu Puspitaningrum. 2022. “Penilaian Risiko Ergonomi Pada Lingkungan Kerja Perkantoran Menggunakan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA).” 10: 246–55.