

## PELATIHAN CARA NYUUN ERGONOMIS PADA KELOMPOK TUKANG SUUN MELATI DI PASAR KRENENG

N.W. Widhidewi<sup>1</sup>, D.A.P.S. Masyeni<sup>2</sup>, A.A.G. Indraningrat<sup>3</sup>

### ABSTRAK

*Tukang suun* merupakan sebutan untuk pekerja yang menjunjung beban di kepala, dan di Bali biasanya dilakukan oleh wanita di pasar. Banyak wanita yang melakukan kegiatan *nyuun* tanpa memperhatikan aspek ergonomis dari menjunjung beban di kepala. Pada sebagian besar kasus, wanita yang juga bekerja sebagai *tukang suun* sering mengalami sakit kepala dan keluhan muskuloskeletal. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami memberikan pelatihan cara *nyuun* yang ergonomis kepada kelompok *Tukang Suun* Melati di Pasar Kreneng, Denpasar Utara. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai aspek ergonomis kegiatan *nyuun* setelah mengikuti pelatihan. Diharapkan setelah pelatihan ini, para kader *tukang suun* dapat secara aktif memberikan informasi kepada para *tukang suun* lainnya di pasar mengenai cara *nyuun* yang ergonomis.

Kata kunci: *tukang suun*, pelatihan, keluhan muskuloskeletal, ergonomis

### ABSTRACT

“Tukang suun” refers to a worker who carries loads using their head and in Bali this work is often done by women at the market. Many women often perform “nyuun” without considering ergonomical aspects of carrying loads in their head. In most cases, women who work as “tukang suun” often suffer from headache and musculoskeletal disorders. In this community service, we performed a workshop on ergonomical aspect of carrying loads on head to a group of women affiliated to “tukang suun” Melati at the Kreneng Market, North Denpasar. Our result showed that these participants have shown a better understanding on ergonomical aspect of “nyuun” after following the workshop. It is expected that these participants could actively inform other “tukang suun” women at the market on how to carry loads ergonomically.

Keywords: *tukang suun*, workshop, musculoskeletal disorders, ergonomic

## 1. PENDAHULUAN

*Tukang suun* merupakan sebutan bagi buruh angkut perempuan yang bekerja menawarkan jasanya untuk mengangkut barang belanjaan atau barang dagangan untuk dipindahkan ke satu tempat, dengan cara meletakkan barang tersebut ke dalam sebuah keranjang dan mengangkatnya di atas kepala (Meydianawathi, 2005). Kelompok pekerjaan ini tidak memerlukan kemampuan khusus sehingga setiap orang akan mampu melakukan. *Tukang suun* ditemukan pada hampir semua pasar tradisional tidak hanya di Bali tetapi juga di seluruh pasar di Indonesia. *Tukang suun* dapat bekerja selama 24 jam sesuai dengan kedatangan para pedagang di pasar yang merupakan pengguna utama serta rutin jasa.

---

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, wayanwidhidewi@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, masyeniputu@yahoo.com

<sup>3</sup> Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, anak.indraningrat@gmail.com

Mayoritas *tukang suun* adalah perempuan yang juga ibu rumah tangga. Para wanita ini mengangkut beban di kepala seringkali tanpa memperhatikan aspek ergonomi sehingga sebagian besar dari mereka mengeluh sering sakit kepala dan leher. Sebuah studi menunjukkan bahwa sebanyak 86,5% *tukang suun* membawa beban lebih dari 25 kg dan 24,6% mengangkut lebih dari 8 kali dalam sehari (Yanti, 2014). Selain sakit kepala, para *tukang suun* juga kerap mengeluhkan gejala muskuloskeletal seperti nyeri otot, pegal-pegal dan nyeri sendi yang terkadang akibat tergelincir pada saat sedang mengangkut barang. Ditambah lagi durasi kerja per hari para *tukang suun* wanita ini mencapai lebih dari 8 jam (Yanti, 2014)

Sebuah studi lainnya juga menemukan bahwa keluhan muskuloskeletal sering ditemukan pada *tukang suun* di Pasar Anyar Singaraja (Uginiari dan Primayanti, 2014). Sementara itu, 80% kelompok *tukang suun* di Pasar Kreneng mengeluhkan sakit kepala dan leher hampir setiap hari setelah bekerja.

