

EDUKASI DAN PELATIHAN PENGUKURAN POSTUR TUBUH YANG ERGONOMIS PADA PETUGAS LABORATORIUM PUSKESMAS DI WILAYAH KERJA DINAS KESEHATAN KOTA TERNATE

Irma B Hi Lewa, Erpi Nurdin, Samad Hi Husen, Aan Yulianingsih Anwar

Poltekkes Kemenkes Ternate
irma.berliana@gmail.com, erpinurdin

Abstract

Health problems in the body posture of laboratory workers while working have a significant impact on the resulting productivity and indirectly affect the efficiency value. The targets of occupational health in particular are medical laboratory personnel and work equipment in the laboratory environment. Through preventive health efforts in the work environment, dangers and diseases can be prevented due to the impact of environmental pollution as well as due to activities and products. The aim of this community service activity is to increase the knowledge and understanding of laboratory staff regarding measuring/assessing ergonomic body posture using the rula method. The solution to the problem offered in this community service activity is education, counseling and training on standard operational safety procedures through body posture assessment training. The methods used were lectures, questions and answers and assistance using the RULA measurement guidebook. The overall results of this community service provide good input and insight into the ability to calculate using the RULA employee assessment worksheet. The conclusion is that there is an increase in knowledge and understanding among health center laboratory staff with an average score of 89.

Keywords: Ergonomics, Rula, Posture.

Abstrak

Gangguan kesehatan pada postur tubuh petugas laboratorium saat bekerja memberikan dampak yang signifikan terhadap produktifitas yang dihasilkan dan berpengaruh secara tidak langsung pada nilai efisiensi. Sasaran kesehatan kerja khususnya adalah para petugas laboratorium medis dan peralatan kerja di lingkungan Laboratorium. Melalui usaha kesehatan pencegahan di lingkungan kerja masing-masing dapat dicegah adanya bahaya dan penyakit akibat dampak pencemaran lingkungan maupun akibat aktivitas dan produk. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tenaga petugas laboratorium tentang pengukuran/penilaian postur tubuh yang ergonomis dengan metode rula. Solusi permasalahan yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan Edukasi, penyuluhan dan Pelatihan tentang Standar Operasional Prosedur keselamatan kerja melalui edukasi pelatihan penilaian postur tubuh. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan pendampingan menggunakan buku panduan pengukuran RULA. Hasil pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan memberikan masukan dan wawasan yang baik terhadap kemampuan menghitung menggunakan lembar kerja penilaian karyawan RULA. Kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada petugas laboratorium puskesmas dengan nilai rata-rata yang mengalami peningkatan 89.

Keywords: Ergonomi, Rula, Postur.

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja (*Occupational health*) merupakan bagian dari kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan semua pekerjaan yang berhubungan dengan faktor potensial yang mempengaruhi kesehatan pekerja. Bahaya pekerjaan (akibat kerja), seperti halnya masalah kesehatan lingkungan lain, bersifat akut atau kronis (sementara atau berkelanjutan) dan efeknya mungkin segera terjadi atau perlu waktu lama. Efek terhadap kesehatan dapat secara langsung maupun tidak langsung. Kesehatan masyarakat kerja perlu diperhatikan, oleh karena selain dapat menimbulkan gangguan tingkat produktivitas, kesehatan masyarakat kerja tersebut dapat timbul akibat pekerjaannya.

Gangguan kesehatan pada postur tubuh laboran saat bekerja memberikan dampak yang signifikan terhadap produktifitas yang dihasilkan dan berpengaruh secara tidak langsung pada nilai efisiensi.

LBP merupakan keluhan yang spesifik dan paling banyak dikonsultasikan pada dokter umum. Hampir 70%-80% penduduk negara maju pernah mengalaminya. LBP merupakan masalah kesehatan yang paling penting di semua negara. Prevalensi sepanjang hidup (*lifetime*) populasi dewasa sekitar 70% dan prevalensi dalam 1 tahun antara 15-45%, dengan puncak prevalensi terjadi pada usia 35 dan 55 tahun. Kebanyakan LBP akut bersifat *self limiting* dan hanya 2-7% yang menjadi kronis (Jalaluddin, 2008).

