

PENILAIAN POSTUR KERJA DENGAN METODE REBA PADA NELAYAN PUKAT DI PESISIR SELATAN

FRISKA EKA FITRIA¹, NAILUL HIKMI²

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas^{1,2}

email: friskaeka@ph.unand.ac.id¹

Abstract: Kegiatan nelayan pukat dapat berhubungan dengan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) dikarenakan pada pekerjaan ini sering melakukan gerakan repetitif dan tidak alami. Hal ini bisa menyebabkan cedera pada otot, sendi, dan tulang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam nelayan, didapatkan keluhan yang dirasakan oleh nelayan saat melakukan aktivitas memukat, seperti nyeri pada bahu, jari-jari tangan, betis, dan pinggang. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melakukan penilaian postur kerja pada nelayan pukat menggunakan metode REBA (Rapid Entire Body Assessment). Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah total sampling pada 40 nelayan pukat di Nagari Taluk Kecamatan Batang Kapas. Teknik pengumpulan data penelitian dengan cara observasi menggunakan aplikasi Angulus. Analisa data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan penilaian postur kerja terhadap 40 nelayan pukat dengan menggunakan metode REBA pada nelayan pukat memiliki risiko tinggi dengan skor 8-10 sebanyak 26 nelayan (65%). Dapat disimpulkan bahwa postur kerja nelayan pukat memiliki risiko tinggi yang dilakukan setiap hari. Disarankan kepada nelayan agar memastikan posisi punggung tetap lurus saat bekerja dan gunakan kaki untuk menambah kekuatan serta kepada Wali Nagari Taluk agar memfasilitasi pengembangan alat penarik mekanik (winch) untuk mengurangi beban kerja fisik pada nelayan pukat.

Keywords: MSDs, Nelayan, Postur kerja, REBA, Risiko

A. Pendahuluan

Berdasarkan data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun (2018), prevalensi penyakit *muskuloskeletal* di Indonesia sebesar 7,9%. Prevalensi tertinggi berdasarkan diagnosis berada di Aceh (13,3%) kemudian Bengkulu (10,5%) dan Bali (8,5%) (Riskesdas, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyatakan bahwa sekitar 1,71 miliar orang mengalami gangguan *Muskuloskeletal Disorders* di seluruh dunia. Diantara gangguan *muskuloskeletal*, nyeri punggung bagian bawah menyebabkan angka tertinggi dengan prevalensi 568 juta orang (Aprianto, 2021).

Gangguan *musculoskeletal disorders* ini banyak terjadi pada aktivitas pekerjaan seperti mengangkat, mendorong, menarik, memegang, membawa, atau melempar suatu benda yang dilakukan secara terus-menerus. Kegiatan nelayan pukat dapat berhubungan dengan *Muskuloskeletal Disorders* (MSDs) karena mereka sering melakukan gerakan repetitif dan tidak alami. Ini bisa menyebabkan cedera pada otot, sendi, dan tulang mereka. Beberapa contoh kegiatan yang dapat menyebabkan MSDs pada nelayan pukat yaitu saat menarik serta mempertahankan posisi tubuh yang tidak nyaman untuk waktu yang lama.

Berdasarkan data yang diperoleh dari data fasilitas kesehatan primer (puskesmas) Nagari Taluk menunjukkan bahwa penyakit nyeri punggung/ gangguan pada otot menempati 10 penyakit terbanyak di puskesmas tersebut. Keluhan *musculoskeletal disorders* ini banyak dialami oleh nelayan tradisional khususnya pada nelayan yang menggunakan pukat karena bobot pukat yang bisa mencapai 1 Ton setelah digunakan dan dalam penggunaannya memiliki beberapa tahapan yang melibatkan seluruh tubuh.

Proses penarikan ini berlangsung selama 3 jam dalam 1 trip, dalam sehari nelayan pukat bisa melakukan 2 – 3 trip tergantung hasil tangkapan dan banyaknya kelompok pukat. Dengan demikian gerakan repetitif yang dilakukan nelayan pukat dalam sehari yaitu selama 3 – 6 jam. Posisi nelayan pada saat aktivitas menarik pukat yaitu dengan posisi badan condong ke belakang dan bergerak mundur, pinggang diberi tali dan diikatkan ke tali pukat. Gerakan tersebut dilakukan terus menerus sampai pukat berhasil ke tepi dan berisi hasil tangkapan.

. Metode yang paling tepat untuk melakukan penilaian postur kerja pada nelayan ini adalah metode REBA. Karena metode REBA menilai postur kerja secara keseluruhan, mulai dari leher, punggung, kaki, lengan atas, lengan bawah, dan pergelangan tangan. REBA (*Rapid Entire Body Assessment*) adalah metode sistematis yang mengevaluasi seluruh postur tubuh pekerja untuk mengidentifikasi resiko MSDs dan resiko lain yang berhubungan dengan pekerjaan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Penilaian Postur Kerja Menggunakan Metode REBA Pada Nelayan Pukat di Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini bertempat di Nagari Taluk, Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan pada nelayan pukat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota kelompok nelayan pukat di Nagari Taluk yang berjumlah 40 Orang. Sampel dalam penelitian ini semua anggota nelayan pukat di Nagari Taluk. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan lembar kerja REBA kemudian dilakukan skoring untuk menentukan tingkat resiko.

