

# EDUKASI POSISI KERJA UNTUK MENGHINDARI *LOW BACK PAIN* PADA UMKM KONVEKSI DI DESA

## SABAJAYA

Irsyad Nur Hidayat, Arif Rahman Hakim, Afif Hakim

<sup>1)</sup>Program Studi Teknik Industri, Fakultas

Teknik<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas

Psikologi

[TI19.irsyadhidayat@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:TI19.irsyadhidayat@mhs.ubpkarawang.ac.id)

[arif.hakim@ubpkarawang.ac.id](mailto:arif.hakim@ubpkarawang.ac.id)

[afif.hakim@ubpkarawang.ac.id](mailto:afif.hakim@ubpkarawang.ac.id)

### Ringkasan

Desa sabajaya merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang. Mayoritas mata pencarian desa ini adalah petani karena memiliki luas pertanian berkisar 306 hektar. Selain dibidang pertanian, pada desa sabajaya dikatakan UMKM berperan besar dalam membantu perekonomian untuk meminimalisasi jumlah pengangguran. Semua barang-barang yang diproduksi oleh UMKM tersebut masih menggunakan cara yang manual sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan pengerjaan barang tersebut. Untuk mengetahui permasalahan yang ada, maka sebelum memberikan edukasi perlunya melakukan observasi dengan cara mengunjungi UMKM untuk wawancara dan dokumentasi. Hasil dari observasi bahwa untuk tempat UMKM Konveksi masih tidak sesuai dengan standar ergonomi, dapat dilihat dari jenis kursi yang digunakan hingga posisi kerja saat akan mengangkat barang. Hal tersebut dapat menjadi penyebab terjadinya *low back pain* pada para pegawai. Maka dari itu pentingnya memberikan edukasi kepada para pegawai UMKM Konveksi agar dapat memahami posisi kerja yang baik dan sesuai dengan standar ergonomi.

**Kata kunci:** UMKM, ergonomi, *low back pain*

### Pendahuluan

Desa sabajaya merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang, Jawa Barat, Indonesia. Luas wilayah desa sabajaya adalah 5,44 km<sup>2</sup>. Desa sabajaya memiliki 5 dusun diantaranya adalah dusun Trijaya, Ardajaya, Jamantri 1, Jamantri 2, Jamantri 3 dan juga memiliki 15 RT. Jumlah penduduk di desa ini sebanyak 8986 penduduk. Mayoritas mata pencarian desa ini adalah petani karena memiliki luas pertanian berkisar 306 hektar.

Adapun beberapa masyarakat di desa sabajaya yang tidak bekerja sebagai petani, melaikan mereka membangun sebuah UMKM, salah satunya merupakan UMKM Konveksi yang dimana kehadiran UMKM tersebut dapat membantu masyarakat sekitar. Dengan begitu dapat dikatakan UMKM berperan besar dalam membantu perekonomian pada suatu desa, yang dimana dapat meminimalisasi jumlah pengangguran.

Pada UMKM Konveksi barang yang di produksi diantaranya seperti *card holder*, sarung tisu, binder, album, dan *tote bag*. Semua barang yang diproduksi oleh UMKM tersebut masih menggunakan cara yang manual, dimana para pegawai disana dalam mengerjakan satu produk masih membutuhkan waktu yang lama. Hal tersebut berarti para pegawai disana akan tetap berada pada posisi kerja yang sama dalam waktu yang lama, yang dimana posisi kerja para pegawai adalah duduk. Walaupun dalam posisi duduk apabila kursi yang digunakan tidak ergonomi maka akan mempengaruhi kinerja dari pegawai tersebut.

“Ergonomi memberikan peranan penting dalam meningkatkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja, misalnya seperti desain suatu sistem kerja untuk mengurangi rasa nyeri dan ngilu pada sistem kerangka manusia dan desain stasiun kerja untuk alat peraga visual.”(Natosba & Jaji, 2016). Hal itu adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan visual dan postur kerja, desain suatu perkakas kerja (*handtools*) untuk mengurangi kelelahan kerja, desain suatu peletakan instrumen dan sistem pengendali agar didapat optimasi dalam proses transfer informasi dengan dihasilkannya suatu respon yang cepat dengan meminimumkan risiko kesalahan, serta supaya didapatkan optimasi, efisiensi kerja dan hilangnya risiko kesehatan akibat metoda kerja yang kurang tepat.

