

Analisis Tingkat Pengetahuan Pekerja Konveksi Tentang Postur Kerja Ergonomis

Yuli Amran^{1*}, Ignace Adibatina²

¹⁾ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

^{*)} e-mail korespondensi: yuli.amran@uinjkt.ac.id

doi: <https://doi.org/10.24843/JEI.2023.v09.i01.p04>

Article Received: 5 Juni 2022; Accepted: 1 Juni 2023; Published: 30 Juni 2023

Abstrak

Pekerjaan di bidang konveksi menuntut pekerja melakukan aktivitas dengan posisi tertentu untuk mendapatkan hasil yang baik. Rendahnya pengetahuan tentang postur kerja ergonomis menyebabkan banyak posisi janggal saat bekerja sehingga berdampak terhadap *musculoskeletal disorders* (MSDs). Studi awal yang dilakukan di Sentra konveksi Cipadu menunjukkan sebagian besar pekerja mengalami keluhan terutama pada bagian leher dan punggung (70%). Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis tingkat pengetahuan pekerja tentang postur kerja ergonomis di bidang konveksi sebagai dasar upaya penanggulangannya. Penelitian dengan desain studi *Cross-Sectional* ini menjadikan seluruh pekerja di sentra konveksi Cipadu sebagai populasi. Sampel sebanyak 125 pekerja diambil menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana. Data dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan pedoman wawancara terstruktur. Analisis statistik deskriptif diterapkan untuk menggambarkan pengetahuan pekerja. Uji Chi Square dipilih untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan pekerja berdasarkan karakteristik individunya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 66.4% pekerja yang memiliki pengetahuan baik tentang postur kerja ergonomis. Pengetahuan tentang postur kerja duduk yang ergonomis paling sedikit dipahami oleh pekerja. Dapat disimpulkan pengetahuan tentang postur kerja ergonomis pada pekerja masih perlu mendapatkan perhatian. Pemilik usaha disarankan untuk bermitra dengan pemerintah setempat untuk mensosialisasikan tentang postur kerja ergonomis agar dapat menghindari timbulnya keluhan MSDs akibat postur kerja yang tidak tepat. Proses pemberian edukasi hendaknya ditunjang media promosi kesehatan dan keselamatan kerja agar lebih efektif.

Kata kunci: pengetahuan, postur kerja, pekerja konveksi

Knowledge of Ergonomic Work Posture Among Small-scale Garment Workers in Cipadu, Tangerang

Abstract

Work in the field of garment demands that workers carry out activities with a certain position to obtain good results. Low knowledge of ergonomic work postures causes many awkward positions when working, which has an impact on musculoskeletal disorders (MSDs). Preliminary studies conducted at the Small-scale Garment in Cipadu showed that most workers experienced complaints, especially in the neck dan back (70%). Therefore, it is necessary to analyze the level of knowledge of workers about ergonomic work posture in the field of small-scale garments as the basis for their countermeasures. The research with the Cross-Sectional study design made all workers in the small-scale garment Cipadu a population. A sample of 125 workers was taken using a simple random sampling technique. Data were collected by the interview method using structured interview guidelines. Descriptive Statistical analysis is applied to describe the knowledge of workers. The Chi-Square test

was chosen to look at the difference in the knowledge level of workers based on their individual characteristics. The results showed that only 66.4% of workers had a good knowledge of ergonomic work postures. Knowledge of ergonomic sitting work postures is least understood by workers. It can be concluded that knowledge of ergonomic work posture in workers still needs attention. Business owners are advised to partner with local authorities to socialize about ergonomic work postures to avoid the emergence of complaints of MSDs due to improper work posture. The process of providing education should be supported by the media for promoting occupational health dan safety to be more effective.

