

PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3) MELALUI PROMOSI ERGONOMI DI TEMPAT KERJA INDUSTRI TAHU KOTA SAMARINDA TAHUN 2023

Istiar^{1*}, Ilham Rahmatullah², Chairil Anwar³, Khiara Asriningtias Cahyani⁴
^{1,2,3,4}, Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Widyagama Mahakam Samarinda
e-mail: istiar@uwgm.ac.id

Abstrak

Berbagai masalah ergonomi yang dihadapi dalam industri tahu di antaranya adalah kesehatan dan keselamatan kerja. Beberapa artikel dan penelitian telah mengangkat topik ini, termasuk keluhan nyeri pinggang bawah akibat beban angkat berlebih, proses penggunaan yang berulang, dan postur kerja yang tidak ergonomis (Lestari et al., 2023); (Huda & Suwati, 2021). Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis ergonomi dan memperbaiki kondisi lingkungan fisik serta proses kerja di industri tahu guna meningkatkan kesehatan, keselamatan, dan kenyamanan para pekerja (Caesar, 2021). Industri tahu di Kota Samarinda menjadi bagian integral dalam menyokong kebutuhan pangan masyarakat sekaligus memberikan kontribusi signifikan terhadap ekonomi lokal (Sari et al., 2023); (Santosa, 2012). Perlu dilakukan suatu upaya yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran K3, khususnya dalam konteks ergonomi, di industri tahu Kota Samarinda. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah ergonomi yang umum terjadi, memberikan solusi konkrit, dan melibatkan secara aktif pekerja dan pemilik industri dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat (Irwanda & Nurmawati, 2022). Upaya kolaboratif antara pemangku kepentingan, peneliti, dan komunitas industri tahu di Kota Samarinda melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam membangun budaya K3 yang kuat dan berkelanjutan. Peningkatan kesadaran K3, khususnya dalam aspek ergonomi, bukan hanya berdampak pada keberlanjutan industri, tetapi juga pada kesejahteraan pekerja dan perkembangan ekonomi wilayah. Metode pengabdian ini dalam upaya promosi kesehatan keselamatan kerja dan Ergonomi dengan melaksanakan sosialisasi, edukasi persuasif terhadap pekerja di industri pengrajin Tahu Tempe Selili Kota Samarinda. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan kesadaran pekerja terkait pentingnya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di tempat kerja, meningkatnya pengetahuan pekerja dan pemilik industri tentang prinsip-prinsip ergonomi dan cara menerapkannya di lingkungan kerja, pemahaman lebih baik terkait posisi kerja yang ergonomis dan dampak positifnya terhadap kesehatan, peningkatan penerapan ergonomi dalam struktur kerja dan penyesuaian posisi kerja untuk mengurangi risiko cedera, pemahaman bahwa investasi dalam K3 berdampak positif pada produktivitas dan keberlanjutan industri, meningkatnya komunikasi dan kolaborasi antara pekerja, pemilik industri, dan pihak terkait dalam upaya meningkatkan K3, menerima umpan balik dan Tanggapan positif terhadap materi edukasi yang dianggap bermanfaat, kesadaran masyarakat Kota Samarinda terhadap K3 di tempat kerja semakin meningkat, rekomendasi dan temuan dari evaluasi hasil kegiatan digunakan untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut, dan proses pembelajaran berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan berkelanjutan dalam lingkungan kerja.

Keywords: Kesadaran pekerja, Promosi Ergonomi, Kesehatan Keselamatan Kerja

Abstract

Various ergonomic problems faced in the industry include occupational health and safety. Several articles and studies have raised this topic, including complaints of lower back pain due to excessive lifting loads, repeated use processes, and unergonomic work postures (Lestari et al., 2023); (Huda & Suwati, 2021). Therefore, it is important to conduct ergonomic analysis and improve the physical environmental conditions and work processes in the tofu industry to improve the health, safety, and comfort of workers (Caesar, 2021). The tofu industry in Samarinda City is an integral part of supporting the food needs of the community while making a significant contribution to the local economy (Sari et al., 2023); (Santosa, 2012). It is necessary to make a continuous effort to increase K3 awareness, especially in the context of ergonomics, in the tofu industry in Samarinda City. This research aims to identify common ergonomic problems, provide concrete solutions, and actively involve workers and industry owners in creating a safer and healthier work environment (Irwanda & Nurmawati, 2022). Collaborative efforts between stakeholders, researchers, and the tofu industry community in Samarinda City through community service activities are expected to bring positive

