



Pencegahan Kelelahan Kerja Pada Wanita Tukang Suun Di Kawasan Heritage Pasar Badung

Putu Ratna Suprima Dewi¹, Ni Putu Eka Febianingsih¹, Ni Putu Ayu Wulan Noviyanti¹

¹Program Studi Administrasi Kesehatan, STIKES KESDAM IX/Udayana, Jalan Taman Kanak-Kanak, Denpasar, Bali, Indonesia, 80232.

*Email koresponden: ratnasuprimadewi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 07 Jul 2022

Accepted: 15 Aug 2022

Published: 31 Aug 2022

Kata kunci:

Kelelahan kerja;
Pendidikan kesehatan;
Wanita tukang suun

Keywords:

Health education;
Wanita tukang suun;
Work related fatigue

ABSTRAK

Background: Permasalahan wanita yang bekerja sebagai tukang suun ini biasanya adalah mengangkat beban antara 75–100 kg secara manual yang dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja, disisi lain sebagai pekerja informal wanita tukang suun kurang memiliki pengetahuan dan informasi tentang kesehatan. Pendidikan Kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita tukang suun mengenai upaya pencegahan kelelahan kerja. **Metode:** Metode yang paling sederhana namun mendasar untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Penyuluhan kesehatan menjadi sangat penting sebagai dasar untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 75% setelah dilakukan penyuluhan, yang sebelumnya hanya 15% Wanita Tukang Suun saja yang mengetahui tentang kelelahan kerja dan hasil obeservasi juga menunjukkan hasil bahwa wanita tukang suun yang telah memperoleh pendidikan kesehatan mulai memperhatikan perilaku kerja dalam mengangkut beban. **Kesimpulan:** Pendidikan kesehatan melalui video edukasi ini cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan wanita tukang suun. Peningkatan pengetahuan wanita tukang suun selalin ditunjukkan melalui perbedaan nilai pretest dan posttest juga dapat diobeservasi secara langsung, dimana setelah memperoleh pendidikan kesehatan wanita tukang suun mulai memperhatikan perilaku kerja dalam mengangkut beban.

ABSTRACT

Background: The problem for *wanita tukang suun* is usually lifting between 75-100 kg of weights which can increase the risk of work fatigue, being informal workers, *wanita tukang suun* had lack knowledge and information about health. This Health Education aims to increase women's knowledge about efforts to prevent work fatigue. **Methods:** The simplest but basic method to increase public knowledge is health education or counseling. Health education is very important as a basis for changing people's knowledge, attitudes and behavior in order to improve community health status. **Results:** There is an increase in knowledge to 75% after counseling, previously only 15% of *wanita tukang suun* knew about work fatigue and the results of observations also showed that *wanita tukang suun* who had received health education began to pay attention to work behavior in carrying loads. **Conclusions:** Health education through this educational video is quite effective in increasing the knowledge of *wanita tukang suun*. The increase in the knowledge of *wanita tukang suun* is shown through the difference in pretest and posttest scores which can also be observed directly, where after receiving health education, the *wanita tukang suun* begin to pay attention to their work behavior in carrying loads.



PENDAHULUAN

Tenaga kerja di sektor informal sebagian besar terdiri dari kaum wanita. Kaum wanita yang tidak memiliki pendidikan dan keterampilan yang cukup tentu memilih bekerja sebagai tenaga kerja di sektor informal. Hal ini dikarenakan, selain tidak membutuhkan pendidikan dan keterampilan yang tinggi, bekerja di sektor informal juga kadang-kadang memiliki waktu kerja yang cukup menyesuaikan dengan kesibukan perempuan, sehingga tenaga kerja wanita masih memiliki waktu untuk mengurus keluarganya.

Provinsi Bali sebagai salah satu daerah di Indonesia yang berkembang dengan pariwisatanya tentu saja banyak menyediakan lapangan kerja sector informal bagi wanita. Salah satu lapangan kerja sector informal adalah sebagai tukang *suun* atau pelayanan jasa angkut barang yang dilakukan dengan menjinjing barang bawaan dari pengguna jasa dengan menggunakan keranjang yang diletakkan diatas kepala. Pekerjaan wanita tukang *suun* ini semakin banyak digeluti oleh wanita di Provinsi Bali, baik dari kalangan remaja maupun wanita lanjut usia. Alasan dari para wanita ini memilih bekerja sebagai wanita tukang *suun* ini pun beragam, mulai dari alasan untuk mengisi waktu luang hingga alasan untuk membantu perekonomian keluarga, namun alasan yang paling dominan adalah untuk membantu perekonomian keluarga (Yanti, 2014).