Keywords: knowledge, work posture, garment worker

PENDAHULUAN

Postur kerja adalah posisi tubuh ketika bekerja yang muncul akibat adanya pergerakan aktif dari beberapa anggota tubuh seperti kepala, punggung dan tulang belakang sebagai orientasi relatif dari bagian tubuh terhadap ruang (Pheasant dan Haslegrave, 2006). Banyak jenis pekerjaan yang menuntut posisi tubuh tertentu agar hasil yang diperoleh maksimal. Salah satunya adalah pekerjaan di sentra konveksi di mana ada beberapa tahap agar bisa menghasilkan pakaian seperti membuat pola, pemotongan bahan pakaian, penjahitan, finalisasi, pengemasan, dll. Diketahui ada beberapa posisi tubuh yang sering dilakukan pekerja konveksi yaitu duduk, berdiri dan mengangkat beban.

Setiap tahapan pekerjaan di sentra konveksi akan menghadapi risiko terkait dengan postur kerja. Risiko tersebut dapat dialami saat menggunting, membuat pola, menjahit dengan membentuk postur tubuh yang salah atau tidak ergonomis (Osni, 2012). Bekerja dengan postur tubuh yang tidak ergonomis dalam durasi cukup lama dapat menimbulkan risiko bagi pekerja (Suwanti dkk., 2015). Salah satu risiko yang dapat muncul adalah penyakit akibat kerja. Penelitian Purwanti membuktikan ada korelasi yang kuat dan berpola positif antara ketidakergonomisan kerja dengan penyakit akibat kerja (Purwanti, 2012). *Musculoskeletal disorders* (MSDs) berhubungan erat dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis (Rumangu, Paturusi dan Rambitan, 2021). WHO (2021) menyatakan Sekitar 1,71 miliar orang memiliki kondisi *musculoskeletal disorders* di seluruh dunia. Operator, perakit, buruh, teknikal, pemasar, dan administrator menyumbang 58% dari kasus Musculoskeletal Disorders. Terkait pekerjaan di bidang konveksi, hasil penelitian menunjukkan apabila posisi tubuh tidak nyaman maka risiko ergonomi yang dapat dirasakan pekerja konveksi dikategorikan sedang untuk proses penjahitan (Wuldanari, Moelyaningrum dan Hartanti, 2017) dan tinggi untuk proses membuat pola dan pemotongan bahan pakaian menggunakan mesin potong (Osni, 2012). Penelitian Osni menemukan 88% pada pekerja pembuat dan pemotong pola mengalami keluhan pada bagian leher atas. Sementara, pada penjahit ditemukan 96% diantaranya mengalami keluhan pada punggung (Osni, 2012). Selain itu pada penelitian lain juga ditemukan 74% pekerja penjahit garmen mengalami nyeri punggung bawah (Arwinno, 2018).

Sebab tingginya kerentanan pekerja konveksi untuk mengalami permasalahan kesehatan akibat ketidakergonomisan postur saat bekerja sebagaimana sudah diuraikan pada paragraf di atas, maka langkah pertama yang sebaiknya dilakukan adalah menimbulkan kesadaran pekerja akan bahaya yang dihadapinya. Temuan sebuah penelitian menunjukkan salah satu penyebab terjadinya kesalahan postur kerja adalah kurangnya pengetahuan (Balaputra dan Sutomo, 2017). Pengetahuan merupakan salah satu penyebab timbulnya keyakinan bagi seseorang untuk melakukan sesuatu hal (Jatmiko, Setiyawan dan Atmojo, 2017), dalam konteks penelitian ini penerapan postur kerja yang baik atau tidak berisiko bagi kesehatan (Endi, 2014) (Balaputra dan Sutomo, 2017). Posisi tubuh saat bekerja diupayakan ergonomis agar pekerja dapat bekerja nyaman. Dengan demikian, pekerja perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang ergonomi di tempat kerja khususnya terkait postur kerja agar

mampu menghasilkan tindakan sesuai dengan prinsip ergonomis. Oleh karena itu, memperoleh gambaran tingkat pengetahuan pekerja konveksi Cipadu dimana diketahui 70% diantaranya mempunyai keluhan *Musculoskeletal Disorders* menjadi tujuan penelitian ini. Informasi tingkat pengetahuan pekerja konveksi ini dapat dijadikan dasar dalam pembuatan program edukasi pencegahan penyakit akibat kerja yang berkaitan dengan postur kerja ergonomik sehingga besarnya dampak postur tubuh yang tidak ergonomi dalam melakukan pekerjaan dapat dicegah dengan meningkatkan pemahaman mereka.

