

PENERAPAN ERGONOMI PADA LINGKUNGAN RUMAH TANGGA DI DESA PISANGSAMBO KECAMATAN TIRTAJAYA KABUPATEN KARAWANG

Aditya Maulana , Ery Rosmawati , Afif Hakim

Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer

Universitas Buana Perjuangan Karawang

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Buana Perjuangan Karawang

E-mail : Ti19.adityamaulana@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, eryrosmawati@ubpkarawang.ac.id²
afif.hakim@ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberi penyuluhan yang lebih mendalam tentang resiko dan penerapan ergonomi pada lingkungan rumah tangga agar masyarakat bisa mencegah terjadinya kecelakaan kerja dilingkungan rumah tangga. Metode pelaksanaannya yaitu dengan melakukan observasi, tanya jawab dan simulasi. Pekerjaan rumah tangga sering dianggap pekerjaan yang memiliki resiko atau bahaya yang rendah. Pekerjaan rumah tangga dianggap pekerjaan yang ringan atau diabaikan. Hal ini bertolak belakang dengan maraknya berita kecelakaan kerja dilingkungan rumah tangga di berbagai media masa di Indonesia. Seringkali penyebab dari kecelakaan kerja ini adalah ketidaktahuan atau minimnya informasi mengenai bahaya, salah satunya faktor ergonomi dan psikologi. Kegiatan kuliah kerja nyata kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Banyak masyarakat disini belum mengetahui potensi bahaya atau resiko pekerjaan dilingkungan rumah tangga. Pemahaman cara mengantisipasi bahaya-bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga sangat diperlukan oleh masyarakat disini karena belum ada yang melakukan kegiatan sosialisasi tentang cara mengantisipasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga.

Kata kunci: Ergonomi, Rumah Tangga, Kuliah Kerja Nyata

ABSTRACT

The purpose of this community service is to provide more in-depth counseling about risks and the application of ergonomics in the household environment so that people can prevent accidents at work in the household environment. The implementation method is by observing, asking questions and simulating. Domestic work is often considered a job that has a low risk or danger. Housework is considered light or neglected work. This is contrary to the widespread news of work accidents in the household environment in various mass media in Indonesia. Often the cause of this work accident is ignorance or lack of information about hazards, one of which is ergonomics and psychological factors. This real work lecture activity for the community was carried out in Pisangsambo Village, Tirtajaya District, Karawang Regency, West Java. Many people here do not know the potential hazards or risks of work in the household environment. Understanding how to anticipate the dangers of ergonomic factors in the household environment is very much needed by the community here because no one has carried out socialization activities on how to anticipate the dangers of ergonomic factors in the household environment.

Keywords: Ergonomics, Household, Real Work Lecture

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan kerja merupakan hal yang paling penting dalam prosedur sebuah pekerjaan diperusahaan maupun dilingkungan rumah tangga. K3 adalah semua kondisi dan faktor yang dapat berdampak pada keselamatan dan Kesehatan bagi tenaga kerja maupun orang lain di tempat kerja. K3 diatur dalam undang-undang Republik Indonesia No. 1/1970 tentang keselamatan kerja yang mendefinisikan tempat kerja sebagai ruangan atau lapangan, tertutup atau terbuka, bergerak atau tetap dimana tenaga kerja bekerja. Termasuk tempat kerja ialah semua ruangan, lapangan, halaman dan sekelilingnya yang merupakan bagian-bagian atau berhubungan dengan tempat kerja tersebut. (Muhammad Sultan, 2021)

Bila sebuah rumah tangga memperkerjakan pekerja rumah tangga (PRT), maka lingkungan rumah tangga menjadi tempat kerja bagi PRT dan sebagai pekerja, PRT juga berhak atas keselamatan dan Kesehatan kerja. Pada umumnya kita menganggap bahwa rumah merupakan lingkungan yang aman. Namun sebenarnya ada banyak sumber bahaya kerja dalam lingkungan rumah tangga, seperti: peralatan listrik, pemutih pakaian, deterjen, kompor gas, hewan piaraan, pisau, tindakan kriminal, ergonomi (posisi kerja) dan sebagainya.