Beranjak dari kondisi yang dialami para *tukang suun* wanita di Pasar Kreneng, PKMS mengenai penyuluhan cara *nyuun* yang ergonomis perlu dilakukan. Diharapkan hasil dari PKMS ini akan memberikan pemahaman yang benar bagi kelompok wanita *tukang suun* untuk dapat mengurangi keluhan sakit kepala dan leher akibat mengangkut beban berat di kepala.

## 2. METODE PEMECAHAN MASALAH

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan cara *nyuun* yang ergonomis kepada para *tukang suun*. Dalam pelaksanaannya, kegiatan diawali dengan pretest yang terdiri atas 6 pertanyaan tentang keuntungan menjunjung beban di kepala, beban maksimal yang dapat diangkat oleh pekerja wanita, keluhan yang sering timbul akibat menjunjung beban melebihi batas maksimal, bagian tubuh yang paling sering mengalami keluhan nyeri akibat menjunjung beban terlalu berat, teknik mengangkat beban serta posisi bantal kepala yang tepat.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan media *slide power point* dengan laptop, diikuti dengan pemutaran video tentang teknik mengangkat beban yang benar untuk menghindari efek samping yang mungkin timbul. Pemutaran video bertujuan agar penyampaian materi menjadi lebih menarik dan lebih mudah dipahami oleh para *tukang suun*. Secara ringkas materi yang disampaikan meliputi: (1) keuntungan mengangkat beban di kepala, (2) gangguan kesehatan akibat mengangkat beban, (3) keluhan otot dan tulang pada *tukang suun*, (4) ketentuan beban maksimal berdasarkan organisasi buruh internasional, (5) cara mengangkat beban yang benar, (6) penggunaan bantal kepala untuk *nyuun*.

Selama proses penyuluhan, dilakukan interaksi dengan cara menanyakan beberapa pertanyaan dan pengalaman peserta selama bekerja sebagai *tukang suun*. Peserta tampak serius dan antusias dalam mendengarkan pemaparan materi dan video yang disampaikan. Selanjutnya dilakukan juga praktek langsung bagaimana proses *nyuun* yang selama ini dilakukan oleh peserta, serta langsung dikoreksi jika terdapat kesalahan, agar sesuai dengan materi *nyuun* ergonomis yang telah disampaikan. Sesi penyuluhan dan pelatihan diakhiri dengan sesi tanya jawab, posttest serta foto bersama para peserta dan tim pelaksana pengabdian.

## 3. HASIL KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan *nyuun* ergonomis dilakukan di Pasar Kreneng kepada Kelompok *Tukang Suun* Melati pada hari Selasa, 17 September 2019. Para peserta penyuluhan yang terdiri dari 5 orang ibu-ibu kader *tukang suun* berusia produktif yaitu 40-50 tahun terlihat sangat antusias menyimak materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari keseriusan peserta dan tidak ada peserta yang mengobrol dengan temannya selama pemaparan materi.

Setelah penyampaian materi dilakukan sesi pelatihan dengan praktek melakukan kegiatan *nyuun* yang benar. Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan sesi diskusi berupa tanya jawab dengan

peserta. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta yaitu: (1) bagaimana cara mengangkat beban dari bawah jika terdapat keluhan nyeri pada lutut dan tidak bisa berjongkok? (2) apa ada batasan berapa jam per hari yang diperbolehkan untuk melakukan kegiatan *nyuun*? (3) bagaimana cara mengatasi nyeri otot akibat kegiatan *nyuun*?

Pada akhir kegiatan dilakukan posttest untuk mengevaluasi pengetahuan peserta terkait materi yang telah disampaikan. Terdapat 6 buah soal pada posttest yang sama dengan pretest.