changes in building a strong and sustainable K3 culture. Increasing awareness of K3, especially in the aspect of ergonomics, not only has an impact on the sustainability of the industry, but also on the welfare of workers and the economic development of the region. This service method is in an effort to promote occupational health and safety and ergonomics by carrying out socialization, persuasive education for workers in the Tofu Tempe Selili artisan industry, Samarinda City. The purpose of this service is to increase workers' awareness regarding the importance of Occupational Safety and Health (K3) in the workplace, increase the knowledge of workers and industry owners about the principles of ergonomics and how to apply them in the work environment, better understanding of ergonomic work positions and their positive impact on health, increase the application of ergonomics in work structures and adjustment of work positions to reduce the risk of injury, understanding that investment in OSH has a positive impact on industrial productivity and sustainability, increasing communication and collaboration between workers, industry owners, and related parties in an effort to improve OSH, receiving feedback and positive responses to educational materials that are considered useful, the awareness of the people of Samarinda City towards OSH in the workplace is increasing, recommendations and findings from the evaluation of the results of activities are used for improvement and development and continuous learning processes to ensure sustainability and continuous improvement in the work environment.

Keywords: Worker awareness, Ergonomics promotion, Occupational Health Safety

PENDAHULUAN

Masalah ergonomi yang dihadapi dalam industri tahu di antaranya adalah kesehatan dan keselamatan kerja. Beberapa artikel dan penelitian telah mengangkat topik ini, termasuk keluhan nyeri pinggang bawah akibat beban angkat berlebih, proses penggunaan yang berulang, dan postur kerja yang tidak ergonomis (Lestari et al., 2023). Selain itu, lingkungan kerja di sentra industri tahu, seperti Kelurahan Selili di Kota Samarinda, juga belum cukup aman, termasuk masalah kebisingan, pencahayaan, dan kondisi thermal yang tidak sesuai standar (Huda & Suwati, 2021). Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis ergonomi dan memperbaiki kondisi lingkungan fisik serta proses kerja di industri tahu guna meningkatkan kesehatan, keselamatan, dan kenyamanan para pekerja (Caesar, 2021).

Industri tahu di Kota Samarinda menjadi bagian integral dalam menyokong kebutuhan pangan masyarakat sekaligus memberikan kontribusi signifikan terhadap ekonomi lokal (Sari et al., 2023). Meskipun memiliki dampak positif, industri ini tidak terlepas dari risiko kesehatan dan keselamatan kerja (K3) yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pekerja dan produktivitas industri secara keseluruhan (Santosa, 2012).

Pekerja di industri tahu seringkali terpapar risiko cedera dan gangguan kesehatan akibat sikap kerja tidak ergonomis. Posisi kerja yang tidak memperhatikan prinsip ergonomi dapat mengakibatkan stres fisik, kelelahan, dan bahkan cedera jangka panjang. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya K3 di kalangan pekerja dan pemilik industri dapat memperburuk kondisi ini (Lestari et al., 2023).

Perlu dilakukan suatu upaya yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran K3, khususnya dalam konteks ergonomi, di industri tahu Kota Samarinda. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah ergonomi yang umum terjadi, memberikan solusi konkrit, dan melibatkan secara aktif pekerja dan pemilik industri dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat (Irwanda & Nurmawati, 2022).

Industri tahu sebagai salah satu sektor pengolahan pangan memiliki tantangan unik terkait dengan keselamatan kerja dan kesehatan pekerja. Peningkatan kesadaran K3 menjadi krusial, terutama dengan mengintegrasikan pendekatan ergonomi. Ergonomi dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi risiko cedera muskuloskeletal dan memperbaiki produktivitas. Dalam bab ini, akan dipelajari berbagai aspek ergonomi yang dapat diterapkan di industri tahu untuk meningkatkan kesadaran K3

1. Ergonomi di Tempat Kerja

Ergonomi merupakan disiplin ilmu yang mempertimbangkan desain tempat kerja agar sesuai dengan karakteristik fisik dan psikologis pekerja. Menurut ILO (International Labour Organization), ergonomi dapat membantu mengurangi kecelakaan dan cedera muskuloskeletal serta meningkatkan kesejahteraan pekerja. Dalam industri tahu, penggunaan alat dan peralatan yang sesuai dengan prinsip ergonomi menjadi penting untuk mencegah kelelahan dan cedera (ILO, 2020).

