

## SURVEY DAN EDUKASI CARA MENGANGKAT BEBAN YANG BENAR PADA TUKANG SUUN DI PASAR BADUNG

N. Wahyuni <sup>1</sup>, N.L.N. Andayani <sup>2</sup>

### ABSTRAK

Mengangkat beban pada tukang suun merupakan salah satu *manual material handling*. Apabila aktifitas ini dilakukan dengan tidak benar dan berulang-ulang dapat menjadi faktor resiko terjadinya berbagai keluhan muskuloskeletal. Berbagai keluhan muskuloskeletal telah terbukti menimbulkan berbagai dampak negatif pada pekerja yaitu penurunan produktifitas kerja, peningkatan biaya kesehatan, penurunan kualitas hidup dan lain-lain sehingga sangat penting untuk dilakukan edukasi mengenai *manual material handling* yang benar. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tukang suun mengenai cara mengangkat beban yang benar dan memberikan gambaran mengenai faktor resiko dan keluhan muskuloskeletal pada tukang suun di pasar Badung. metode yang digunakan adalah dengan cara edukasi secara lisan dengan menggunakan bahasa sederhana dan penyebaran brosur. Survey keluhan muskuloskeletal dilakukan dengan anamnesis dan pemeriksaan fisik terhadap tukang suun. Berdasarkan hasil survey sebagian besar tukang suun tidak mengetahui mengenai cara mengangkat barang yang benar. Keluhan muskuloskeletal terbanyak yang dialami oleh tukang suun adalah nyeri leher, bahu dan punggung atas. Kegiatan ini memberikan dampak secara langsung kepada tukang suun karena melalui kegiatan ini dapat mencegah terjadinya penyakit akibat kerja pada tukang suun di pasar Badung.

**Kata kunci :** tukang suun, survey, edukasi, muskuloskeletal

### ABSTRACT

Lifting loads on a freight forwarder is a manual material handling. If this activity is done incorrectly and repeatedly, it can become a risk factor for various musculoskeletal complaints. Various musculoskeletal complaints have been shown to cause various negative impacts on workers, namely a decrease in work productivity, an increase in health costs, a decrease in quality of life, etc. So it is very important to conduct education on correct manual material handling. The purpose of this activity is to increase the knowledge of how to lift weights properly and to provide an overview of risk factors and musculoskeletal complaints in freight forwarder in Badung market. The method that was used education using simple language and distributing brochures. Survey of musculoskeletal complaints was carried out by taking anamnesis and physical examination of the freight forwarder. Based on the survey results, most of the freight forwarder do not know how to lift the goods correctly. Most musculoskeletal complaints that freight forwarder suffered are neck, shoulder and upper back pain. This activity has a direct impact on freight forwarder because through this activity it can prevent occupational diseases of the freight forwarder in Badung market.

**Keywords:** freight forwarder, survey, education, musculoskeletal

---

<sup>1</sup> Departemen Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, nilawahyuni111222@gmail.com.

<sup>2</sup> Departemen Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, nopiandayani@unud.ac.id.

## **1. PENDAHULUAN**

Mengangkat beban pada tukang suun merupakan salah satu aktifitas *manual material handling*. Teknik manual material handling yang dilakukan dengan tidak benar dan berulang akan meningkatkan resiko ergonomi dan *work related musculoskeletal disorders* (WMSDs). WMSDs meliputi cedera pada otot, ligament, saraf dan sendi yang dapat menyebabkan terjadinya produktivitas pekerja, ketidakhadiran, pergantian, kompensasi dan kualitas kerja (Daruis et al., 2017). MSDs merupakan penyebab primer dari kecelakaan, kesalahan saat bekerja, dan ketidakhadiran pekerja pada berbagai industry di berbagai Negara di dunia. MSDs telah ditemukan di banyak industri, terutama di industri yang melibatkan pembebanan fisik (Rahayuningsih et al., 2018).

Nyeri punggung bawah (LBP), nyeri leher dan *musculoskeletal disorders* (MSDs) adalah penyebab terjadinya disabilitas (Hossain et al., 2018). MSDs merupakan penyebab paling umum kedua dari kecacatan dalam lingkungan kerja. MSDs bertanggung jawab atas 40-50% dari biaya semua penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Selain itu, 50% dari semua absen lebih dari 3 hari kerja dan 49% dari semua absen lebih dari dua minggu disebabkan oleh MSDs. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara MSDs dan kelelahan stres, tekanan psikososial, dan gangguan tidur. MSDs juga mengakibatkan hilangnya produktivitas di tempat kerja dan ketidakhadiran karena sakit (Daneshmandi et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, menimbulkan pertanyaan apakah kondisi serupa juga akan ditemukan pada tukang suun di Pasar Badung. Tukang suun merupakan pekerjaan yang melibatkan aktifitas fisik mengangkat dan memindahkan yang apabila tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan terjadinya MSDs. “Tukang suun” merupakan pekerjaan yang sudah tidak asing lagi kita lihat di pasar, dimana mereka menawarkan jasa untuk membawakan barang belanjaan para pembeli di pasar badung. Para “tukang suun” tersebut mengangkat beban tanpa memperhatikan seberapa berat barang yang mereka angkat dan apakah cara mereka mengangkat beban sudah benar. Mengangkat beban yang terlalu berat dan dengan cara yang tidak benar akan dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja seperti cedera punggung dan timbulnya penyakit akibat kerja misalnya hernia nukleus pulposus (HNP) dan juga masalah-masalah muskuloskeletal. Untuk mencegah dampak negatif MSDs pada tukang suun maka penting untuk dilakukan kegiatan survey dan edukasi mengenai cara mengangkat beban yang benar pada tukang suun di Pasar Badung.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

