

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam Upaya Peningkatan Budaya K3 di Tempat Pengasapan Ikan

Yuliani Setyaningsih^{1*}, Ida Wahyuni¹, Ekawati Ekawati¹, Siswi Jayanti¹

¹Occupational Safety and Health Department, Public Health Faculty, Diponegoro University, Semarang

*Corresponding Author: Email: joeliani_kesja_undip@yahoo.com

ABSTRAK

Pekerja pengasapan ikan menghadapirisiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan kelainan kulit akibat higiene sanitasi yang buruk.MSDs adalah gangguan sistem muskuloskeletal yang disebabkan postur kerja yang tidak alamiah, beban kerja, durasi kerja, frekuensi aktivitas serta faktor individu. Proses produksi pengasapan ikan meliputi mengolah dan mengawetkan ikan untuk menunda proses penurunan mutu ikan. Survei pendahuluan menunjukkan 20 % pekerja mengeluh nyeri di leher, punggung dan kaki. Selain itu 10 % pekerja juga mengeluh gatal di tangan selama melakukan pekerjaan. Subyek penelitian sebanyak 25 orang pekerja pengasapan ikan di Bonang, Demak. Metode yang digunakan adalah community service. Kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi yang dilakukan berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab, praktik mengenali potensi bahaya dan praktik menetapkan upaya pengendalian bahaya. Kegiatan pengukuran kesesuaian antara alat kerja dan postur kerja pengasapan ikan juga dilakukan.Kegiatan dimulai dengan memberikan pretest pada para responden. Selanjutnya diikuti kegiatan penyuluhan dan pembuatan Standar Operasional Prosedur (SOP) tentang bekerja aman di pengasapan ikan. Penyuluhan dilaksanakan secara berkelompok dengan menyesuaikan waktu istirahat pekerja. Kegiatan pengabdian ini berkaitan dengan kegiatan pembinaan serta peningkatan keselamatan dan kesehatan pekerja demi terwujudnya budaya K3 di tempat kerja. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pekerja dan merubah perilaku mereka ke arah yang lebih baik.

Kata Kunci: budaya K3, sektor informal, pengasapan ikan

ABSTRACT

Smoked fish workers face the risk of Musculoskeletal Disorders (MSDs) and skin disorders due to poor hygiene and sanitation. MSDs are disorders of the musculoskeletal system caused by unnatural work postures, workload, work duration, activity frequency and individual factors. The production process includes processing and preserving fish for delaying fish quality loss. Preliminary survey shows 20% of workers complain of pain in the neck, back and legs. In addition, 10% of workers also complain of itching in their hands while doing work. The research subjects were 25 fish smoking workers in Bonang, Demak. The method used is community service. Communication, Information and Education activities are carried out in the form of lectures, discussions, questions and answers, practices to identify potential hazards and practices to determine hazard control efforts. The activity of measuring the suitability between work tools and working postures of smoking fish was also carried out. The activity started by giving a pretest to the respondents followed by outreach activities and making the Standard Operating Procedures (SOP). Counseling was carried out in groups by adjusting the workers' rest time for improving the safety and health of workers for the realization of an OHS culture in the workplace.

Keywords: musculoskeletal disorders, OSH culture, informal sector, smoked fish worker

PENDAHULUAN

Sektor informal sangat besar perannya di masyarakatnya karena mampu menyerap tenaga kerja yang cukup besar. Namun potensi bahaya yang dihadapi pekerja pada sektor informal ini juga cukup banyak, selain bahaya kecelakaan kerja, terdapat juga penyakit akibat kerja sebagai akibat dari kombinasi berbagai faktor bahaya yang dialami tenaga kerja dari lingkungan kerja.¹