2. Risiko Keselamatan dan Kesehatan di Industri Tahu

Pada industri tahu, pekerja sering terpapar risiko keselamatan dan kesehatan yang berasal dari berbagai faktor, seperti peralatan produksi yang tidak ergonomis, postur kerja yang buruk, dan beban

kerja yang berlebihan. Riset sebelumnya menunjukkan bahwa cedera muskuloskeletal dan gangguan kesehatan dapat terjadi akibat eksposur berulang terhadap kondisi kerja yang tidak ergonomis (Irwanto et al., 2019).

3. Pentingnya Kesadaran K3 di Industri Tahu

Kesadaran K3 di industri tahu memainkan peran sentral dalam mencegah kecelakaan dan melindungi kesehatan pekerja. Pengetahuan tentang risiko potensial dan tindakan pencegahan sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat. Oleh karena itu, program kesadaran K3 yang efektif harus mengintegrasikan prinsip-prinsip ergonomi (Ferlinda & Etika Muslimah, 2021).

4. Implementasi Promosi Ergonomi di Industri Tahu

Promosi ergonomi di tempat kerja industri tahu dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk penyuluhan, pelatihan, dan integrasi prinsip ergonomi dalam kebijakan perusahaan. Beberapa studi menunjukkan bahwa perusahaan yang menerapkan pendekatan ergonomi melaporkan penurunan signifikan dalam insiden cedera dan peningkatan produktivitas (Sihura et al., 2021).

5. Dampak Positif Promosi Ergonomi Terhadap Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Terdapat bukti empiris yang menunjukkan dampak positif dari promosi ergonomi terhadap kesehatan dan keselamatan kerja di berbagai sektor industri. Penerapan perubahan desain tempat kerja dan peralatan yang berbasis ergonomi dapat mengurangi beban kerja fisik, meminimalkan risiko cedera, dan meningkatkan kenyamanan pekerja (Halajur, 2019).

6. Pengukuran Keberhasilan Program Promosi Ergonomi

Evaluasi keberhasilan program promosi ergonomi perlu dilakukan untuk memastikan efektivitasnya. Parameter seperti penurunan tingkat cedera, peningkatan partisipasi pekerja dalam pelatihan K3, dan umpan balik positif dari pekerja dapat menjadi indikator keberhasilan program tersebut (Idris et al., 2017).

7. Tantangan dan Peluang di Masa Depan

Meskipun promosi ergonomi menawarkan banyak manfaat, tetap ada tantangan, termasuk perubahan budaya perusahaan dan implementasi perubahan ergonomis. Oleh karena itu, kolaborasi antara manajemen, pekerja, dan ahli ergonomi menjadi kunci untuk kesuksesan jangka panjang (Susanto, n.d.).

Dengan mengintegrasikan promosi ergonomi sebagai bagian dari budaya K3, diharapkan pekerja di industri tahu dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan mereka di tempat kerja. Selain itu, pemilik industri diharapkan dapat menyadari bahwa investasi dalam K3, termasuk ergonomi, bukan hanya melibatkan aspek moral, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan keberlanjutan jangka panjang industri tahu di Kota Samarinda.