Tanggapan peserta penyuluhan dan pelatihan sangat positif. Hasil pretest dan posttest yang dilakukan dengan soal pilihan ganda disajikan secara kuantitatif pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan jawaban benar untuk setiap soal yang ditanyakan. Peningkatan signifikan dapat dilihat pada pertanyaan tentang batas berat beban yang dapat diangkat oleh wanita dewasa (dari 20% menjadi 100%), cara mengangkat beban dari yang benar (dari 40% menjadi 100%) serta pertanyaan mengenai bagian tubuh yang paling sering mengalami nyeri akibat menjunjung beban (dari 0% menjadi 80%).

**Tabel 1.** Sebaran Nilai Pre Test dan Post Test Peserta

No	Pertanyaan	Benar	
		Pre Test	Post Test
1.	Batas berat beban untuk wanita dewasa	20%	100%
2.	Keuntungan menjunjung beban di kepala	60%	80%
3.	Keluhan yang timbul akibat menjunjung beban	60%	100%
4.	Bagian tubuh yang paling sering mengalami nyeri akibat menjunjung beban	0%	80%
5.	Cara mengangkat beban yang benar	40%	100%
6.	Posisi bantalan kepala yang benar untuk <i>nyuun</i>	80%	100%

Tabel 2 dapat menjelaskan bahwa terjadi peningkatan signifikan peserta yang memiliki pengetahuan baik saat posttest dibandingkan dengan saat pretest (dari 0% menjadi 100%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Pengetahuan Peserta

Kategori	Pre Test	Post Test
Pengetahuan Baik	0%	100%
Pengetahuan Sedang	60%	0%
Pengetahuan Kurang	40%	0%
Minimum	1	5
Maksimum	4	6
Modus	3	6
Mean	2,6	5,6

Peserta dikatakan memiliki pengetahuan kurang apabila hanya mampu menjawab benar 1 atau 2 dari pertanyaan yang diajukan, pengetahuan sedang apabila mampu menjawab benar 3 atau 4 pertanyaan dan pengetahuan baik apabila mampu menjawab 5 atau 6 pertanyaan dengan benar.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

### 4.1. Simpulan

Hasil penyuluhan dan pelatihan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan peserta yang berpengetahuan baik dari 0% menjadi 100%. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan serupa sangat baik dilaksanakan secara berkesinambungan. Penyuluhan dengan media visual seperti gambar dan video dapat meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

## 4.2. Saran

Kepada pihak puskesmas dan dinas kesehatan terkait agar dapat lebih memperhatikan kesehatan para buruh angkut di pasar dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan cara mengangkat beban yang ergonomis ataupun mengenai masalah kesehatan lainnya yang rentan dialami oleh para buruh angkut, khususnya *tukang suun* wanita. Diharapkan pula, kelompok wanita *tukang suun* yang terpilih sebagai kader dapat secara aktif menginformasikan metode *nyuun* yang ergonomis kepada *tukang suun* wanita lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik karena bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami selaku tim pelaksana ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPM) Universitas Warmadewa serta Kelompok *Tukang Suun* Melati di Pasar Kreneng yang sudah bersedia dan berpartisipasi aktif sebagai peserta pelatihan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada rekan-rekan Bagian Mikrobiologi dan Parasitologi FKIK Unwar, mahasiswa FKIK Unwar serta pihak lain yang telah membantu mensukseskan pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Meydianawathi LG. Kajian Aktivitas Ekonomi Buruh Angkut Perempuan di Pasar Badung. Fakultas Ekonomi Universitas Udayana. 2005.
- Uginiari NV, Primayanti DAID. Gambaran Distribusi Keluhan Terkait Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Tukang Suun di Pasar Anyar Buleleng Tahun 2013. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Yanti NKD, Muliawan P. Keluhan kesehatan dan Gangguan Muskuloskeletal pada Pekerja Tukang Suun di Pasar Badung Tahun 2013. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.