Desa Pisangsambo merupakan salah satu desa dari 11 desa yang berada di wilayah Kecamatan Tirtajaya, Kab.Karawang, Desa Pisangsambo memiliki luas wilayah sebesar 552,40 Ha. Berdasarkan data pokok desa atau kelurahan tahun 2021, desa ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 9442 jiwa, yang terdiri dari 4750 jiwa laki-laki, dan 4872 perempuan dengan kepadatan 1709 jiwa/km². Penduduk desa pisangsambo memiliki mata pencaharian 70% petani, sisanya profesi lain dan rata-rata mendirikan usaha,

Setiap warga negara harusnya mendapat hak hidup sehat yang layak, begitu juga warga Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang ini masih banyak ibu rumah tangga yang lebih banyak berkegiatan di dalam area rumah seperti mengepel, mencuci baju sampai memindahkan barang barang berat seperti galon dan sofa. Sehingga akan rawan sekali terkena cedera jika semua kegiatan itu dilakukan tanpa pengetahuan yang cukup tentang pergerakan dan postur tubuh. Sebagaimana yang kita ketahui semua anggota keluarga harus mendapatkan keamanan dan kenyamanan saat berkegiatan di area rumah. Tak terkecuali ibu rumah tangga dan bapak rumah tangga, disisi lain di anggota keluarga yaitu anak perlu pendidikan dan biaya hidup yang harus ditanggung oleh para orang tua. Jadi posisi kepala rumah tangga dan ibu rumah tangga sangat penting disini. Jika kepala rumah tangga atau ibu rumah tangga cedera sudah tentu seluruh anggota keluarga akan terdampak.

Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memberi penyuluhan yang lebih mendalam tentang resiko dan penerapan ergonomi pada lingkungan dirumah tangga agar masyarakat bisa mencegah terjadinya kecelakaan kerja dilingkungan rumah tangga.

METODE

Penelitian ini dilakukan selama Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berlangsung di Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang yang diselenggarakan mulai dari 1 Juli 2022 sampai 31 Juli 2022. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu observasi, tanya jawab dan simulasi yang bertujuan untuk menerangkan, menjelaskan, dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian.

Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang di dilakukan:

1. Tahap Persiapan.

Tahap persiapan yang dilakukan meliputi:

- a. *Survei* awal, pada tahap ini dilakukan *survei* ke lokasi Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang, Jawa Barat.
- b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran. Setelah *survei* maka ditentukan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta kegiatan.
- c. Penyusunan bahan/materi penyuluhan penerapan ergonomi pada lingkungan rumah tangga.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

Tahap ini akan diberikan penjelasan mengenai pentingnya mengetahui resiko resiko apa saja yang bisa mengancam keselamatan kerja dilingkungan rumah tangga beserta cara penanggulangannya.

3. Tahap Penyuluhan Ibu PKK

Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode penyuluhan yaitu:

a. Metode observasi

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang pentingnya untuk mengetahui resiko yang bisa saja terjadi jika tidak memperhatikan faktor-faktor ergonomi dalam kegiatan sehari-hari.

b. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab sangat penting bagi para peserta pelatihan. Metode ini memungkinkan para peserta menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang ergonomi dilingkungan rumah tangga.

c. Metode Simulasi

Metode simulasi ini diberikan kepada para peserta agar mengetahui posisi-posisi seperti apa saja yang bisa mengakibatkan cedera atau nyeri pada tubuh.

Berdasarkan alur proses pendekatan untuk memecahkan masalah tersebut disusunlah rencana dan penjadwalan kegiatan dari penyuluhan atau sosialisasi yang akan dilaksanakan. Kegiatan diikuti oleh masyarakat Di Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan selama sehari pada tanggal 25 Juli 2022.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

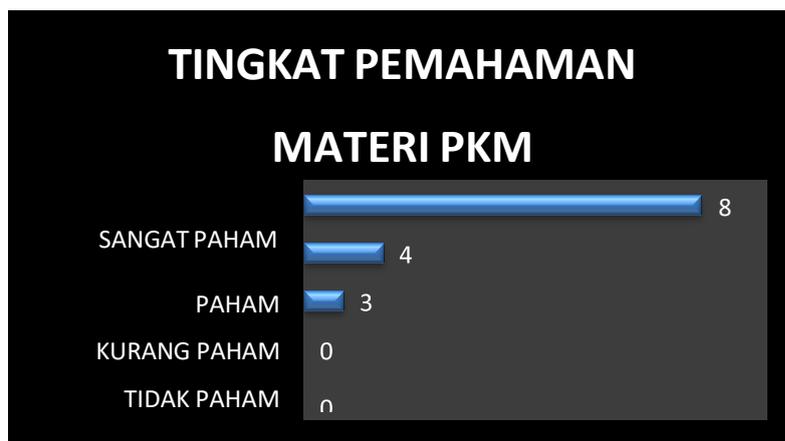
Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan dengan kegiatan utama yaitu penyuluhan dan simulasi cara mengatasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga di Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang. Penyuluhan pada saat penyampaian materi dengan metode:

1. *Pre Lesson*, yaitu aktifitas yang dilakukan sebelum memulai materi seperti memperkenalkan diri dan memberikan ice breaking.
2. *Whilst*, yaitu inti dari kegiatan ini adalah penyuluhan, penyampaian materi dan simulasi.
3. *Post Lesson*, yaitu berupa *review* dan tanya jawab.
4. *Responden* atau peserta yang mengikuti penyuluhan ada 15 Responden.