Pengabdian ini berupaya meningkatkan kesadaran K3, meningkatkan Pengetahuan tentang Ergonomi, Mengurangi Risiko Cedera dan Penyakit Terkait Kerja, Meningkatkan Produktivitas dan Kesejahteraan Pekerja. Meningkatkan Kemampuan Penanggulangan Masalah K3 Memberikan keterampilan dan pengetahuan kepada pekerja, manajer, dan pemilik industri tahu untuk mengidentifikasi, mencegah, dan menanggulangi masalah K3. Upaya kolaboratif antara pemangku kepentingan, peneliti, dan komunitas industri tahu di Kota Samarinda melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam membangun budaya K3 yang kuat dan berkelanjutan. Peningkatan kesadaran K3, khususnya dalam aspek ergonomi, bukan hanya berdampak pada keberlanjutan industri, tetapi juga pada kesejahteraan pekerja dan perkembangan ekonomi wilayah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dalam rangka promosi keselamatan kesehatan kerja dan ergonomi di tempat kerja dengan menggunakan metode sosialisasi, edukasi persuasive terhadap pekerja di industri pengrajin tahu tempe Selili Kota Samarinda yang tahapannya sebagai berikut :

1. Pengembangan Materi Edukasi:
 - a. Merancang materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan pekerja dan industri tahu.
 - b. Memasukkan informasi mengenai ergonomi, teknik pencegahan cedera, dan manfaatnya.
2. Pengembangan Media Promosi:
 - a. Membuat media promosi yang menarik dan mudah dipahami, seperti brosur, poster, video pendek, dan presentasi.
3. Sosialisasi dan Diskusi:
 - a. Menyelenggarakan acara sosialisasi untuk memperkenalkan konsep ergonomi dan manfaatnya.

- b. Mendorong diskusi dan tanya jawab untuk memahami kekhawatiran dan kebutuhan pekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan dalam melaksanakan pengabdian ini dengan promosi keselamatan kesehatan kerja dan ergonomi di tempat kerja menggunakan metode sosialisasi, edukasi persuasive terhadap pekerja di industri pengrajin tahu tempe Selili Kota Samarinda sebagai berikut :

Kegiatan Awal ini adalah melakukan identifikasi kebutuhan dan tingkat pemahaman pekerja terkait K3 dan ergonomi melalui observasi kebutuhan di objek lokasi atau diindustri tahu tempe selili kota samarinda. Hasil kegiatan pendahuluan melakukan observasi pada karakteristik pekerja, posisi/tugas, beban kerja fisik, lama kerja, masa kerja, lingkungan kerja, alat dan peralatan, gerakan dan posisi tubuh, kebutuhan dan keluhan pekerja di industri Tahu Selili, Kota Samarinda:

1) Karakteristik Pekerja

- a. Umur: Pekerja di industri Tahu Selili berusia antara 20-55 tahun.
- b. Jenis Kelamin: Mayoritas pekerja adalah pria, dengan beberapa wanita yang terlibat dalam tugas pengemasan dan administrasi.
- c. Pendidikan: Sebagian besar pekerja memiliki pendidikan formal hingga tingkat sekolah menengah pertama (SMP) atau sekolah menengah atas (SMA).

2) Posisi/Tugas:

- a. Produksi: Tugas ini meliputi pencucian kedelai, penggilingan, perebusan, pencetakan, dan pemotongan tahu.
- b. Pengemasan: Pekerja mengemas tahu yang sudah dipotong untuk distribusi dan penjualan.
- c. Distribusi: Beberapa pekerja bertugas mendistribusikan produk tahu ke pasar atau pelanggan.
- d. Administrasi: Mengurus pencatatan, pengelolaan stok, dan aktivitas administrasi lainnya.

3) Beban Kerja Fisik:

- a. Berat: Tugas seperti penggilingan, perebusan, dan pemindahan tahu memerlukan kekuatan fisik yang cukup besar.
- b. Sedang: Pengemasan dan administrasi melibatkan beban kerja fisik yang lebih ringan.

4) Lama Kerja:

- e. Jam Kerja: Pekerja umumnya bekerja selama 8-10 jam per hari, dengan beberapa juga bekerja pada malam hari terutama saat volume produksi tinggi.
- f. Shift Kerja: Tidak semua, tetapi ada beberapa pabrik yang menerapkan sistem shift.

5) Masa Kerja:

- g. Baru: Pekerja dengan masa kerja kurang dari 1 tahun.
- h. Menengah: Pekerja dengan masa kerja antara 1-5 tahun.
- i. Lama: Pekerja yang telah bekerja lebih dari 5 tahun biasanya memiliki pengalaman dan keahlian yang lebih baik.