Wanita yang bekerja sebagai tukang *suun* ini biasanya dapat ditemui di pasar-pasar tradisional induk di Provinsi Bali yang beroperasi selama 24 jam dan merupakan pusat distribusi barang-barang pokok di setiap daerah. Salah satu pasar tradisional tempat dijumpai wanita tukang *suun* adalah Kawasan *Heritage* Pasar Badung yang terletak di Kota Denpasar. Selain dengan pendapatan yang tidak pasti, sebagai pekerja sektor informal wanita tukang *suun* belum terjangkau oleh jaminan kesehatan dan kurang informasi mengenai kesehatan, di sisi lain pekerjaan *manual material handling* yang dilakukan dapat menimbulkan keluhan kesehatan. Keluhan kesehatan yang dapat dijumpai oleh wanita tukang *suun* adalah kelelahan akibat pekerjaan yang dilakukan. Terjadinya kelelahan tidak begitu saja, tetapi ada faktor yang berhubungan dengan kelelahan. Faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah usia dan beban kerja seperti berat beban kerja fisik serta sikap kerja (Cahyani, 2015). Pengetahuan wanita tukang *suun* yang masih kurang terhadap kelelahan kerja juga turut meningkatkan risiko terhadap kejadian kelelahan kerja dan memungkinkan menyebabkan keluhan musculoskeletal. Apabila keluhan nyeri akibat kelelahan kerja tidak ditangani, maka dapat berisiko menurunkan kinerja (Yogisutanti, 2019).

Upaya pencegahan kelelahan kerja dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan membedakan hasil pretest dan posttest. Hasil posttest memperoleh nilai yang lebih tinggi dari pretest, maka pemberian Pendidikan Kesehatan dianggap berhasil (Andriany, 2016). Upaya meningkatkan pengetahuan wanita tukang *suun* melalui pendidikan kesehatan menggunakan media yang sesuai. Pengetahuan merupakan komponen penting dalam penentuan perilaku seseorang (Donsu, 2017). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan untuk mengubah perilaku, Pendidikan kesehatan merupakan cara pengalaman yang mendukung kebiasaan, sikap dan pengetahuan dalam menentukan kesehatan individu (Maulana, 2012).

MASALAH

Prinsip-prinsip pencegahan kelelahan kerja pada wanita tukang *suun* meliputi mempraktikkan sikap kerja yang baik dan benar ketika mengangkut serta menggunakan alat bantu angkut untuk membatasi kegiatan mengangkut beban berat secara manual.

Didasarkan pada wanita tukang *suun* merupakan kelompok pekerja informal yang terbatas dalam memperoleh informasi dan pengetahuan kesehatan serta kurangnya fasilitas untuk membantu pengangkutan beban, sehingga rentan untuk mengalami keluhan kesehatan salah satunya adalah kelelahan kerja.

Tabel 1. Permasalahan Prioritas

Kebutuhan/Masalah	Solusi
1. Pengetahuan tentang sikap kerja (mengangkut) yang benar	Pendidikan Kesehatan
2. Pentingnya penggunaan alat bantu angkut untuk mencegah kelelahan kerja	Pendidikan Kesehatan

METODE PELAKSANAAN

Solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh wanita tukang *suun* dirinci sebagai berikut:

Tabel 2. Solusi Permasalahan

Masalah	Solusi	Indikator capaian
Kebutuhan wanita tukang <i>suun</i> akan adanya informasi kesehatan khususnya pencegahan kelelahan kerja.	Peningkatan pengetahuan wanita tukang <i>suun</i> di Pasar Badung, Denpasar melalui promosi kesehatan dengan media video edukasi "Pencegahan Kelelahan Kerja Pada Wanita Tukang <i>Suun</i> di Kawasan <i>Heritage</i> Pasar Badung"	Pengetahuan dan perilaku dari wanita tukang <i>suun</i> terhadap pencegahan kelelahan kerja.

Metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat salah satunya adalah penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Penyuluhan/pendidikan kesehatan diharapkan mampu mengubah sikap dan perilaku masyarakat agar dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Solusi untuk memenuhi informasi yang dibutuhkan masyarakat melalui penyuluhan/pendidikan kesehatan. Kegiatan penyuluhan/pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media video edukasi "Pencegahan Kelelahan Kerja Pada Wanita Tukang *Suun* di Kawasan *Heritage* Pasar Badung". Video ini mencakup praktek sikap kerja yang baik dan benar ketika mengangkut serta menggunakan alat bantu angkut untuk membatasi kegiatan mengangkut beban berat secara manual.