METODE

Pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional* digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Sasaran penelitian ini adalah seluruh pekerja yang berjumlah 253 pekerja. Sampel diambil menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana dengan jumlah sebanyak 125 pekerja. Data dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan pedoman wawancara terstruktur yang sebelumnya diuji validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 pekerja konveksi di sentra usaha konveksi informal daerah Ketapang, Cipondoh Kota Tangerang. Tempat tersebut merupakan kawasan sentra usaha konveksi informal yang memiliki latar belakang dan karakteristik yang sama dengan sentra usaha konveksi Cipadu. Metode uji validitas isi/konten digunakan karena jawaban dari masing-masing pertanyaan pengetahuan tidak menggunakan skala. Validitas isi bertujuan untuk mengetahui bahwa setiap item pada instrumen yang digunakan sudah cukup mewakili konsep yang diinginkan. Oleh karena itu metode ini dilakukan dengan melihat estimasi waktu responden dalam mengisi kuesioner dan pemahaman responden terhadap isi kuesioner (Di Iorio, 2005). Hasil uji validitas pertanyaan pengetahuan dinyatakan valid karena 30 responden dapat menjawab dalam rentang waktu 4-5 detik tanpa melakukan pengulangan pertanyaan dan mereka memahami maksud pertanyaan. Dengan demikian peneliti tidak perlu melakukan revisi redaksional (tanpa merubah makna pertanyaan) untuk memperjelas maksud dari pertanyaan. Terdapat 38 pertanyaan yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu karakteristik responden dan pengetahuan tentang postur kerja (duduk, berdiri dan mengangkat beban).

Untuk mencapai tujuan penelitian, data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis secara deskriptif agar diperoleh gambaran kondisi pekerja berdasarkan pengetahuannya. Untuk memperoleh informasi terkait perbedaan tingkat pengetahuan pekerja berdasarkan karakteristiknya digunakan uji statistik yaitu *Chi Square Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel pada penelitian ini adalah pekerja konveksi yang sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dan rata-rata berusia ≥ 29 tahun. Mayoritas bidang pekerjaan mereka adalah penjahit dengan rata-rata masa kerja ≥ 7 tahun. Sebagian besar berpendidikan menengah ke bawah yang didominasi lulusan SMP. Karakteristik sampel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Pekerja di Sentra Konveksi Cipadu
Berdasarkan Karakteristik Individu

Variabel	Kategori	n	%
Usia pekerja	≥ 29 tahun	67	53,6
	< 29 tahun	58	46,4
Masa kerja	≥ 7 tahun	64	51,2
	< 7 tahun	61	48,8

Jenis kelamin	Laki-laki	103	82,4
	Perempuan	22	17,6
Pendidikan terakhir	Dasar	87	69,6
	Menengah ke atas	38	30,4
	Pembuatan pola	10	8,0
Bidang pekerjaan	Menjahit	98	78,4
	Menggunting pola	8	6,4
	<i>Finishing</i>	9	7,2