Di negara maju seperti di Amerika Serikat prevalensinya dalam satu tahun berkisar antara 15%-20%, sedangkan berdasarkan kunjungan pasien ke dokter adalah 14,3% (Meliawan, 2009). Dalam satu tahun

terdapat lebih dari 500.000 kasus nyeri punggung bagian bawah dan dalam 5 tahun angka insiden naik sebanyak 59%. Prevalensi pertahun mencapai 15 - 45% dengan titik prevalensi 30%. Sebanyak 80-90% kasus LBP akan sembuh dengan sendirinya selama 2 minggu. Dari 500.000 kasus tersebut 85% penderitanya adalah usia 18-56 tahun (Wheeler, 2013). Di Swedia, LBP adalah penyebab tersering penyakit kronis pada usia kurang dari 65 tahun dan peringkat kedua setelah penyakit vaskuler pada usia 65 tahun keatas (Kim, 2005). LBP merupakan salah satu masalah sosial utama ekonomi utama di Inggris karena 13% alasan seseorang tidak masuk bekerja disebabkan karena LBP. Insidensi setiap tahun pada orang dewasa mencapai 45% dan paling banyak menyerang usia 35-55 tahun (Amroisa, 2006). Kelompok Studi Nyeri (Pokdi Nyeri) Persatuan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) melakukan penelitian pada bulan Mei 2002 di 14 rumah sakit pendidikan, dengan hasil menunjukkan bahwa jumlah penderita nyeri sebanyak 4456 orang (25% dari total kunjungan), 1598 orang (35,86%) merupakan penderita nyeri kepala dan 819 orang (18,37%) adalah penderita LBP (Meliawan, 2003). Sementara di Indonesia walaupun data epidemiologik mengenai LBP belum ada namun diperkirakan 40% penduduk Jawa Tengah berusia antara 65 tahun pernah menderita nyeri punggung dan prevalensinya pada laki-laki 18,2% dan pada perempuan 13,6% (Meliawan, 2009).

Salah satu yang menjadi aspek penelitian adalah Muscoskeletal Disorder, studi tentang Muscoskeletal Disorder telah banyak dilakukan dan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa keluhan otot skeletal yang paling banyak dialami oleh pekerja adalah di bagian punggung (*Low Back Pain*) dan

bahu. Menurut Occupational Health and Safety Council of Ontario (OHSCO) tahun 2007, Keluhan muskuloskeletal adalah serangkaian sakit pada tendon, otot, dan saraf. Aktifitas dengan tingkat pengulangan tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri dan rasa tidak nyaman pada otot.

Solusi permasalahan yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan Edukasi, penyuluhan dan Pelatihan tentang Standar Operasional Prosedur keselamatan kerja melalui edukasi pelatihan penilaian postur tubuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah memperbaiki metode kerja yaitu postur kerja yang tidak ergonomis, sejauh ini banyak penelitian yang mencoba menganalisa postur kerja misalnya menggunakan RULA (Rapid Upper Limb Assesment. Menurut Andrian (2013), Rapid Upper Limb Assessment (RULA) adalah sebuah metode untuk menilai postur, gaya, dan gerakan suatu aktivitas kerja yang berkaitan dengan penggunaan anggota tubuh bagian atas (upper limb).

METODE

Metode yang diterapkan adalah berupa ceramah atau presentasi materi oleh Narasumber dan tim pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Ternate Jurusan Teknologi Laboratorium Medis dengan materi kesehatan dan keselamatan kerja di laboratorium dan Pengukuran RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*), penyampaian materi juga disertai dengan proses diskusi tanya jawab antara peserta dan narasumber. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan perhitungan posisi kerja dengan menggunakan lembar kerja RULA. Tidak hanya melakukan

perhitungan dalam pengisian di Lembar Kerja Penilaian RULA, kegiatan ini juga melibatkan keaktifan dari Petugas Laboratorium Puskesmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Ternate dimana para peserta adalah petugas laboratorium Pusksemas di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Ternate dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan kegiatan pra test untuk melihat pengetahuan para peserta. Motode yang diterapkan berupa ceramah atau presentasi materi oleh narasumber dan tim pengabdian masyarakat dengan materi Pengukuran Postur Tubuh menggunakan RULA (*Rapid Upper Limb Assesmen*) pemberian materi disertai dengan proses diskusi tanya jawab antara peserta dan narasumber, kemudian dilanjutkan dengan mengerjakan lembar kerja penilaian RULA, kegiatan ini juga melibatkan keaktifan dari peserta untuk mengerjakan lembar kerja penilaian dan diakhiri dengan kegiatan postest.

