

**ANALISIS POSTUR KERJA PADA PEKERJA BONGKAR MUAT PADA
PT KARYA PRIMA JAYA DI BALIKPAPAN**

**ANALYSIS OF WORKING POSTURE OF LOADING WORKERS AT PT
KARYA PRIMA JAYA IN BALIKPAPAN**

Widya Mulya^{1*} ; Iwan Zulfikar²; Azwar Aldi Maulana³

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Program Diploma IV, Universitas Balikpapan, Jl. Pupuk Raya, Gn Bahagia

Balikpapan 76114 telp. (0542) 764205

Email : azwaraldim.b6k3uniba13@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran dari postur kerja yang dilakukan oleh para pekerja saat melakukan bongkar muat di PT Karya Prima Jaya apakah telah sesuai dengan ergonomi kerja yang ada dengan menggunakan sampel 6 informan. Alat penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini yaitu metode *Ovako Work Analysis System*, Kuesioner *Nordic Body Map*, observasi, dan wawancara.

Hasil Analisis yang diperoleh yaitu postur kerja yang dilakukan oleh pekerja di PT Karya Prima Jaya masih belum sesuai dengan ergonomi kerja yang ada karena masih sering sembarangan atau mengindahkan ergonomi kerja yang benar saat melakukan bongkar muat karena para pekerja belum mendapatkan pelatihan khusus tentang ergonomi kerja dan mengakibatkan banyak keluhan musculoskeletal yang timbul pada pekerja . Berdasarkan *Ovako Work Analysis System* dan *Nordic Body Map* keluhan dari para pekerja di PT Karya

Prima Jaya berbeda – beda, yaitu punggung, pinggang, leher atas, bahu , lengan atas, dan kaki.

Kata Kunci : Postur Kerja, Bongkar Muat

=====

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the description of the work posture carried out by workers when loading and unloading at PT Karya Prima Jaya whether it is in accordance with the existing work ergonomics by using a sample of 6 informants. The research tools used to conduct this research are the Ovako Work Analysis System method, Nordic Body Map Questionnaire, observation, and interviews. The results of the analysis obtained are that the work postures carried out by workers at PT Karya Prima Jaya are still not in accordance with the existing work ergonomics because they are often careless or heed the correct work ergonomics when loading and unloading because the workers have not received special training on work ergonomics and resulted in Many musculoskeletal complaints that arise in workers. Based on the Ovako Work Analysis System and the Nordic Body Map, the complaints from workers at PT Karya Prima Jaya vary, namely the back, waist, upper neck, shoulders, upper arms, and legs.

Keywords: Work Posture, Loading and Unloading

=====

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi akibat kemajuan dunia modern era globalisasi yang tengah berlangsung pesat, dengan signifikan membawa perubahan-perubahan besar sehingga memaksa sektor industri untuk terus berkembang dalam peningkatan produksi dan menjadikan peran serta aspek

kesehatan dan keselamatan kerja menjadi penilaian prioritas utama dalam upaya peningkatan produktivitas kerja. Produktivitas kerja yang baik akan memberikan dampak terhadap kemajuan manusia guna diandalkan untuk memenuhi tuntutan perusahaan. Negara berkembang menuntut industri untuk terus berkembang mengikuti persaingan pasar. Manusia

dalam hal ini sebagai pekerja cenderung akan mengalami kondisi buruk ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas kemampuan sehingga perlu diciptakan keadaan aman dan nyaman di lingkungan kerja. Khususnya pada perancangan peralatan yang memperhitungkan aspek manusia sebagai pengguna melalui sistem perancangan tempat kerja guna mencegah keluhan akibat kerja serta resiko ergonomi terhadap postur tubuh saat bekerja.