Oleh karena itu perlunya dilakukan edukasi kepada para pegawai di UMKM Konveksi terkait dengan cara menghindari *low back pain*. Tujuan dari edukasi tersebut untuk mengindari para pegawai dari *low back pain* (nyeri bagian belakang) dan apabila berhasil dihindari, maka proses produksi tidak akan terhambat.

## Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan ini untuk mengetahui permasalahan awal adalah dengan metode kualitatif. Yang dimana merupakan kegiatan mengumpulkan informasi pada 10 Juli 2022 dengan cara wawancara dan dokumentasi. Sasaran pada kegiatan ini adalah pemilik dan pegawai UMKM yang diwawancarai tentang usaha yang dimiliki dan melihat langsung proses kerja pada UMKM tersebut. Kemudian dalam penyelesaian masalah menggunakan metode edukasi yang diberikan berupa materi dan praktik kepada pemilik dan pegawai UMKM.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah melakukan observasi kepada pemilik dan pegawai UMKM Konveksi didapatkan bahwa tempat yang selama ini digunakan untuk produksi masih tidak sesuai dengan ergonomi. Dengan begitu hal tersebut perlunya perbaikan dengan tujuan untuk mempermudah

pegawai ketika melakukan pekerjaan, menghindari terjadinya *low back pain* (nyeri pada punggung).

Jika dilihat pegawai disana melakukan pekerjaan dalam posisi duduk, dimana hal tersebut dapat mengurangi beban kerja. Tetapi apabila bekerja dalam kondisi duduk yang memakan waktu cukup lama, maka perlu memilih kursi yang tepat untuk digunakan.



**Gambar 1** Pegawai Sedang Melakukan Produksi

Pada gambar diatas dapat dilihat bahwa kursi yang digunakan oleh pegawai UMKM Konveksi tidak memiliki sandaran, hal tersebut membuat para pegawai menahan posisi duduk tegak seperti itu selama melakukan pekerjaan. Kemungkinan untuk terjadinya nyeri pada bagian belakang (*low back pain*) sangat besar, sehingga perlunya dilakukan perbaikan pada bagian ini yaitu dengan mengganti jenis kursi yang digunakan. Pada saat pemberian edukasi kepada pegawai UMKM yaitu berupa materi dan praktik, para pegawai sedikitnya memahami pentingnya posisi kerja yang ergonomi untuk kesehatan mereka pada saat bekerja. Kemudian disampaikan kepada pemilik UMKM bahwa edukasi yang dilakukan nantinya akan berpengaruh terhadap proses produksi. Apabila para pegawai dalam kondisi yang sehat maka produksi akan berjalan lancar, tetapi ketika pegawai mengalami *low back pain* maka proses produksi akan sedikit terganggu.



**Gambar 2** Saran Perbaikan Kursi Untuk Pegawai

Kemudian untuk menghindari terjadinya nyeri pada bagian belakang (*low back pain*) selain dengan merubah kursi yang digunakan untuk bekerja, adapun hal lain yang perlu untuk diperhatikan. Seperti ketika barang sudah selesai di produksi, lalu barang-barang yang sudah selesai disimpan pada sebuah keranjang. Selanjutnya keranjang tersebut harus dipindahkan ketempat penyimpanan, yang berarti keranjang tersebut harus diangkat oleh pegawai ke tempat penyimpanan.