Tabel 1. Jenis Kelamin Peserta

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden
1	Pria	2
2	Wanita	13
	Total	15

5. Grafik hasil pemahaman masyarakat memahami tentang materi yang di sampaikan.



Gambar 1. Efektifitas PKM dan Pemahaman Peserta

Berdasarkan hasil kuesioner kepada 15 responden masyarakat Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang yang mengikuti sosialisasi secara singkat. Untuk sejauh ini peningkatan pemahaman indikator di Desa Pisangsambo masih belum memahami secara luas, jadi baru memahami materi yang mudah saja seperti mengepel, mencuci pakaian dan tujuan ini untuk memberikan ilmu pengetahuan tentang penerapan ergonomi yang baik dan benar untuk masyarakat dan ibu-ibu PKK di Desa Pisangsambo .

Adapun dokumentasi pada saat acara berlangsung yaitu :



Gambar 2. Pemaparan materi



Gambar 3. Dokumentasi Bersama

Pembahasan

Materi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Pengertian Mengenai Ergonomi

Ergonomi merupakan salah satu wahana dalam meningkatkan produktifitas berupa aturan dalam bekerja yang bermaksud membuat sistem kerja selamat, sehat, aman dan nyaman. Ergonomi menjamin manusia bekerja sesuai dengan kemampuan, kebolehan dan keterbatasan yang hasil akhirnya manusia mampu berproduksi lebih optimal selama umur produktifnya tanpa harus mengorbankan keselamatan dan kesehatannya. (Muhammad fawizi. 2011)

2. Peran Ergonomi

Ergonomi memberi peranan penting dalam meningkatkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja, meningkatkan para masyarakat agar dapat kondisi saat bekerja yang nyaman, aman dan tentram.

Prinsip dasar dalam ergonomi adalah menyesuaikan manusia dengan pekerjaannya, manusia bukan hanya harus mendapatkan pekerjaan. Akan tetapi, pekerjaan yang diperoleh dapat memelihara harkat dan harga dirinya sebagai manusia sehingga bersifat manusiawi yang didalamnya terkandung pengertian adanya jaminan keselamatan, keamanan dan kenyamanan. Manusia adalah mahluk pekerja, dengan bekerja mereka akan menghasilkan suatu hasil kerja yang nantinya akan dipakai untuk membiayai segala kebutuhan hidupnya, yaitu memperoleh bahan makanan, sandang dan perumahan. Dalam melaksanakan tugas-tugasnya itu manusia bisa saja memakai peralatan kerja dan berada dalam lingkungan kerja tertentu.

Peralatan kerja harus sesuai dengan manusia pemakai, lingkungan kerjanya harus mendukung fungsi tubuh yang sedang bekerja. Hal itulah yang dituju dalam pelaksanaan ergonomi di tempat kerja. Dengan ergonomi akan dijamin manusia bekerja sesuai dengan kemampuan, kebolehan dan keterbatasannya.

3. Contoh Faktor-Faktor Ergonomi

- a) Kelelahan fisik itu terjadi saat seseorang melakukan aktifitas melebihi dari kekuatan atau stamina yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktifitas pekerjaan, misalkan yang sudah terbiasa bekerja sampai jam 4 sore tiba tiba ada lembur wajib sampai jam 8 malam, tentu itu akan melelahkan. Dan juga misalkan kelelahan fisik yang terus menerus akan berakibat buruk pada kondisi fisik, apalagi pada saat pandemi Covid 19

yang belum selesai ini kondisi tubuh atau stamina harus wajib dijaga agar tetap fit.