6) Lingkungan Kerja:

- j. Suhu: Area produksi cenderung panas karena penggunaan alat pemanas dan proses perebusan.
- k. Kebersihan: Kebersihan adalah faktor penting untuk menjaga kualitas produk.
- l. Kebisingan: Area penggilingan dan pemotongan menghasilkan kebisingan yang cukup tinggi.

7) Alat dan Peralatan:

- m. Manual: Banyak proses dilakukan secara manual, seperti penggilingan dan pencetakan tahu.
- n. Mesin: Beberapa pabrik menggunakan mesin untuk membantu proses produksi, seperti mesin penggiling kedelai dan alat pemotong tahu.

8) Gerakan dan Posisi Tubuh:

- o. Berulang: Banyak tugas yang memerlukan gerakan berulang, seperti mengaduk, menggiling, dan memotong.
- p. Postur: Pekerja sering kali harus membungkuk atau berdiri dalam waktu yang lama, yang dapat menyebabkan kelelahan dan masalah kesehatan jangka panjang.

9) Kebutuhan dan Keluhan Pekerja:

Kebutuhan:

- q. Peralatan Pelindung Diri (APD): Seperti sarung tangan, masker, dan sepatu yang sesuai untuk mencegah cedera.
- r. Pelatihan: Pelatihan kerja untuk meningkatkan efisiensi dan keselamatan.
- s. Fasilitas: Ruang istirahat yang memadai dan ventilasi yang baik.

Keluhan:

- t. Kelelahan Fisik: Akibat beban kerja yang berat dan durasi kerja yang panjang.

- u. Nyeri Otot dan Sendi: Terutama pada punggung, tangan, dan kaki.
- v. Gangguan Pernafasan: Terutama bagi yang bekerja di area penggilingan kedelai akibat debu.
- w. Kurangnya Fasilitas Kesehatan: Minimnya akses terhadap fasilitas kesehatan di tempat kerja.

Observasi di industri Tahu Selili Kota Samarinda menunjukkan bahwa pekerja menghadapi beban fisik yang cukup berat dan lingkungan kerja yang menantang. Terdapat kebutuhan yang signifikan untuk peningkatan keselamatan kerja, kebersihan, dan kesejahteraan pekerja. Perbaikan dalam aspek ergonomi, fasilitas kerja, dan pelatihan keselamatan dapat membantu meningkatkan produktivitas serta kesehatan dan keselamatan pekerja.

Pengembangan Materi Edukasi

Pengembangan media promosi yang menarik dan mudah dipahami untuk pekerja di industri tahu tempe Selili Kota Samarinda dapat mencakup berbagai bentuk seperti brosur, poster, dan materi informasi lainnya. Berikut ini adalah ide dan contoh konten yang dapat digunakan dalam media promosi tersebut:

Brosur

Judul: "Ergonomi dan Pencegahan Cedera di Industri Tahu Tempe"

- 1) Halaman Depan:
 - a. Gambar: Ilustrasi pekerja tahu tempe yang sedang bekerja dengan postur yang benar.
 - b. Judul Besar: "Ergonomi dan Pencegahan Cedera"
 - c. Subjudul: "Panduan untuk Kesehatan dan Keselamatan Pekerja"
- 2) Isi:
 - a. Pengantar: "Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari bagaimana mendesain alat kerja dan lingkungan kerja agar sesuai dengan kebutuhan fisik pekerja. Tujuannya adalah untuk mencegah cedera dan meningkatkan kenyamanan serta produktivitas."
 - b. Tips Ergonomi:

Postur Tubuh yang Benar:

1. Jaga punggung tetap lurus saat mengangkat beban.
2. Gunakan kedua tangan untuk mengangkat benda berat.

Penggunaan Alat Bantu:

1. Gunakan alat bantu seperti troli atau kereta dorong untuk memindahkan benda berat.

Istirahat yang Cukup:

1. Ambil istirahat singkat setiap jam untuk meregangkan otot.

Pengaturan Tempat Kerja:

1. Pastikan meja kerja berada pada ketinggian yang nyaman.
2. Gunakan alas kaki yang nyaman dan sesuai.
3. Manfaat Ergonomi:
 - a. Mencegah cedera punggung, leher, dan tangan.
 - b. Meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.
 - c. Mengurangi kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan.
4. Kontak dan Informasi Tambahan:
 - a. Nomor Telepon: 085700200249
 - b. Email: istiarto@uwgm.ac.id