Postur kerja merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan oleh para pekerja dalam melakukan suatu pekerjaan, serta akan berpotensi bahaya apabila para pekerja terlalu menyepelakan postur kerja yang banyak dijumpai di tempat kerja khususnya bongkar muat di pergudangan. Hal ini disebabkan karena banyaknya kegiatan kerja yang dilakukan berulang-ulang seperti: mengangkat, mendorong,

memindahkan, dan lain sebagainya yang masih menggunakan tenaga manusia dan dilakukan dalam waktu yang cukup lama. Walaupun sudah banyak industri yang menggunakan mesin dalam proses kerjanya namun dalam pelaksanaannya masih memerlukan tenaga kerja manusia untuk penanganan secara manual. Hakikatnya manusia memiliki keterbatasan-keterbatasan fisik, sehingga keterbatasan fisik tersebut perlu menjadi

pertimbangan dalam menyusun rencana kerja karena jika pekerjaan tertentu membutuhkan tenaga melebihi kapasitas fisik manusia maka hal inilah yang menimbulkan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)*.

Aktivitas membungkuk dan mengangkat pada tempat kerja sebaiknya dirancang seminimal mungkin, bahkan dihilangkan karena dapat menimbulkan gangguan pada sistem muskuloskeletal. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Fardela Najla (2018) di CV Balikpapan Diesel, bahwa postur tubuh pekerja yang terus menerus membungkuk memiliki tingkat risiko tinggi yang dapat menyebabkan timbulnya keluhan *musculoskeletal disorders (MSDs)*. Oleh sebab itu perlu pengawasan dan pemantauan terhadap para tenaga kerja saat mereka melakukan pekerjaan agar postur tubuh tetap pada ergonomi yang berlaku.

PT Karya Prima Jaya merupakan suatu perusahaan yang bergerak di bidang distribusi bahan makanan yang memiliki 6 pekerja di bagian pergudangan. PT Karya Prima Jaya merupakan perusahaan maju dan mampu bersaing dengan perusahaan-perusahaan lain yang bergerak di bidang sejenis. Dan merupakan perusahaan yang mengutamakan kesehatan dan keselamatan bagi para pekerjanya, pada pekerjaan

bongkar muat penangkatan barang secara manual seperti, mengangkat, mengangkut, memindahkan. Adapun masalah yang ditemukan di lapangan berdasarkan pengalaman kerja peneliti yang telah bekerja di sana selama kurang lebih 2 tahun lebih, masih sering menemukan cara pengangkatan yang tidak sesuai dengan standar yang ada, contohnya salah satu pekerja yang terlihat mengangkat barang melebihi beban 20 kg dengan postur kerja yang salah tanpa mengetahui metode pengangkatan yang benar dan aman seperti, menggunakan otot kaki sebagai tumpuan beban, bukan menjadikan punggung atau bahu sebagai tumpuan beban bila diangkat secara manual, dan tidak memperhatikan zona aman pengangkatan beban, frekuensi, dan lamanya kegiatan pengangkatan dalam sehari-harinya akibat pekerja sering mengeluh nyeri pada area punggung dan bahu. Terkadang terlihat juga pekerja memaksakan diri dalam mengangkat beban yang berat hanya seorang diri tanpa meminta bantuan kepada pekerja lainnya sehingga menyebabkan cedera otot belakang yang membuat kadang pekerja tersebut tidak masuk kerja hingga 2 - 3 hari setiap bulan. Dan juga peneliti pernah melihat seorang pekerja melakukan sikap kerja membungkuk sambil memutar (twisting) dalam aktifitas pemindahan

barang yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan kerja.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui postur kerja para pekerja pada proses bongkar muat di PT Karya Prima Jaya Balikpapan. Khususnya postur kerja pada pekerja itu sendiri dalam melakukan kegiatan bongkar muat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan analisis dampak kesehatan, sedangkan spesifikasi penelitian yang dilakukan adalah deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2018) metode deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum ataupun generalisasi.