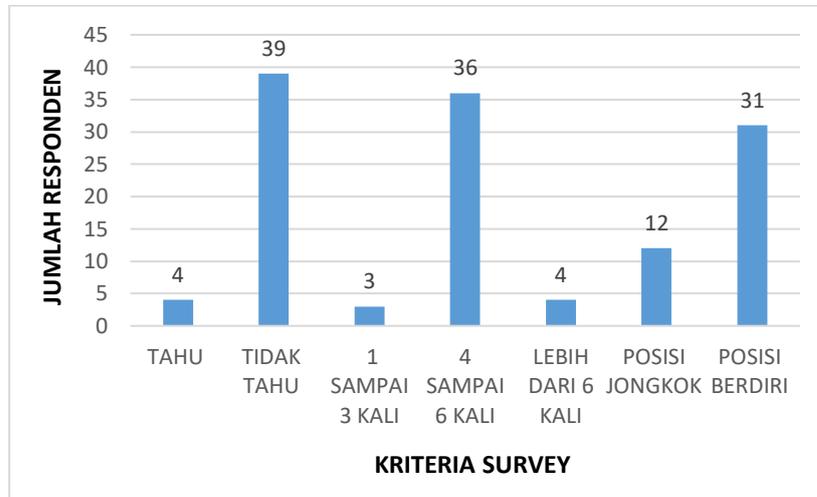
Metode pelaksanaan kegiatan survey dan edukasi cara mengangkat beban yang benar pada tukang suun di Pasar Badung adalah diawali dengan tahap persiapan yaitu melakukan koordinasi dengan koordinator di pasar Badung mengenai teknik kegiatan yang akan dilakukan terkait waktu dan metode untuk mengumpulkan tukang suun sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik. Tahap ini melibatkan panitia kegiatan. Luaran dari tahap persiapan ini adalah untuk mempersiapkan dengan baik kegiatan yang akan dilakukan, mengetahui kondisi dan situasi Pasar Badung dan terjalinnya hubungan yang baik antara institusi dengan pengelola Pasar Badung.

Survey dilakukan dengan menyebarkan kuisioner mengenai pengetahuan tukang suun tentang cara mengangkat beban yang benar serta dampak buruk cara mengangkat beban yang tidak benar. Kuisioner yang disebarkan menggunakan bahasa yang sangat sederhana agar mudah dimengerti oleh tukang suun. Pengisian kuisioner dibantu oleh tim pelaksana kegiatan agar lebih mudah dimengerti oleh tukang suun. Pengisian kuisioner dilakukan secara bergantian dimana satu tukang suun akan dibantu oleh satu orang panitia pelaksana kegiatan.

Edukasi mengenai cara mengangkat beban yang benar dilakukan dengan menggunakan pengeras suara. Satu orang panitia bertugas untuk menyampaikan materi. Materi disampaikan dalam bahasa Bali karena seluruh tukang suun adalah orang Bali. Bahasa yang digunakan diupayakan sesederhana mungkin untuk mempermudah tukang suun memahami materi tersebut. Edukasi juga dilakukan dengan penyebaran brosur mengenai cara mengangkat barang yang benar.

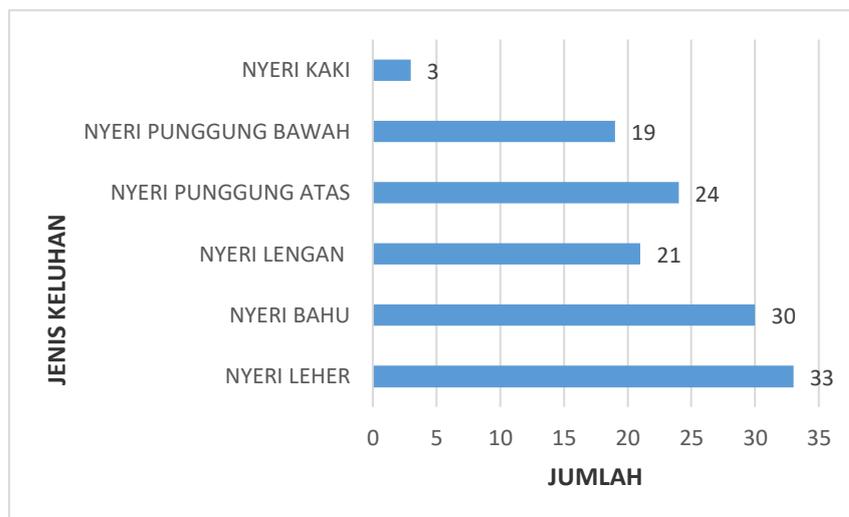
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil survey yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar tukang suun tidak mengetahui mengenai cara mengangkat beban yang benar yaitu sebanyak 39 orang. Sebagian besar frekuensi mengangkat beban dalam sehari 4-6 kali yaitu sebanyak 36 orang, dan sebagian besar tukang suun mengawali mengangkat beban dengan posisi berdiri yaitu sebanyak 31 orang (gambar 1).