Tahap pelaksanaan kegiatan akan dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Tahap pertama: tahap persiapan, Tim pengabdian kepada masyarakat persiapan alat yang akan dipergunakan, menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP), dan bahan penyuluhan (Video Edukasi). Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat mengurus perijinan kegiatan.
2. Tahap kedua: pelaksanaan Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang sikap kerja yang baik dan benar ketika mengangkut serta menggunakan alat bantu angkut untuk membatasi kegiatan mengangkut beban berat secara manual kepada 62 orang wanita tukang *suun* yang bekerja di Kawasan *Heritage* Pasar Badung. Penyuluhan/pendidikan kesehatan akan diberikan oleh tim Pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan media video pembelajaran edukatif dengan full animasi. Video akan dipertontonkan pada wanita tukang *suun* secara langsung dalam kelompok kecil. Sebelum dilakukan penayangan video penyuluhan, dilakukan *pretest* terlebih dahulu.

3. Tahap ketiga: Evaluasi.

Tim memberikan lembar berisikan pertanyaan untuk melakukan *posttest*. Sehingga dapat diketahui efektivitas dari media penyuluhan yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan wanita tukang *suun* mengenai sikap kerja yang baik dan benar ketika mengangkat serta menggunakan alat bantu angkut untuk membatasi kegiatan mengangkat beban berat secara manual.

Evaluasi kegiatan ini dilakukan baik pada input, proses maupun output. Masing rencana evaluasi memiliki indikator sebagai berikut:

1. Evaluasi input

- a. Melakukan pertemuan pada PD. Pasar Kota Denpasar untuk memohon ijin melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
- b. Melakukan pertemuan dan diskusi dengan petugas peneliti lapangan untuk menjelaskan proses dan meminta bantuan dalam proses penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang akan dilakukan, *pretest* dan *posttest*.
- c. Persiapan media atau video yang akan digunakan untuk penyuluhan atau pendidikan kesehatan.
- d. Persiapan lembar pertanyaan yang akan digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*.

2. Evaluasi proses

Sebanyak 75% dari total wanita tukang *suun* menyaksikan video yang dibagikan.

3. Evaluasi Hasil

Sebanyak 75% wanita tukang *suun* memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai sikap kerja yang baik dan benar ketika mengangkat serta menggunakan alat bantu angkut untuk membatasi kegiatan mengangkat beban berat secara manual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan memiliki peranan penting dalam menentukan status kesehatan. Penyampaian pendidikan kesehatan yang baik dapat secara efektif mempengaruhi tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku dan sikap seseorang dalam mengupayakan kesehatan (Ybarra et al., 2007). Pengetahuan juga dipengaruhi oleh pekerjaan seseorang, dimana pekerjaan yang lebih banyak melibatkan informasi menyebabkan seseorang terpapar informasi atau pengetahuan bila dibandingkan dengan jenis pekerjaan yang tidak terlalu banyak melibatkan interaksi (Mubarak, 2006). Pendidikan kesehatan juga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan upaya pencegahan masalah Kesehatan yang mungkin terjadi (Suliha, 2002).

Wanita tukang *suun* merupakan buruh yang mengangkat barang bawaan dari pengguna jasa dengan menggunakan keranjang yang diletakkan di atas kepala. Pekerjaan tukang *suun* ini semakin banyak digeluti oleh wanita di Provinsi Bali, baik dari kalangan remaja maupun wanita lanjut usia. Permasalahan wanita yang bekerja sebagai tukang *suun* ini biasanya adalah mengangkat beban antara 75–100 kg sekali angkat secara manual yang dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja, disisi lain sebagai pekerja informal wanita tukang *suun* kurang memiliki pengetahuan dan kurang memperoleh informasi tentang kesehatan. Kelelahan merupakan salah satu masalah yang sering dialami pekerja tidak terkecuali wanita tukang *suun*. Kelelahan kerja dapat menyebabkan penurunan konsentrasi yang dapat menimbulkan kecelakaan kerja (Sumamur, 1997).

Solusi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memenuhi kebutuhan informasi adalah peningkatan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dengan media video edukasi “Pencegahan Kelelahan Kerja Pada wanita tukang *suun* di

Kawasan *Heritage* Pasar Badung". Video ini mencakup pencegahan kelelahan kerja yang dapat dilakukan oleh wanita tukang *suun*.