Pada penelitian ini diambil sebanyak 6 pekerja. Keenam informan tersebut terdiri dari 1 orang Kepala Gudang, serta 5 orang Helper Gudang. Keenam informan berhubungan langsung dengan judul penelitian yang diambil oleh penulis.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi data. Mendeskripsikan data adalah menggambarkan data yang berguna untuk memperoleh bentuk nyata dari informan, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Mendeskripsikan informasi dari responden ini ada dua macam. Jika data yang ada adalah data kualitatif, maka deskripsi data ini dilakukan dengan cara mengelompokkan dan menyusun data yang ada sehingga memberikan gambaran yang nyata terhadap informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Postur kerja merupakan hal dasar yang harus diperhatikan saat ingin melakukan suatu proses pekerjaan, jika postur kerja yang dilakukan tidak sesuai dengan standar ergonomi maka secara tidak langsung akan mengakibatkan keluhan – keluhan yang akan dirasakan oleh pekerja pada saat melakukan pekerjaan

Dalam penelitian ini, peneliti mengetahui apa saja yang timbul akibat postur kerja yang tidak benar dari proses pekerjaan bongkar muat, yang dimana proses bongkar muat tersebut dapat dilihat dari 4 proses pekerjaan yaitu mengangkat, membawa, mendorong, menarik. Dari ke 4

proses pekerjaan tersebutlah peneliti mendapatkan sumber dari timbulnya keluhan yang dialami oleh 6 informan karena postur kerja yang tidak benar melalui wawancara dan observasi.

Berdasarkan Health Safety Executive (HSE) 2012 pedoman berat beban maksimum saat melakukan manual handling adalah berat beban maksimum yang diangkat pekerja sebaiknya tidak lebih dari 4,5 kg. Berat beban antara 16-55 kg dapat meningkatkan risiko cedera. Disarankan pekerja sebaiknya menggunakan alat bantu dan/atau mengangkat benda secara tim. Berat beban lebih dari 55 kg pekerja tidak diperkenankan mengangkat sendiri.

Sedangkan para pekerja gudang di PT Karya Prima Jaya mengangkat beban sekitar 25-100 kg karung tepung dan mendorong beban sekitar 10-200 kg untuk tepung kemasan dalam dus. Namun terkadang pekerja gudang juga mengangkat barang secara bertim 3-4 orang dikarenakan barang seperti tepung 1 kg hingga tepung karung 25 kg yang terkadang terlalu dipaksakan untuk diangkat seorang diri mengakibatkan cedera.

Berdasarkan grafik 4.1 terdapat beberapa keluhan muskuloskeletal yang dirasakan terhadap 6 informan dengan range rasa sakit 1-4, yaitu informan 1

terdapat keluhan di punggung (3), pinggang (3), leher (3), bahu kanan (1), bahu kiri (1), lengan kanan (2), lengan kiri (2), kaki (1), informan 2 mendapat keluhan di punggung (3), pinggang (3), leher (3), bahu kanan (3), bahu kiri (3), lengan kanan (3), lengan kiri (3), kaki (1), informan 3 mendapat keluhan di punggung (2), pinggang (2), leher (2), bahu kanan (1), bahu kiri (1), lengan kanan (1), lengan kiri (1), kaki (1), informan 4 mendapat keluhan di punggung (2), pinggang (3), leher (3), bahu kanan (3), bahu kiri (1), lengan kanan (2), lengan kiri (2), kaki (2), informan 5 mendapat keluhan di punggung (4), pinggang (4), leher (2), bahu kanan (3), bahu kiri (3), lengan kanan (3), lengan kiri (4), kaki (2), dan informan 6 mendapat keluhan di punggung (2), pinggang (2), leher (2), bahu kanan (1), bahu kiri (1), lengan kanan (1), lengan kiri (1), kaki (2).

Dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan berat barang yang paling banyak dan lebih yaitu informan 5 merasakan keluhan terbanyak dibandingkan informan lain yang berat barang yang sering mereka bawa lebih ringan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Adapun postur kerja yang dilakukan oleh pekerja masih belum sesuai

karena masih sering melakukan kegiatan bongkar muat dengan sembarangan atau tak mengindahkan ergonomi kerja yang benar saat melakukan bongkar muat.

Sedangkan, pekerjaan bongkar muat masih belum sesuai dengan ergonomi kerja karena masih banyak terdapat keluhan musculoskeletal yang timbul karena postur kerja dan sikap yang salah dari pekerja saat melakukan proses bongkar muat tepung dikarenakan para pekerja belum mendapatkan pelatihan khusus tentang ergonomi kerja dan keluhan yang dialami oleh para pekerja berbeda beda.