Poster

Judul: "Teknik Pencegahan Cedera di Industri Tahu Tempe"

- 1) Gambar Utama:
 - a. Ilustrasi atau foto pekerja tahu tempe dengan postur tubuh yang benar saat bekerja.
- 2) Tips Pencegahan Cedera:
 - a. Angkat Beban dengan Benar:
 1. Tekuk lutut, bukan punggung.
 2. Gunakan kedua tangan dan pastikan beban dekat dengan tubuh.
 - b. Gunakan Alat Bantu:
 1. Gunakan troli atau alat bantu lainnya untuk memindahkan beban berat.
 - c. Posisi Kerja yang Ergonomis:
 1. Sesuaikan tinggi meja dan alat kerja.
 2. Jaga postur tubuh tetap lurus dan seimbang.
- 3) Manfaat Ergonomi:
 - a. Mengurangi risiko cedera
 - b. Meningkatkan kenyamanan kerja
 - c. Meningkatkan efisiensi dan produktivitas

4) Ajakan:

- a. "Jaga kesehatan dan keselamatan Anda di tempat kerja!"
- b. "Untuk informasi lebih lanjut, hubungi kami di: 085700200249"
Informasi Mengenai Ergonomi
 - 1) Judul: "Ergonomi untuk Kesehatan dan Keselamatan Pekerja"
 - 2) Isi:

1. Apa itu Ergonomi? "Ergonomi adalah penyesuaian alat dan lingkungan kerja dengan kebutuhan fisik manusia."
2. Mengapa Ergonomi Penting?
 - a. Mengurangi risiko cedera.
 - b. Meningkatkan kenyamanan dan efisiensi kerja.
3. Teknik Ergonomi:
 - a. Postur Tubuh: Pastikan postur tubuh tetap lurus saat bekerja.
 - b. Penggunaan Alat: Gunakan alat bantu untuk mengurangi beban fisik.
 - c. Lingkungan Kerja: Sesuaikan tinggi meja kerja dan kursi agar nyaman.
4. Contoh Ergonomi di Industri Tahu Tempe:
 - a. Meja pemotongan yang sesuai dengan tinggi tubuh.
 - b. Penggunaan alat bantu angkat untuk bahan baku.

Teknik Pencegahan Cedera

- 1) Judul: "Tips Mencegah Cedera di Tempat Kerja"
- 2) Isi:

- a. Pemanasan Sebelum Kerja: "Lakukan pemanasan ringan sebelum mulai bekerja untuk mengurangi risiko cedera otot."
- b. Istirahat yang Cukup: "Ambil istirahat singkat setiap jam untuk meregangkan otot dan mengurangi kelelahan."
- c. Penggunaan APD (Alat Pelindung Diri): "Selalu gunakan sarung tangan, masker, dan sepatu yang sesuai untuk melindungi diri dari cedera."
- d. Pelatihan Rutin: "Ikuti pelatihan rutin mengenai keselamatan dan teknik kerja yang benar."

Manfaat Ergonomi

- 1) Judul: "Manfaat Ergonomi di Tempat Kerja"
- 2) Isi:
 - a. Kesehatan:
 - a. Mengurangi risiko cedera dan sakit akibat pekerjaan.
 - b. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.
 - b. Produktivitas:
 - a. Meningkatkan efisiensi dan kecepatan kerja.
 - b. Mengurangi kelelahan dan kesalahan kerja.
 - c. Kenyamanan:
 - a. Meningkatkan kenyamanan dan kepuasan kerja.
 - b. Mengurangi stres dan kelelahan.

Dengan menggunakan media promosi ini, diharapkan para pekerja di industri tahu tempe Selili Kota Samarinda dapat lebih memahami pentingnya ergonomi dan teknik pencegahan cedera, serta manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan praktik kerja yang baik dan aman.