**Gambar 3** Barang Yang Telah Selesai Di Produksi

Jika dilihat secara umum semua orang dapat mengangkat beban, seperti contohnya keranjang yang berisi barang yang telah selesai di produksi. Akan tetapi tidak semua orang mengetahui bahwa dalam mengangkat barang juga terdapat cara yang ergonomi, yang tujuannya untuk meminimalisir terjadinya nyeri bagian belakang pada saat mengangkat barang. Posisi mengangkat yang sesuai dengan ergonomi adalah dengan posisi badan jongkok mendekati barang, setelah itu langsung berdiri. Tetapi kebanyakan para pegawai di UMKM Konveksi tidak menerapkan posisi seperti itu, mereka melakukannya dengan posisi badan sedikit membungkuk kemudian barang langsung diangkat. Cara tersebut dapat menyebabkan nyeri pada bagian belakang (*low back pain*) dan nantinya akan mengganggu kerja pegawai tersebut.



**Gambar 4** Posisi Saat Mengangkat Barang

Setelah semua yang dilakukan pada UMKM Konveksi ini memiliki tujuan yang sangat baik dengan harapan apa yang telah penulis sampaikan akan diterapkan oleh pemilik UMKM tersebut. Dan juga apabila yang telah penulis sampaikan diterapkan oleh pemilik UMKM maka itu akan menjadi sebuah keuntungan untuk pemilik dan keuntungan juga untuk pegawai karna terhindar dari rasa nyeri pada bagian belakang (*low back pain*).



**Gambar 5** Penyampaian Edukasi Kepada Pemilik UMKM

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

Desa sabajaya memiliki mayoritas masyarakat yang bekerja sebagai petani, tetapi terdapat beberapa yang mendirikan UMKM. Dengan adanya UMKM dapat membantu untuk masyarakat desa sabajaya untuk mendapatkan pekerjaan. Untuk UMKM tersebut bergerak dibidang konveksi yang dimana menghasilkan seperti *card holder*, album, sarung tisu, binder, *tote bag*. Pada proses produksi UMKM Konveksi masih berjalan secara manual, dimana untuk menyelesaikan sebuah produksi membutuhkan waktu yang cukup lama. Selain itu tempat yang digunakan dapat dikatakan tidak ergonomi, seperti kursi yang digunakan tidak ada sandaran. Hal tersebut dapat membuat para pegawai yang bekerja akan merasakan nyeri pada bagian belakang (*low back pain*) karena duduk dalam posisi tegak dan dalam waktu yang lama. Tidak hanya masalah pada kursi yang digunakan, tetapi masalah pada pengetahuan tentang posisi mengangkat barang juga berpengaruh. Apabila ketika mengangkat barang dengan cara yang asal, itu dapat menyebabkan terjadinya nyeri pada bagian belakang.

Adapun rekomendasi yang dapat penulis sampaikan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Merubah kursi yang digunakan oleh pegawai UMKM menjadi kursi yang memiliki sandaran, hal tersebut bertujuan ketika pegawai merasa lelah pada bagian belakang dapat

menyandarkan badannya ke bagian sandaran kursi. Dengan begitu pegawai dapat merasakan peregangan dari otot bagian belakang dan terhindar dari *low back pain*.

2. Posisi ketika mengangkat barang harus lebih diperhatikan, hal itu bertujuan agar pegawai tidak mengalami *low back pain*. Jadi posisikan badan jongkok mendekati ke arah benda yang akan diangkat, setelah itu langsung berdiri.

### **Daftar Pustaka**

- Natosba, J., & Jaji, J. (2016). Pengaruh Posisi Ergonomis terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penenun Songket di Kampung BNI 46. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 8–16.
- Novianah, N., Triyono, A., & Sumadi. (2014). Hubungan Posisi Kerja Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tukang Becak Di Wilayah Kelurahan Larangan Indah Ciledug-Tangerang. *Jurnal Inohim*, 2(1), 59–66.
- Septianto, A., & Wahyu. (2021). Analisa Perbaikan Postur Kerja Pekerja Dalam Ilmu Ergonomi Menggunakan Metode Workplace Ergonomics Risk Assessment (WERA) dan Standard Nordic Questionnaire (SNQ). *Ergonomi Dan K3*, 6(1), 1–8.
- Srijani, K. N. (2020). Peran UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat. *EQUILIBRIUM : Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 8(2), 191. <https://doi.org/10.25273/equilibrium.v8i2.7118>