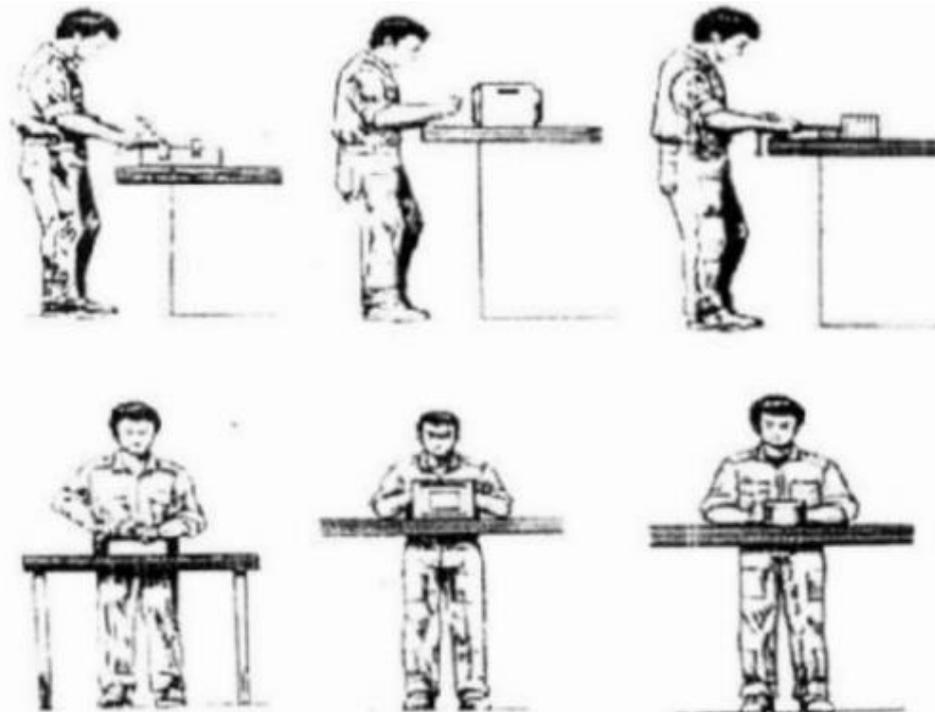
Pada penelitian ini, ada beberapa aspek pengetahuan yang diukur terkait postur kerja, yaitu pengetahuan tentang postur kerja duduk, postur kerja berdiri dan postur kerja mengangkat beban. Ketiga aspek pengetahuan tersebut perlu dipahami oleh setiap pekerja, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa postur inilah yang paling sering dan banyak ditemukan selama mengerjakan proses kerja di konveksi (Saputri dan Djunaidi, 2013). Peneliti lain juga menyatakan bahwa pada pekerjaan konveksi ditemukan postur kerja duduk ketika menjahit, postur kerja berdiri ketika pemotongan kain dan *manual handling* pada proses pengemasan (*finishing*) (Wuldanari, Moelyaningrum dan Hartanti, 2017; Osni, 2012), sehingga pengetahuan tentang postur ini akan memiliki banyak kontribusi untuk membentuk postur kerja responden selama melakukan pekerjaannya.

Bekerja dalam posisi duduk melibatkan fleksi pada lutut dan fleksi punggung terhadap paha, di mana pusat pendukung tubuh saat posisi duduk adalah tulang punggung terhadap pelvis (panggul). Posisi duduk dikatakan ideal ketika punggung dalam posisi lurus dengan bahu yang sejajar serta bokong menyentuh bagian kursi belakang. Posisi duduk terbaik adalah ketika terdapat lengkungan pada tulang belakang dengan membungkukkan badan seolah terbentuk huruf C dengan sudut maksimal sekitar 10° . Selain itu, sikap duduk harus dijaga dengan lutut tetap setinggi atau sedikit lebih tinggi dari tulang panggul (gunakan penyangga kaki bila perlu) serta kedua tungkai tidak saling menyilang dan tidak dalam posisi menggantung. Kemudian, perlu adanya perubahan posisi duduk apabila dilakukan terus menerus lebih dari 20-30 menit. Gambar berikut ini adalah posisi duduk ketika menjahit menurut Occupational Safety dan Health Administration (OSHA, 2022):



Gambar 1. Posisi Kerja Duduk pada Penjahit Menurut OSHA (2022)