Tabel 3. Gambaran Kelelahan Kerja

No.	Berat Beban Angkut	Frekuensi	Persentase
1.	Kelelahan ringan	8	12,9
2.	Kelelahan berat	54	87,1
	Total	62	100

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2021. Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 62 orang wanita tukang *suun* dengan pelaksanaan secara bertahap pada kelompok-kelompok kecil wanita tukang *suun*. Pada kegiatan penyuluhan wanita tukang *suun* diberikan *pretest* sebelum diberikan penayangan video edukasi dan *posttest* setelah penayangan video edukasi untuk nantinya dibandingkan dan hasilnya digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan wanita tukang *suun* terhadap kelelahan kerja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 75% setelah dilakukan penyuluhan, yang sebelumnya hanya 15% wanita tukang *suun* saja yang mengetahui tentang kelelahan kerja. Berdasarkan peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan oleh nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest* dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui video edukasi ini cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan wanita tukang *suun*.



Gambar 1. Penayangan Video Edukasi Kepada Wanita Tukang Suun

Peningkatan pengetahuan wanita tukang *suun* selain ditunjukkan melalui perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* juga dapat diobeservasi secara langsung, dimana setelah memperoleh pendidikan kesehatan wanita tukang *suun* mulai memperhatikan perilaku kerja dalam mengangkut beban. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh sudah mempengaruhi sudut pandangan, cara berfikir, pengetahuan dan sikap seseorang (Notoadmojo, 2005). Pendidikan kesehatan dengan media audiovisual lebih

efektif dalam menyalurkan informasi karena mampu memberikan gambaran yang lebih nyata dalam penyampaian informasi (Sudjana, 2007).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan. Penelitian pada remaja putri yang merupakan siswi SMA memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan (Imran, 2017). Disisi lain pengetahuan merupakan pondasi penting dalam perubahan perilaku, dimana perilaku dalam upaya pencegahan penyakit dapat dilakukan apabila seseorang sudah memiliki pengetahuan. Penelitian pada remaja putri di Demak memperoleh hasil bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan akan memiliki perilaku yang berupaya mencegah penyakit (Floreska et al., 2014). Upaya pencegahan kelelahan kerja dapat dimulai dengan peningkatan pengetahuan yang nantinya akan berdampak pada perubahan perilaku dalam mencegah kelelahan kerja. Penelitian pada operator pengerajin kayu memperoleh hasil bahwa pengetahuan operator pengerajin kayu dapat mempengaruhi perilakunya dalam mencegah terjadinya kelelahan kerja (Eraliesia, 2009).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 75% setelah dilakukan penyuluhan, yang sebelumnya hanya 15% wanita tukang *suun* saja yang mengetahui tentang kelelahan kerja. Berdasarkan peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan oleh nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest* dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui video edukasi ini cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan wanita tukang *suun*. Peningkatan pengetahuan wanita tukang *suun* selain ditunjukkan melalui perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* juga dapat diobservasi secara langsung, dimana setelah memperoleh pendidikan kesehatan wanita tukang *suun* mulai memperhatikan perilaku kerja dalam mengangkat beban.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Stikes KESDAM IX/Udayana yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Pimpinan PD. Pasar Badung yang telah memberi ijin serta pihak-pihak yang telah banyak membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriany, P. N. (2016). Perbandingan efektifitas media penyuluhan poster dan kartun animasi terhadap pengetahuankesehatan gigi dan mulut (Studi pada Siswa/i Kelas V SDN 24 Kota Banda Aceh). *Journal of Syiah Kuala Dentistry Society*, 65-72.
- Cahyani, W. (2015). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Buruh Angkut. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 19. <http://dx.doi.org/10.31941/jurnalpena.v19i2.21>
- Donsu, J. D. (2017). *PsikologiKeperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Eraliesia, F. (2009). *Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2008*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Floreska, A. P. (2014). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Fibroadenoma Mammae Di Ma Sabilul Muttaqin Trimulyo Demak. *Seminar Nasional dan Internasional*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Imran, F. (2017). *Pengaruh penyuluhan kesehatan melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dampak abortus provokatus kriminalis di kelas X SMAN 2 Gowa*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

- Maulana, H. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Mubarak, S. (2006). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmojo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sudjana, D. (2007). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Suliha, U. H. (2002). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Suma'mur, P. (1997). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Yanti, N. (2014). Keluhan Kesehatan dan Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Tukang Suun di Pasar Badung Tahun 2013. *Community Health Journal*, 85-95.
- Ybarra, M. L. (2007). Health Information Seeking Among Mbararan Adolescents Results From The Uganda Media and You Survey. *Health Educ. Res*, 249-258. <https://doi.org/10.1093/her/cym026>
- Yogisutanti, G. (2019). Pencegahan Kelelahan Kerja dan Stres Kerja pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21-31.