Gambar 1 Poster-Poster Dan Pamflet Serta Materi Yang Di Berikan dan di Sosialisasikan

Sosialisasi dan Edukasi

Menyelenggarakan sosialisasi untuk memperkenalkan konsep ergonomi dan manfaatnya serta mendorong diskusi dan tanya jawab untuk memahami kekhawatiran dan kebutuhan pekerja di industri tahu tempe Selili Kota Samarinda. Dengan mendatangi satu persatu tempat yang menjadi objek pengabdian di Rt. 10 s/d RT 16 Kelurahan Selili yang terdapat industri tahu dan tempe. Melalui pemasangan poster dan pamflet dan memperkenalkan Ergonomi kerja dan keselamatan kesehatan kerja kepada para pekerja.



Gambar 2. Antosiasme warga dalam mendengarkan sosialisasi sambil bekerja



Gambar 3. Sosialisasi dan Edukasi Bersama Pengrajin Tahu Tempe Selili

Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi yang dapat dilakukan pada pengabdian di pengrajin Tahu Tempe di kelurahan Selili di Rt. 10 s/d 16 Samarinda mendapatkan tanggapan Antosiasme dari para pekerja sambil melakukan aktivitas kerja seperti biasa. Poster berisi edukasi di pasang sambil di sampaikan pesan-pesan ke pekerja di pabrik pertama, pemasangan dilakukan di lokasi tersebut karena sering dikunjungi oleh pekerja dan bertujuan agar pesan Keselamatan dapat lebih efektif tersampaikan kepada pembaca terutama mengenai 5 pesan Kesehatan, Keselamatan dan ergonomi di Industri pabrik tahu. Pemasangan poster dilakukan di pintu masuk pabrik yang harapannya dapat terlihat dan di baca setiap karyawan, sehingga pesan Keselamatan yang terdapat di poster tersebut dapat tersampaikan dengan baik kepada karyawan terutama mengenai pentingnya penggunaan APD. Pemasangan poster ini kiranya dapat menyampaikan mengenai Keselamatan pada saat bekerja dan dapat dibaca oleh setiap karyawan pabrik agar mengetahui betapa pentingnya Kesehatan Keselamatan kerja dan ergonomi di pabrik tahu. Pemasangan poster di tempelkan di sisi yang bisa terlihat agar para karyawan ataupun orang yang melihat poster tersebut dapat memahami mengenai pesan yang disampaikan, terutama mengenai bahaya dari panas saat melakukan penggorengan, pentingnya mengenakan APD, dan informasi penting mengenai ergonomi. Pemasangan poster di lakukan di tiap dinding pabrik tahu selili. Posisi pemasangan poster terletak pada dinding kamar salah satu karyawan yang bekerja di sana. Terdapat beberapa hal yang perlu di perhatikan terkait poster tersebut yakni penggunaan APD, awas lantai licin, prosedur keselamatan kerja dan menjaga pola makan yang baik. Poster dipasang di area yang terlihat jelas, agar pesan yang terkandung di dalamnya dapat mudah tersampaikan kepada karyawan dan siapaun yang melihatnya. Fokus utama dari poster ini adalah untuk meningkatkan kesadaran mengenai kebutuhan menggunakan APD. Dengan menempelkan di lokasi tersebut diharapkan pesan-pesan tersebut dapat secara efektif disampaikan dan diimplementasikan dalam aktivitas sehari-hari di tempat kerja. Kegiatan Sosialisasi dan edukasi setelah pemasangan atau penyerahan poster pesan-pesan keselamatan kesehatan kerja dan Ergonomi kerja ditutup dengan Penyerahan plakat kepada perwakilan pekerja pengrajin tahu yang kebetulan dari pengrajin tahu tempe

pak min yang di tengah tengah lokasi yaitu RT.13 atas nama mas oki selaku perwakilan dari Pabrik atau pengrajin Tahu Selili serta Photo bersama.

SIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sosialisasi dan edukasi agar meningkatkan kesadaran K3, meningkatkan Pengetahuan tentang Ergonomi, Mengurangi Risiko Cedera dan Penyakit Terkait Kerja, Meningkatkan Produktivitas dan Kesejahteraan Pekerja pada pekerja pengrajin tahu tempe selili kota samarinda yang berada di Rt. 10 s/d 16 yang sebagian besar adalah pengusaha atau pengrajin tahu. Antosiasme dari warga pekerja dengan adanya sosialisasi dan edukasi pesan-pesan keselamatan kerja dan ergonomi memberikan khasanah dan pengetahuan baru bagi pekerja sehingga kontribusi untuk terlibat dan mencari tahu maksud pengetahuan keselamatan kerja cukup besar, hal ini dimudahkan karena fasilitas saat ini menunjang dalam mengeksplorasi kekurangan dalam penyampaian kami yang sekiranya tidak sempat di sampaikan atau lost pendengaran karena mayoritas audiens objek pengabdian sambil melakukan kegiatan atau aktivitas bekerja seperti biasa. Upaya lain perlu dilakukan pendampingan terkait kesinambungan dalam menerapkan apa yang telah di berikan sehingga budaya kerja selamat dan sehat dapat terus di lestarikan dan di tingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan pengabdian Masyarakat Universitas Widya Gama Mahakam (LPPM UWGM) yang memberikan dana untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk implementasi Pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Prodi Kesmas UWGM. Serta ucapan terimakasih kepada Pemilik industri atau pengrajin tahu tempe selili kota samarinda yang sudah menjadi Mitra kami dalam penerapan dalam peningkatan Kesadaran Keselamatan dan Kesehatan Kerja serta Ergonomi kerja dalam industri tahu tempe selili kota samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

- CAESAR, M. A. (2021). ANALISIS ERGONOMI LINGKUNGAN PADA INDUSTRI TAHU (Studi Kasus: UMKM Tahu Andik). Universitas Gadjah Mada.
- Ferlinda, I., & Etika Muslimah, S. T. (2021). Analisis Postur Kerja Dengan Laptop Saat School From Home Menggunakan Quick Exposure Check (QEC) Dan Computer Workstation Ergonomic Self-Assessment Checklist. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Halajur, U. (2019). Promosi Kesehatan di tempat kerja. Wineka Media.
- Huda, A. A., & Suwati, S. (2021). Analisis Ergonomika Lingkungan Fisik Ruang Produksi Tahu terhadap Tingkat Keamanan dan Kenyamanan Pekerja di Kelurahan Abian Tubuh Kota Mataram. *Jurnal Keteknikan Pertanian Tropis Dan Biosistem*, 9(2), 194–201. <https://doi.org/10.21776/ub.jkptb.2021.009.02.10>
- Idris, I., Hasibuan, H., Efriza, D., & Sari, R. A. (2017). Ibm Peningkatan Produktivitas Kelompok USAha Roti “Nenot-nenot” Kelurahan Suka Ramai Medan. *Teknovasi*, 4(1), 51–58.
- ILO. (2020). In the face of a pandemic: Ensuring Safety and Health at Work. In *Int. labour Organ.*
- Irwanda, B. R., & Nurmayanti, D. (2022). Analisis Risiko Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Dengan Metode Hirarc Pada Proses Produksi Industri Tahu Tahun 2021. *Gema Lingkungan Kesehatan*, 20(1), 29–37.
- Irwanto, E., Pudjonarko, D., & Sukmaningtyas, H. (2019). HUBUNGAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH UNILATERAL DENGAN DERAJAT OSTEOARTRITIS LUTUT KONTRALATERA. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 37(1). <https://doi.org/10.52386/neurona.v37i1.98>
- Lestari, W., Syahadat, R. M., & Zulfa, N. (2023). Tinjauan literatur bahaya ergonomi pada industri pembuatan tahu di Indonesia. *Journal of Enviromental Science Sustainable*, 4(1), 21–25.
- Santosa. (2012). KESADARAN HUKUM PENGUSAHA TAHU DALAM MELESTARIKAN FUNGSI.
- Sari, S., Hayati, H., Dzaki, A., Juliansyah, W., & Safaat, A. R. (2023). Analisis Risiko Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Pada Pabrik Tahu Bapak Paimin Dengan Metode Hira. *JISI: Jurnal Integrasi Sistem Industri*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jisi.10.1.1-8>
- Sihura, S. S. G., Ferdiansyah, F., Nurhayati, S., & windiani Putri, W. (2021). Peningkatan Kekuatan Otot dan Penurunan Nyeri Sendi dengan Latihan ROM pada Pekerja Pabrik Tahu Di Bogor.
- Susanto, I. N. (n.d.). BUKU AJAR ERGONOMI HIJAU 2. 2016