Dari 20 peserta yang mengikuti *pretest* mengenai penyelenggaraan edukasi dan pelatihan pengukuran postur tubuh yang ergonomis terdapat 5 orang peserta mempunyai nilai 70 dan 15 orang peserta mempunyai nilai 50, yang mana belum dapat memahami dengan nilai rata-rata 55, dari hasil *pretest* ini dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar petugas laboratorium puskesmas belum mengetahui cara perhitungan secara mandiri.

Setelah dilakukan pre test kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan menggunakan media power point yang dilakukan oleh narasumber, kemudian dilanjutkan

dengan mengerjakan lembar kerja penilaian RULA. Dari 20 peserta yang mengikuti edukasi dan pelatihan pengisian lembar kerja penilaian karyawan RULA didapatkan 18 peserta dari 20 peserta (90%) yang sesuai dengan arahan.

Setelah dilakukan pengisian lembar kerja penilaian, selanjutnya diadakan post test untuk melihat apakah kegiatan ini dapat menambah pengetahuan peserta atau tidak, dari hasil post test peserta mengalami peningkatan dimana 18 peserta memiliki nilai 90 dan 2 peserta memiliki nilai 80 yang dapat memahami dengan nilai rata-rata 89.

Hasil pendampingan, secara keseluruhan memberikan masukan dan wawasan yang baik terhadap kemampuan menghitung menggunakan lembar kerja penilaian karyawan RULA.



SIMPULAN

Dari pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan

pemahaman pada petugas laboratorium puskesmas dengan nilai rata-rata yang mengalami peningkatan yaitu 89

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ridwan Yamko, S.K.M.,M.Kes Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Ternate.
2. Amira Bin Seh Abubakar, S.Kp, M.Kep, Selaku Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Ternate
3. Sari Prihatin, S.ST, M.Kes, Selaku Wakil Direktur II Poltekkes Kemenkes Ternate
4. Wasis Nugroho, S.Kep,Ns, M.Kep, Selaku Wakil Direktur III Poltekkes Kemenkes Ternate
5. Rony Puasa, SKM, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Ternate
6. Kepala Dinas Kesehatan Kota Ternate
7. Kepala Puskesmas wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Ternate
8. Petugas Laboratorium Puskesmas Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Ternate.

DAFTAR PUSTAKA

- Amroisa R.A.N, 2006. Tes Lasegue Sebagai Tes Diagnostik Radikulopati Lumbosakral Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah. Universitas Gadjah Mada. Pendidikan Dokter Spesialis Saraf.
- Andrian, Deni. 2013. Pengukuran Tingkat Resiko Ergonomi

- Secara Biomekanika Pada Pekerja Pengangkutan Semen (Studi Kasus: PT. Semen Baturaja). Laporan Kerja Praktek Fakultas Teknik Universitas Binadarma, Palembang. Skripsi.
- Jalaluddin J. 2008. Keefektifan Hipnoterapi Pada Proses Persalinan Dengan Penderita Low Back Pain. Universitas Sebelas Maret. Pendidikan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa. Tesis
- Kim DH, 2005. Epidemiologi, Patophysiology, and Clinical Evaluation of Low Back Pain, in: Low Back Pain
- Meliawan S., 2009. Diagnosis dan Tatalaksana HNP Lumbal. Dalam : Diagnosis dan Tatalaksana Kegawat Daruratan Tulang Belakang. Jakarta. Sagung Seto. p; 62-87
- Merulalia. (2010). Postur Tubuh yang Ergonomis Saat Bekerja. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Medan. [www.K3\(OHAS\).as.id](http://www.K3(OHAS).as.id)
- Rizka (2012) Pengaruh Stretching Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Perawat Di RSUD Bhakti Dharma Husada, Surabaya.
- Tarwaka. (2015). Ergonomi Industri. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka, Solichul.H.A., Bakri, dan Lilik. S. (2004). Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta: Uniba Press.
- Wheeler H Anthony. Low Back Pain and Sciatica. Feb, 2013: <http://emedicine.medscape.com/article>