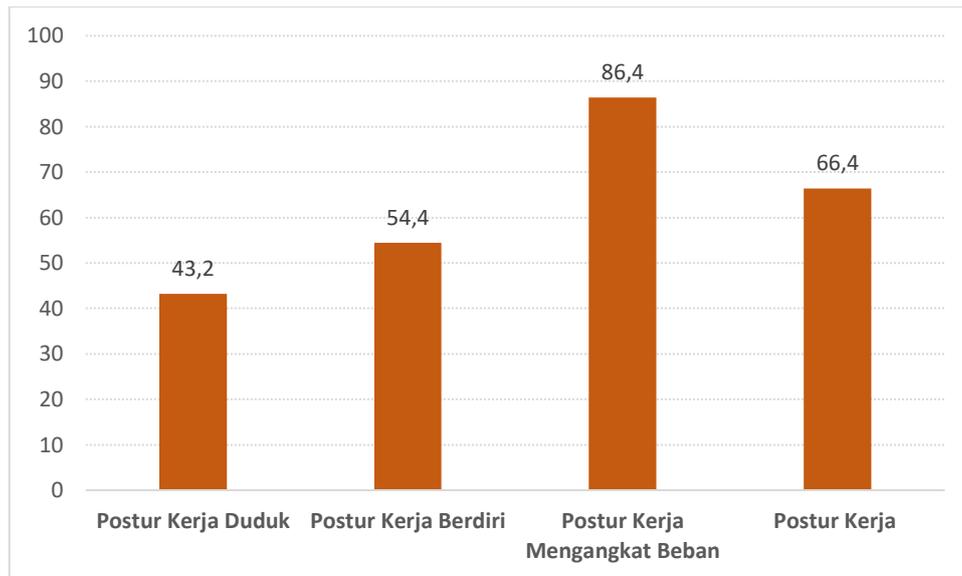
Bekerja dalam posisi berdiri menggunakan kaki sebagai pusat pendukung tubuh. Ketika bekerja dengan posisi berdiri, ketinggian permukaan kerja sebaiknya memungkinkan untuk bekerja tanpa mencapai atau membungkuk; posisi lengan bawah harus sejajar dengan lantai dan sekitar 90 derajat sudut dari lengan atas; pergelangan tangan, leher dan kepala harus dalam posisi netral yang rileks dan tidak miring atau turun (Workrite Ergonomics, 2015).



Gambar 2. Ilustrasi Landasan Kerja Untuk Sikap Kerja Berdiri Berdasarkan Permenaker No 5 Tahun 2018

Postur tubuh lainnya saat bekerja adalah mengangkat atau membawa barang yang juga dikenal sebagai *manual handling*. Posisi ini sering dilakukan secara manual tanpa bantuan alat atau mesin. Pada prinsipnya, postur kerja yang baik ketika melakukan pengangkatan beban dapat diusahakan dengan posisi pinggang yang harus dalam kondisi tegak. Berat maksimal beban atau benda yang direkomendasikan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 70 Tahun 2016 Tentang Standar dan Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Industri, bergantung pada jenis kelamin dan posisi peletakan awal beban atau benda ketika memulai proses pengangkatan. Posisi pengangkatan beban yang baik adalah meletakkan beban dekat tubuh di antara bahu dan pinggang (ditunjukkan dengan batas beban yang paling tinggi).

Hasil penelitian pada Gambar 3 menunjukkan 66,4% pekerja mengetahui dengan baik postur tubuh yang ergonomis ketika bekerja. Hasil analisis jawaban pada kuesioner menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki pekerja lebih bagus pada jenis postur kerja mengangkat beban. Hal ini kemungkinan disebabkan karena pekerjaan mengangkat beban memiliki risiko yang cukup tinggi, di mana tercatat lebih dari seperempat total kecelakaan yang terjadi berkaitan dengan pekerjaan *manual handling* (The Health dan Safety Executive, 2012). Selain itu, *manual handling* juga merupakan sumber utama terjadinya cedera punggung apabila tidak dilakukan secara benar (Humantech, 1995). Kondisi tersebut akhirnya mendorong pekerja untuk berusaha memiliki postur kerja yang baik untuk menghindari terjadinya keluhan akibat kesalahan saat aktivitas mengangkat beban. Sedangkan, aspek pengetahuan tentang postur kerja duduk dan berdiri menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup. Hal ini kemungkinan terjadi karena jawaban yang diberikan oleh pekerja bukan berdasarkan pengetahuannya, melainkan kecenderungan bahwa kondisinya sesuai dengan yang sering mereka lakukan ketika bekerja, sehingga posisi tersebut mereka anggap sebagai ketentuan yang benar. Berikut ini adalah gambaran detail tentang pengetahuan pekerja konveksi tentang postur kerja ergonomis ketika duduk, berdiri dan mengangkat beban seperti terlihat pada Gambar 3, dan Tabel 2-4.