Berbagai unit usaha yang termasuk dalam kelompok sektor informal banyak memiliki potensi bahaya, tidak hanya terhadap para pekerja, namun juga terhadap lingkungan dan masyarakat sekitarnya. Salah satu risiko kesehatan yang dapat terjadi di sektor informal khususnya di pengasapan ikan adalah risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan kelainan kulit akibat higiene sanitasi yang buruk.² MSDs adalah gangguan

sistem *musculoskeletal* yang disebabkan performasi kerja postur tubuh tidak alamiah, beban, durasi, frekuensi serta faktor individu.³ Keluhan ini akan semakin buruk ketika lingkungan dan performasi kerja tidak ergonomis (Scheinder & Xabies, 2010).⁴ Kelainan kulit yang disebabkan oleh kontak dengan zat tertentu di dalam tempat kerja disebut dermatitis.⁵ Terdapat dua jenis dermatitis yaitu dermatitis kontak iritan merupakan respon nonimunologi, sementara dermatitis kontak alergi yang diakibatkan oleh mekanisme imunologik spesifik. Faktor penunjang lain yang mempermudah timbulnya dermatitis yaitu suhu udara, kelembaban, gesekan dan oklusi.⁶ Proses produksi pengasapan ikan yaitu mengolah dan mengawetkan ikan sehingga dapat menunda proses pemunduran mutu ikan. Tahapan pengasapan yaitu memotong kepala ikan, membersihkan dan memotong ikan, menusuk ikan dengan bambu, mengangkat dan meletakkan ikan di atas pengasapan, dan mengasap ikan. Beberapa proses ini tidak memperhatikan kaidah keamanan dan kesehatan bagi pekerjanya. Berdasarkan survei pendahuluan didapatkan 20% pekerja mengeluh nyer di leher, punggung dan kaki akibat bekerja dengan postur kerja yang salah. Pekerja duduk dalam waktu yang lama (± 8 jam), membersihkan ikan dan melakukan pengasapan dengan gerakan yang berulang (*repetitive work*). Beberapa pekerja (10%) juga mengeluh gatal di tangan selama melakukan pekerjaan. Selama ini pekerja menggunakan tempat pengasapan ikan tradisional dengan cara mengasap sambil duduk. Tempat kerja yang lama memiliki hygiene sanitasi yang buruk. Saat ini sentra pengasapan ikan mendapatkan tempat kerja yang lebih higienis dan merupakan tempat kerja bantuan pemerintah yang baru akan difungsikan. Meskipun diharapkan akan lebih baik proses kerja dan postur kerjanya namun saat ini belum ada SOP dan penatan tempat kerja yang sesuai dengan penerapan Keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Hal ini mendorong peneliti untuk mengupayakan penurunan kejadian (MSDs) dan perbaikan Higiene Sanitasi dan Stasiun kerja pada Pekerja Pengasapan ikan untuk

pemberdayaan masyarakat wilayah pesisir sesuai road map penelitian.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di sentra pengasapan ikan “Asap Indah” kecamatan Bonang Kabupaten Demak. Subyek pengabdian ini adalah seluruh pekerja sentra pengasapan ikan di tempat pengolahan bangunan baru sejumlah 25 orang pekerja.

Metode yang digunakan adalah *community service*. Kegiatan yang dilakukan adalah Komunikasi, Informasi dan Edukasi berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab, praktik mengenali potensi bahaya dan praktik upaya pengendalian bahaya. Juga dilakukan pengukuran kesesuaian antara alat kerja dan postur kerja. Prosedur yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian adalah melakukan kegiatan koordinasi dengan ketua paguyuban pekerja pekerja di sentra pengasapan ikan, menyiapkan tempat kegiatan pengabdian, pemberian SOP di pengasapan ikan, pengukuran dan penataan lay out kerja pengasapan ikan dan pemberian poster /safety sign tentang keselamatan dan kesehatan kerja di pengasapan ikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan memberikan pretest pada para responden. Setelah peserta mengisi pretest, mereka diberikan dua kegiatan yaitu pemberian penyuluhan dan pembuatan SOP tentang bekerja aman di Pengasapan Ikan. Penyuluhan dilaksanakan secara berkelompok dengan menyesuaikan waktu istirahat para pekerja pengasapan ikan. Materi penyuluhan meliputi : bahaya tempat kerja, cara bekerja dengan aman dan upaya pengendalian. Penyuluhan dimulai dengan menjelaskan kepada pekerja tentang bahaya apa saja yang bisa dialami pekerja ketika mereka bekerja di pengasapan ikan. Kemudian diberikan penjelasan tentang upaya pengendalian yang harus dilakukan, ketika para pekerja bekerja di pengasapan ikan. Bila ada materi yang kurang dimengerti, peserta diberikan sesi tanya

jawab dan diskusi dengan narasumber. Berikut adalah materi SOP dalam bentuk

poster yang diberikan saat penyuluhan pada pekerja pengasapan ikan .