**Gambar 1.** Hasil survey pada tukang suun terkait pengetahuan cara mengangkat beban yang benar dan faktor resiko MSDs

Tiga keluhan muskuloskeletal terbanyak yang dialami oleh tukang suun adalah nyeri leher sebanyak 33 orang, nyeri pada bahu sebanyak 30 orang dan nyeri punggung atas sebanyak 24 orang. Keluhan lainnya adalah nyeri pada lengan, punggung bawah dan kaki (gambar 2).



**Gambar 2.** Keluhan muskuloskeletal yang dialami oleh tukang suun di pasar Badung

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pengetahuan tukang suun mengenai cara mengangkat beban yang benar masih sangat kurang sehingga sangat penting untuk dilakukan edukasi

### **Survey dan Edukasi Cara Mengangkat Beban yang Benar pada Tukang Suun di Pasar Badung**

tentang cara mengangkat beban yang benar. Setelah edukasi disampaikan, panitia melakukan evaluasi secara lisan dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait cara mengangkat beban yang benar.

Survey mengenai faktor resiko terjadinya MSDs dilakukan dengan menyebarkan kuisioner. Sebagian besar tukang suun memiliki resiko tinggi untuk mengalami MSDs. Beberapa faktor resiko yang dinilai yaitu frekuensi mengangkat beban dalam sehari dimana sebagian besar tukang suun mengangkat beban 4-6 kali dalam sehari. Faktor resiko kedua adalah posisi saat mulai mengangkat beban, dimana sebagian besar tukang suun mulai mengangkat beban dengan posisi berdiri. Posisi berdiri saat mulai mengangkat barang dapat menyebabkan tekanan yang tinggi pada daerah punggung bawah sehingga meningkatkan resiko terjadinya hernia nucleus pulposus (HNP).

Survey mengenai keluhan musculoskeletal yang dialami oleh tukang suun yaitu sebagian besar tukang suun mengalami nyeri pada leher, bahu dan punggung atas. Keluhan ini berkaitan dengan biomekanik dari mengangkat beban yang dilakukan oleh tukang suun, dimana pembebanan fisik sebagian besar terfokus pada area leher, bahu dan punggung bawah. Barang yang ditaruh di kepala akan menekan ke arah bawah dan memberikan pembebanan fisik pada area kepala, leher, bahu dan punggung atas. Untuk menahan beban pada kepala, otot-otot pada area kepala, leher, bahu dan punggung atas akan berkontraksi dalam jangka waktu yang lama dan berulang-ulang. Hal tersebutlah yang menyebabkan munculnya keluhan nyeri leher, bahu, dan punggung atas pada tukang suun.

Berikut dokumentasi edukasi tentang cara mengangkat barang yang benar pada tukang suun



**Gambar 3 (a) dan (b)** Kegiatan survey dan edukasi cara mengangkat barang yang benar

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan kami menyimpulkan bahwa pengetahuan tukang suun mengenai cara mengangkat beban yang benar masih kurang. Tukang suun memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami MSDs sehingga perlu dilakukan edukasi terkait hal tersebut. keluhan musculoskeletal yang paling sering dialami tukang suun adalah nyeri leher, bahu dan punggung atas.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh tim pelaksana kegiatan ini dan mahasiswa atas dukungan dan partisipasinya dalam menyelenggarakan kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Daneshmandi, H., Choobineh, A. R., Ghaem, H., Alhamd, M., & Fakhripour, A. (2017). The effect of musculoskeletal problems on fatigue and productivity of office personnel: A cross-sectional

study. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 58(3), E252–E258. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2017.58.3.785>

Daruis, D. D. I., Rosly, A. L., Abd Aziz, I., Hishamuddin, N. S., & Md Deros, B. (2017). Ergonomic risk assessment of manual material handling at an automotive manufacturing company. *Pressacademia*, 5(1), 317–324. <https://doi.org/10.17261/pressacademia.2017.606>

Hossain, M. D., Aftab, A., Al Imam, M. H., Mahmud, I., Chowdhury, I. A., Kabir, R. I., & Sarker, M. (2018). Prevalence of work related musculoskeletal disorders (WMSDs) and ergonomic risk assessment among readymade garment workers of Bangladesh: A cross sectional study. *PLoS ONE*, 13(7), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200122>

Rahayuningsih, S., Widyanti, A., Indrasari, L. D., & Soetisna, H. R. (2018). Prevalence of musculoskeletal symptoms/disorders in tofu industries in Kediri. *AIP Conference Proceedings*, 1977(June), 1–6. <https://doi.org/10.1063/1.5042883>