Gambar 3. Distribusi Pekerja Berdasarkan Pengetahuan Tentang Postur Kerja Ergonomis

Berikut ini adalah distribusi pekerja berdasarkan jawaban benar pertanyaan tentang postur kerja duduk, berdiri dan mengangkat seperti terlihat pada Tabel 2, Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 2
Distribusi Pekerja Konveksi Berdasarkan Jawaban Benar
Pertanyaan Tentang Postur Kerja Duduk (N=125)

Item Pengetahuan	n (%)
Postur kerja saat menjahit	110 (88.0)
Pengertian posisi duduk	34 (27.2)
Posisi punggung yang disarankan pada postur kerja duduk	24 (19.2)
Posisi kaki yang disarankan pada postur kerja duduk	61 (48.8)
Postur duduk yang baik dengan sandaran	92 (73.6)
Postur duduk yang baik tanpa sandaran	63 (50.4)
Posisi lengan saat duduk bersandar	59 (47.2)
Posisi duduk yang baik berdasarkan ketinggian kursi	86 (68.8)
Posisi kaki yang baik pada postur kerja duduk	66 (52.8)
Posisi leher yang baik pada postur kerja duduk	67 (53.6)
Posisi bahu yang baik pada postur kerja duduk	105 (84.0)

Berdasarkan jawaban pertanyaan pengetahuan tentang postur kerja duduk, persentase pekerja kurang dari 60% menjawab benar ditemukan pada pertanyaan tentang pengertian posisi duduk, posisi punggung yang disarankan pada postur kerja duduk, dan posisi lengan saat duduk bersandar

Tabel 3
Distribusi Pekerja Konveksi Berdasarkan Jawaban Benar
Pertanyaan Tentang Postur Kerja Berdiri (N=125)

Item Pertanyaan	n (%)
Postur kerja saat pembuatan pola	48 (38.4)
Postur kerja saat menggunting pola	101 (80.8)
Posisi lengan pada postur kerja berdiri	53 (42.4)
Postur berdiri yang baik	125 (100.0)

Item Pertanyaan	n (%)
Pengertian posisi berdiri	71 (56.8)
Pekerjaan yang cocok untuk postur kerja berdiri	46 (36.8)
Posisi lengan pada postur kerja berdiri (pembuatan pola)	11 (8.8)
Posisi lengan pada postur kerja berdiri (menggunting pola)	65 (52.0)
Bagian tubuh yang terbebani pada postur kerja berdiri	81 (64.8)
Postur kerja berdiri untuk durasi waktu yang lama	65 (52.0)

Berdasarkan jawaban pertanyaan pengetahuan tentang postur kerja berdiri, persentase pekerja yang kurang dari 60% menjawab benar ditemukan pada pertanyaan postur kerja saat pembuatan pola, posisi lengan pada postur kerja berdiri, pekerjaan yang cocok untuk postur kerja berdiri dan posisi lengan pada postur kerja berdiri saat pembuatan pola.

Tabel 4
Distribusi Pekerja Konveksi Berdasarkan Jawaban Benar
Pertanyaan Tentang Postur Mengangkat Beban (N=125)

Item Pertanyaan	n (%)
Posisi awal saat mengangkat beban	58 (46.4)
Posisi leher yang baik pada postur kerja mengangkat beban	110 (88.0)
Posisi beban dalam pekerjaan mengangkat	114 (91.2)
Postur kerja mengangkat beban	112 (89.6)
Langkah pengangkatan beban untuk postur kerja yang baik	113 (90.4)
Posisi leher yang baik pada postur kerja mengangkat beban	72 (57.6)
Pengangkatan beban yang melebihi tinggi kepala	89 (71.2)
Posisi efektif dalam pengangkatan beban	31 (24.8)
Batas maksimal pengangkatan beban (laki-laki)	83 (66.4)
Batas maksimal pengangkatan beban (perempuan)	117 (93.6)

Berdasarkan jawaban pertanyaan pengetahuan tentang postur kerja mengangkat beban, persentase pekerja yang kurang 60% menjawab benar ditemukan pada pertanyaan tentang posisi awal saat mengangkat beban dan posisi efektif pengangkatan beban.