B. SARAN

Terhadap PT Karya Prima Jaya memberikan pelatihan khusus kepada pekerja tentang ergonomi kerja, memberikan pengadaan untuk alat angkat angkut tambahan dalam membantu proses pekerjaan bongkar muat, memperluas area gudang agar memudahkan alat angkat angkut bermobilisasi dan pergerakan pekerja menjadi leluasa dalam bergerak.

Bagi para pekerja yang ada di gudang untuk mempelajari tentang ilmu ergonomi kerja khususnya tentang bagaimana postur kerja yang benar saat melakukan proses bongkar muat agar terhindar dari cedera sementara atau berkepanjangan, melakukan peregangan

dengan benar sebelum memulai pekerjaan, serta istirahat jika rasa sakit mulai timbul, dan jangan meremehkan penyakit kecil seperti pegal – pegal yang dialami akibat postur pekerjaan yang salah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Medical Association, 2013. *American Medical Association Complete Guide to Prevention and Wellness*. Wiley, United State of America.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depnaker, 1987. Himpunan Menteri Tenaga Kerja Republik Indonesia Nomor : Kep-81/MEN/2000 Tentang *Kelengkapan Organisasi dan Tata Departemen Tenaga Kerja*. Jakarta.
- Depnakertrans, 2003 : Majalah : *Hiperkes dan Keselamatan Kerja Vol. XXXXVI* No. 2, Periode April-Juni, Indonesia.
- Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta, 2004. *Dinas Pemadam Kebakaran DKI Jakarta Akan Umumkan Gedung yang Tak Memiliki Proteksi Kebakaran:*
www.jakartafire.net/news/detail/272/dinas-pemadam-kebakaran-dki-jakarta-akan-umumkan-gedung-yang-tak-memiliki-proteksi-kebakaran.
- ILO, 1980. *Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Keputusan Menteri Tenaga Kerja R.I, No.KEP/186/1999 Tentang *Penanggulangan Kebakaran di Tempat Kerja*.
- Kondarus Danggur, 2006. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Membangun SDM Pekerja Yang Sehat, Produktif, dan Kompetitif*. Jakarta: Litbang Danggur & Partners.
- Lubis, Zaki Muthahhari. 2019. *Analisis Penerapan Sistem Tanggap Darurat Kebakaran di PT. X*. Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan. Institut Teknologi Nasional.
- Moleong, Lexy J., 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- National Fire Protection Association (NFPA) 101 1986, *Health Care Code USA*, 2002.
- Nazir, Moh., 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No. 20 Tahun 2009 Tentang *Pedoman Teknis Manajemen Proteksi Kebakaran Di Perkotaan*.
- Peraturan Menteri Pekerjaan Umum No. 26 Tahun 2008 Tentang *Persyaratan Teknis Sistem Proteksi Kebakaran Pada Bangunan Gedung Dan Lingkungan*.

- Puslitbang Departemen Pekerjaan Umum, Pd-T-11-2005-C tentang *Pemeriksaan Keselamatan Kebakaran Bangunan Gedung*.
- Sahab, Syukri, 1997. *Teknik Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Bina Sumber Daya Manusia.
- Sambada, Grandis Harini. 2016. *Analisis Sistem Tanggap Darurat Kebakaran di Container Yard 02 Terminal Petikemas PT. Pelabuhan Indonesia III (Persero) Semarang*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Diponegoro Semarang.
- Simanjuntak, Payaman J., 1994. *Tentang Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : HIPSMI.
- Suardi, Rudi, 2005. *Sistem Manajemen Keselamatan & Kesehatan Kerja: Panduan Penerapan Berdasarkan OHSAS 18001 & Permenaker 05/1996*. Jakarta: PPM.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1970 tentang *Keselamatan Kerja*. Jakarta.
- World Health Organization, 2007. *Risk reduction and emergency preparedness: WHO six-year strategy for the health sector and community capacity development*.
- Yusuf, Muchamad, 2002. *Himpunan Peraturan Perundangan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Citratama Bangun Mandiri.