Gambar 1. SOP Pekerja Pengasapan Ikan

Dari kegiatan pretest dan tanya jawab di dapatkan hasil bahwa terdapat 60 % pekerja belum mengerti tentang praktik bekerja secara aman. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil 90 % pekerja mengerti tentang praktik bekerja secara aman.⁷ Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa Perilaku dan lingkungan kerja yang tidak sehat dan tidak aman dapat menimbulkan banyak kasus penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja.⁸

Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil 90 % pekerja mengerti tentang praktik bekerja secara aman. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalalomenyatakan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang K3 dengan kejadian kecelakaan kerja.⁹

Penelitian lainnya dilakukan oleh Terok, menyatakan antara pengetahuan tentang K3 dengan kejadian kecelakaan kerja terdapat hubungan yang signifikan pada kelompok nelayan di Desa Tambala dan tindakan tidak



Gambar 2. Poster/Safety sign yang dipasang di proses produksi

aman dengan kejadian kecelakaan kerja pada kelompok nelayan.¹⁰

Sedangkan menurut Irkas menyatakan bahwa meskipun tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, unsafe condition, jam kerja terhadap kecelakaan kerja, namun pengetahuan K3 dan unsafe action terdapat hubungan dengan kecelakaan.¹¹ Selain penyuluhan tentang SOP dan bahaya tempat kerja, metode ceramah dan tanya jawab juga juga penerapan budaya 5R ditempat kerja dan ajakan untuk mematuhi protokol kesehatan. Setelah dijelaskan poster selanjutnya ditempelkan pada lorong-lorong tempat para pekerja pengasapan ikan bekerja, hal ini diharapkan agar para pekerja selalu melihat dan dapat menjadi pengingat pada pekerja. Berikut adalah poster materi peregangangan angkat angkut budaya 5 R dan poster tentang protocol kesehatan. Pemasangan MMT dan banner diharapkan dapat selalu mengingatkan pekerja agar selalu menjaga kebersihan

pribadi maupun lingkungan tempat mereka bekerja.¹²Media KIE yang dipasang didekat tempat pekerja melakukan pekerjaannya akan

“memaksa” pekerja untuk selalu ingat pesan yang tertulis di media.¹³



Gambar 3 .Poster 5 R yang digunakan dan dipasang di tempat Pengasapan ikan

Pemberian Poster terkait program 5 R diharapkan mampu menjadikan pekerja menjadi lebih efisien dalam bekerja dan membuat tempat kerja lebih bersih dan teratur. Bila tempat kerja tertata rapi, bersih dan tertib maka kemudahan bekerja perorangan dapat diciptakan. Dengan diterapkannya program 5R diharapkan kondisi tempat kerja menjadi lebih terorganisir, tertata rapi dan bersih sehingga

dapat menghilangkan pemborosan baik dari segi waktu maupun biaya yang diakibatkan oleh kondisi tempat kerja yang berantakan.¹⁴

Selain penyuluhanjuga dilakukan upaya penataan tempat kerja dengan pemberian meja kerja yang sudah diukur sesuai dengan antropometri berdiri dan sedang diajukan untuk memperoleh paten. Berikut adalah meja kerja yang sudah digunakan oleh pekerja.



Gambar 4. Pemakaian Meja Kerja yang sesuai dengan Postur Kerja

Postur kerja berdiri dalam waktu lama dapat berdampak secara langsung pada kesehatan pekerja baik akut maupun kronis, dan secara tidak langsung mempengaruhi produktivitas, sosial ekonomi dan keberlangsungan pekerjaan serta perusahaan.¹⁵Dari hasil wawancara dengan pekerja diketahui bahwa pekerja merasa lebih nyaman bekerja dengan meja kerja yang baru dan tidak mudah lelah meskipun dalam posisi kerja berdiri. Postur tubuh ketika bekerja harus bersifat alamiah, tidak kaku dan luwes sehingga dapat mencapai produktifitas dan efisiensi kerja serta kenyamanan waktu kerja. Postur kerja berdiri merupakan sikap siaga baik secara fisik maupun mental, sehingga aktivitas kerja dapat lebih efektif, teliti dan kuat meskipun secara energi lebih banyak 10-15% dibandingkan dengan duduk.¹⁶