Masih kurangnya pengetahuan pekerja tentang postur kerja yang ergonomis ketika bekerja perlu mendapatkan perhatian setiap pekerja, karena pengetahuan merupakan salah satu dasar bagi seseorang dalam melakukan suatu tindakan (Pickett dan Hanlon, 2009). Hasil penelitian Endi menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang posisi ergonomi akan menimbulkan kesalahan dalam penerapan postur kerja yang baik (Endi, 2014). Selanjutnya, penelitian lain juga menyatakan bahwa sebagian besar pekerja yang memiliki pengetahuan tinggi tentang ergonomi cenderung memiliki postur kerja yang berisiko pada kategori rendah (Balaputra dan Sutomo, 2017).

Hasil uji statistik perbedaan pengetahuan pekerja terkait postur kerja ergonomis berdasarkan karakteristik individu (pada tabel 5) menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat pengetahuan pekerja baik berdasarkan usia pekerja, masa kerja, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan bidang pekerjaan. Dapat dikatakan bertambahnya usia, masa kerja dan pendidikannya tinggi tidak menjamin semua pekerja memiliki pengetahuan yang baik terkait posisi kerja yang nyaman dan tidak membahayakan kesehatan. Dibandingkan pekerja perempuan, pekerja laki-laki cenderung tidak memahami posisi kerja yang ergonomis. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemberian edukasi kepada semua pekerja terkait posisi ergonomis sesuai dengan bidang pekerjaan mereka masing-masing. Efektivitas pemberian edukasi dapat ditunjang dengan dibantu media promosi kesehatan dan keselamatan kerja seperti leaflet,

poster, lembar balik, dan lain-lain agar pekerja mendapat gambaran posisi kerja yang ergonomis.

Tabel 5
Distribusi Pekerja Berdasarkan Pengetahuan Postur Kerja Ergonomis dan Karakteristik Individu

Karakteristik Individu	Pengetahuan Postur Kerja Ergonomis		Pvalue
	Kurang n (%)	Baik n (%)	
Usia pekerja			
≥ 29 tahun	24 (35.8)	43 (64.2)	0.708
< 29 tahun	19 (31.0)	40 (69.0)	
Masa kerja			
< 7 tahun	20 (32.8)	41 (67.2)	1.000
≥ 7 tahun	22 (34.4)	42 (65.6)	
Jenis kelamin			
Laki-laki	38 (36.5)	66 (63.5)	0.195
Perempuan	4 (19.0)	17 (81.0)	
Tingkat Pendidikan			
Dasar	27 (31.0)	60 (69.0)	0.396
Menengah ke atas	15 (39.5)	23 (60.5)	
Bidang pekerjaan			
Pembuatan pola	4 (40.0)	6 (60.0)	0.784
Menggunting pola	2 (25.0)	6 (75.0)	
Menjahit	34 (34.7)	64 (65.3)	
<i>Finishing</i>	2 (22.2)	7 (77.8)	

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa ketika bekerja dengan postur kerja duduk masih banyak pekerja tidak memahami pengertian posisi duduk yang baik, posisi punggung yang disarankan pada postur kerja duduk, dan posisi lengan saat duduk bersandar. Sementara, pada saat postur kerja berdiri, banyak pekerja tidak memahami dengan baik posisi lengan pada postur kerja berdiri, pekerjaan yang cocok untuk postur kerja berdiri dan posisi lengan pada postur kerja berdiri saat pembuatan pola. Ketika mengangkat beban, banyak pekerja tidak memahami dengan baik posisi awal saat mengangkat beban dan posisi efektif pengangkatan beban. Secara keseluruhan hanya 66,4% pekerja yang memiliki pengetahuan baik tentang postur tubuh yang ergonomis ketika bekerja. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan pekerja konveksi Cipadu terkait postur tubuh ergonomis saat bekerja masih perlu mendapatkan perhatian mengingat besarnya dampak yang akan ditimbulkan akibat postur tubuh yang tidak sesuai atau janggal.