Berikut ini adalah cara mengatasi kelelahan :

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi.
 2. Mencukupi kebutuhan cairan tubuh atau minum air mineral yang cukup, minimal 8 gelas perhari atau 2 liter air.
 3. Mengelola stress dengan baik.
 4. Istirahat yang cukup.
- b) Faktor psikologi. Secara umum perempuan lebih sering mengalami kelelahan psikologi, terlebih lagi jika para perempuan mempunyai pekerjaan tetap dan harus juga menyelesaikan pekerjaan rumah seperti mengepel, mengurus anak dan kegiatan rumah lainnya tentu akan menambah kelelahan secara psikologis dan emosional. Kelelahan yang disebabkan oleh faktor psikologis ini bisa berdampak ke fisik juga, contohnya sakit kepala, perut mual, pegal pegal, naik atau turunnya berat badan, dan yang paling parah adalah bisa depresi. Jika tidak ditangani dengan benar kelelahan psikologis ini tentu akan berampak buruk kedepannya, untuk cara mengatasinya yaitu :
1. Berolahraga
 2. Tidur dan bangun tepat waktu
 3. Relaksasi
 4. Jika kelelahan psikologis ini sudah berkepanjangan bisa konsultasi ke psikolog atau psikiater.
- c) Ergonomi dalam kehidupan sehari-hari
1. Dalam mengangkat barang-barang rumah tangga yang tergeletak dilantai. Banyak para pengguna melakukan cara-cara yang lebih cepat dalam mengangkat barang, tidak memperhatikan posisi saat mengangkat yang akhirnya dapat menyebabkan penyakit. Sebaiknya pada saat mengambil barang kita berada dalam posisi jongkok daripada dengan posisi berdiri, karena dengan posisi berdiri beban akan menumpuk di pinggul sehingga terasa lebih berat.
 2. Untuk ibu rumah tangga ketika mengepel harus diperhatikan posisinya agar lebih nyaman. Saat ini sudah banyak alat untuk mengepel lantai yang menggunakan tangkai, karena akan mempermudah dan lebih cepat selesai sehingga tidak perlu mengepel dalam posisi jongkok (umumnya akan cepat lelah). Kemudian ketika mencuci dengan cara manual sebaiknya menggunakan sarung tangan, tapi jika mampu sebaiknya menggunakan mesin cuci.

3. Posisi dalam penataan ruangan sebaiknya dalam menempatkan alat-alat rumah tangga misalnya saja kursi duduk, meja-meja, serta *furniture* lainnya harus sesuai dengan besar ruangan yang dimiliki. Jangan sampai terlalu berlebihan, karena jika hal ini terjadi akan mempersulit ruang gerak dari si pemilik rumah itu sendiri, hingga pada akhirnya akan merasakan hal-hal yang kurang nyaman. Maka dari itu, dalam penataan ruangan harus dipikirkan baik-baik agar hidup dapat lebih nyaman.
4. Penerangan didalam rumah harus diperhatikan agar segala kegiatan dapat berjalan dengan baik. Penerangan yang dimaksudkan dapat berasal dari ventilasi dimana dapat dimasuki cahaya matahari, ataupun yang berasal dari lampu yang menghasilkan cahaya menggunakan listrik.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Hasil yang dapat ditarik setelah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh mahasiswa-mahasiswa Program Studi Teknik Industri Universitas Buana Perjuangan Karawang adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ini membantu masyarakat Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang, Jawa barat untuk memahami cara mengatasi faktor bahaya ergonomi pada lingkungan rumah tangga dengan memberikan materi dan praktek.
2. Membantu masyarakat Desa Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang, Jawa barat mencegah terjadinya kecelakaan pada lingkungan rumah tangga agar masyarakat bisa memahami dan mengimplementasikan materi cara mengatasi bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Memperbanyak kajian-kajian khusus mengenai bahaya faktor ergonomi pada lingkungan rumah tangga serta cara mengatasinya
2. Mendorong semua masyarakat untuk menggerakkan kegiatan penyadaran, pemahaman, penguatan dan pengawasan pada persoalan Ergonomi pada lingkungan rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Panduan Kuliah Kerja Nyata Hybrid Tahun 2022.(2022). Buku Panduan

Aye S. *Mengenal K3 dalam rumah tangga*. (2019, April 27). Retrieved Agustus 10, 2022, from indonesiana.id: <https://www.indonesiana.id/read/115278/mengenal-k3-dalam-rumah-tangga>

Muhammad F. *Ilmu ergonomi dan contoh aplikasinya*. (2011, maret 18). Retrieved Agustus 10, 2022, from grassihijau.blogspot.com: <http://grassihijau.blogspot.com/2011/03/ergonomi.html?m=1>

Muhammad S., 2021. *Perilaku Pengendalian Bahaya Kecelakaan Kerja di Rumah Tangga Pada Masyarakat Kota Samarinda*, KELUWIH: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, Vol.2(2), 82-90, Juni 2021

Muhammad I, A, L. Supit. Paul, A, T, K. Angela, F, C. 2021 Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas LLAJ Dinas Perhubungan Kota Manado. *Jurnal KESMAS, Vol. 10*, hal 95-104.

Syahreen N. Ruspindi. Rusmalah 2022. *Ergonomi Industri*. Pamulang: Unpam Press