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah pemberian KIE tentang potensi dan pengendalian bahaya di area produksi yang baru mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya keselamatan dan kesehatan di tempat kerja sebanyak 80 % . Selain itu melalui penataan stasiun kerja juga mampu menurunkan keluhan subyektif yang dialami oleh pekerja sebanyak 20 % . Perlu diupayakan secara berkesinambungan pembinaan dan peningkatan kapasitas pekerja demi terwujudnya budaya K3 di tempat kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada FKM UNDIP atas dukungannya sehingga pengabdian masyarakat ini bisa terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kepada ketua paguyuban dan pekerja pengasapan “Asap Indah” yang telah memfasilitasi dan bersedia menjadi responden pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Endah Sri, Astuti B. Gambaran Faktor Risiko Pekerjaan dan Keluhan Gejala MSDs. 2009;

2. Syuhada AD, Suwondo A, Setyaningsih Y. Faktor Risiko Low Back Pain pada Pekerja
3. Setyaningsih Y, Mutiah A, Jayanti S. Analisis Tingkat Risiko Musculoskeletal Disorders (MSDs) dengan The Briefm Survey dan Karakteristik Individu terhadap Keluhan MSDs Pembuat Wajan di Desa Cepogo Boyolali. 2013;2(April).
4. Scheinder E, Xabier Irastorza, Work EA for S and H at. OSH in figures: Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures. Luxembourg: European Agency for Safety and Health at Work; 2010.
5. Gresi Amarita Rahma, Yuliani Setyaningsih SJ, Yanti. Analisis Hubungan Faktor Eksogen dan Endogen Terhadap Kejadian Dermatitis Akibat Kerja pada Pekerja Penyamakan Kulit PT. Adi Satria Abadi Piyun Gan, Bantul. 2017;5:173–83.
6. Nuraga W, Lestari F, Kurniawidjaja LM, Masyarakat FK, Indonesia U. Dermatitis Kontak pada Pekerja yang Terpajan dengan Bahan Kimia di Perusahaan Industri Otomotif Kawasan Industri Cibitung Jawa Barat. 2008;12(2):63–9.
7. Julia Rakhmawati, Suroto, Yuliani Setyaningsih, Apakah Unsafe Action Dan Unsafe Condition Berpengaruh Terhadap Kecelakaan Nelayan, , Jurnal Keperawatan Volume 14 Nomor 1, Maret 2022).
8. Wahab, Atthariq. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Nelayan di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan: Biomedika. Volume 11, Nomor 1. Diakses dari: <https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.7599>.
9. Kalalo, Stevanus. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap

- Tentang K3 dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Kelompok Nelayan di Desa Belang Kecamatan Belang Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Farmasi: Volume 5, Nomor 1.*
10. Terok, Yunifi. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Tindakan Tidak Aman dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Kelompok Nelayan di Desa Tambala. *Jurnal Kesmas: Volume 9, Nomor 1*
 11. Irkas A. (2020). Hubungan Unsafe Action dan Unsafe Condition dengan Kecelakaan Kerja pada Pekerja Industri Mebel. *Jurnal Kesehatan. Volume 11, Nomor 3.* <http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK>
 12. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Adaptasi Kebiasaan Baru di Masa Pandemi Covid-19 pada Pekerja Pengasapan Ikan; Y Setyaningsih; Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020 1 (1)
 13. Victoria Hughes, OHS Needs Effective Communication. <https://www.sheilds.org/ohsneeds-effective-communication/> diakses pada 1 Oktober 2020.
 14. Dwi Sartono, Mukhamad Abduh , Pengaruh Program 5r (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Produksi Pemintalan Benang Di PT. XYZ, *Jurnal Inovisi Volume 14 Nomor 1, April 2018*
 15. DW Prima, Y Setyaningsih; Risiko Keluhan Muskuloskeletal Disorders dalam Studi Kasus pada Postur Kerja Berdiri: Literatur Review; *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal 11 (2), 365-374*
 16. Ramdan, I. M., Laksmono, T. B., Kesehatan, B., Fakultas, K., Masyarakat, K., & Mulawarman, U. (2012). Determinan Keluhan Muskuloskeletal pada Tenaga Kerja Wanita Determinant of Musculoskeletal Disorders Complaint on Female Workers. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 7, 169-172*