Pemilik usaha dapat bekerja sama dengan pemerintah setempat dalam pemberian edukasi terhadap pekerja. Pemberian edukasi harap dilakukan merata tanpa membedakan karakteristik pekerja karena hampir semua kelompok pekerja terdapat personil yang memiliki pengetahuan kurang. Pemberian edukasi akan efektif apabila ditunjang dengan media promosi kesehatan dan keselamatan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih pada Koordinator Sentra Usaha Konveksi Cipadu, Kota Tangerang dan Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang telah memfasilitasi dilakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwinno, L.D. 2018. Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research Dan Development*, Vol. 2(3):406–416. doi.org/10.15294/higeia.v2i3.23520.
- Balaputra, I. dan Sutomo, A.H. 2017. Pengetahuan ergonomi dan postur kerja perawat pada perawatan luka dengan gangguan muskuloskeletal di dr. H. Koesnadi Bondowoso. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Vol. 33(9):445–448. doi.org/10.22146/bkm.25623.
- Endi. 2014. *Hubungan Pengetahuan Tentang Ergonomi dengan Perilaku Kerja Aman Pada Pekerja Mengangkat dan Menaikan Barang di Gudang PT. Cocal Cola Tangerang*. Universitas Esa Unggul. Available at: https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Undergraduate-undergraduate_200431059/4117 (Accessed: June 4, 2022).
- Humantech. 1995. *Applied Ergonomics Training Manual*. 2nd edn. Australia: Berkeley Vale.
- Jatmiko, F., Setiyawan, H. dan Atmojo, T.B. 2017. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Pengawasan Terhadap Perilaku Pemakaian APD Pada Pekerja Konstruksi PT Wika Beton Boyolali. *Journal of Industrial Hygiene dan Occupational Health*, Vol. 2(1):44–56. dx.doi.org/10.21111/jihoh.v2i1.1272.
- OSHA. 2022. *Sewing and Related Procedures eTool*, United States Department of Labor. Available at: <https://www.osha.gov/etools/sewing> (Accessed: June 5, 2022).
- Osni, M. 2012. *Gambaran Faktor Risiko Ergonomi dan Keluhan Subjektif Terhadap Gangguan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Penjahit Sektor Informal di Kawasan Home Industry RW 6, Kelurahan Cipadu, Kecamatan Larangan, Kota Tangerang pada Tahun 2012*. Universitas Indonesia. Available at: <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20319927-S-Mutia%20Osni.pdf> (Accessed: June 4, 2022).
- Pheasant, S. dan Haslegrave, C.M. 2006. *Anthropometry, Ergonomics dan the Design of Work*. 3rd edn. Boca Raton: CRC Press.
- Pickett, G. dan Hanlon, J. 2009. *Kesehatan Masyarakat: Administrasi dan Praktik*. 9th edn. Jakarta: EGC.
- Purwanti, D. 2012. Hubungan Antara Ergonomi Kerja Terhadap Timbulnya Gangguan Kesehatan Akibat Kerja Pada Pekerja di PG Kremboong Sidoarjo. *Saintika Medika*, Vol. 8(1):13–17. doi.org/10.22219/sm.v8i1.4093.
- Rumangu, O., Paturusi, A. dan Rambitan, M. 2021. Hubungan Posisi Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Pada Petani Gula Aren di Desa Rumoong Atas. *Epidemia*, Vol. 2(2):38–43.
- Saputri, Y.E. dan Djunaidi, Z. 2013. *Gambaran risiko ergonomi kegiatan menjahit pada penjahit sektor informal di Kecamatan Mdanau Riau tahun 2013*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- The Health dan Safety Executive. 2012. *Manual hdanling at work: A brief guide*. 4th edn. United Kindom: <http://www.hse.gov.uk/pubns/indg143.pdf>.
- Wuldanari, D.R., Moelyaningrum, A.D. dan Hartanti, R.I. 2017. Risiko Ergonomi dan Keluhan Muskoloskeletal Disorders Pada Pekerja Jahit (Studi di UD. Ilfa Jaya Konveksi Banyuwangi - Indonesia),” in *Seminar Nasional Dalam Rangka Osh Week 2017 Universitas Airlangga*. Surabaya: Prodi Hiperkes dan Keselamatan Kerja Fakultas

Vokasi Universitas Airlangga, pp. 119–129. Available at:
<http://repository.unej.ac.id/hdanle/123456789/84324> (Accessed: June 5, 2022).