C. Pembahasan dan Analisa

1. Distribusi Frekuensi Umur

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi umur responden pada nelayan pukat di Nagari Taluk seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur (tahun)	Kategori	F	%
17-25	Remaja	11	27,5
26-35	Dewasa Awal	7	17,5
36-45	Dewasa Akhir	2	5
>45	Lansia	20	50
Total		40	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 40 nelayan pukat di Nagari Taluk Kecamatan Batang Kapas diperoleh 50% nelayan dengan kategori usia lansia (>46 tahun).

2. Distribusi Frekuensi Masa Kerja

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi masa kerja responden pada nelayan pukat di Nagari Taluk seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden

Masa Kerja	Kategori	F	%
1-5	Masa Kerja Baru	20	50
6-10	Masa Kerja Sedang	8	20
>10	Masa Kerja Lama	12	30
Total		40	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 40 nelayan pukat di Nagari Taluk Kecamatan Batang Kapas, diperoleh 50% nelayan dengan kategori masa kerja baru (1-5 tahun).

3. Penilaian Postur Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap postur kerja pada kegiatan menarik pukat diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Penilaian Postur Kerja Kegiatan Menarik Pukat

Penilaian Risiko	F	%
Risiko Diabaikan (1)	0	0
Risiko Rendah (2,3)	0	0
Risiko Sedang (4-7)	0	0
Risiko Tinggi (8-10)	26	65%

Risiko Sangat Tinggi (>11)	14	35%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 40 nelayan saat melakukan kegiatan menarik pukat, diperoleh 65% nelayan dengan penilaian postur kerja berada pada risiko tinggi (8-10).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penilaian postur kerja pada nelayan pukat di Nagari Taluk, Kecamatan Batang Kapas, menggunakan Metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), diketahui bahwa dari 40 nelayan saat melakukan kegiatan menarik pukat, diperoleh 65% nelayan dengan penilaian postur kerja berada pada risiko tinggi (8-10).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Irvan Anggik Arianto,dkk (2018) tentang Analisis Ergonomi Pada Aktivitas Penangkapan Ikan Kapal Jaring Insang Millenium Di PPP Morodemak, Demak. Berdasarkan hasil observasi dengan menggunakan metode Rapid Entire Body Assessment (REBA), terdapat 40% (4 postur) dengan risiko menengah (*medium risk*) dan 60% (6 postur) dengan risiko tinggi (*high risk*). Risiko tinggi ini terdapat pada saat penarikan jaring (*hauling*) dimana ABK 1 bertugas menarik alat tangkap, diawali menarik pelampung tanda kemudian menarik tali utama dan pemberat secara bersamaan. Sementara itu, penelitian oleh Anggi Ayudea Agustina Engka mengenai Postur Kerja Dan Keluhan *Muskuloskeletal* Pada Nelayan Di Desa Borgo Satu Kecamatan Belang (2022) menunjukkan hasil yang bervariasi. Dalam penelitian ini, 4% responden berada dalam kategori risiko sedang, 36% dalam kategori tinggi, dan 60% dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami risiko postur kerja yang sangat tinggi, serupa dengan temuan di Nagari Taluk.

Berdasarkan hasil analisa peneliti, skor penilaian postur kerja tertinggi terdapat pada postur batang tubuh, lengan atas dan pergelangan tangan. Postur tubuh nelayan pada saat aktivitas menarik pukat bertumpu pada batang tubuh yang condong ke belakang. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti ketidakstabilan ombak, dimana saat ombak besar tenaga yang dibutuhkan untuk menarik pukat meningkat secara signifikan dikarenakan nelayan harus melawan kekuatan ombak sekaligus menarik beban pukat yang berisi hasil tangkapan. Selain itu kelengkapan dan koordinasi tim juga sangat diperlukan, semakin sedikit anggota tim maka semakin banyak energi yang harus dikeluarkan untuk menarik pukat. Kondisi seperti ini menyebabkan peningkatan beban fisik pada otot sendi terutama pada punggung, bahu, dan lengan.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap nelayan pukat di Nagari Taluk Kecamatan Batang Kapas terdapat gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang oleh nelayan pukat pada saat proses penarikan pukat yang berlangsung selama 3 jam dalam 1 trip. Dengan dilakukannya gerakan berulang secara terus menerus ditambah lagi dengan postur kerja yang berada pada risiko tinggi dapat menimbulkan penyakit akibat kerja seperti keluhan *Muskuloskeletal Disorders* (MSDs).

Oleh karena itu, agar keluhan *Muskuloskeletal Disorders* (MSDs) ini tidak terjadi diperlukan upaya pengendalian yang tepat. Peneliti memberikan rekomendasi pengendalian berupa *engineering controls* dengan mendesain ulang peralatan pukat atau menggunakan winch (alat penarik) mekanik. Alat ini berguna untuk membantu proses penarikan pukat agar nelayan tidak perlu mengeluarkan energi yang berlebihan sehingga dapat mengurangi risiko kerja yang tinggi.

D.Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang penilaian postur kerja menggunakan metode REBA pada nelayan pukat di Nagari Taluk Kecamatan Batang Kapas, maka dapat disimpulkan bahwa: Penilaian postur kerja terhadap 40 nelayan pukat dengan menggunakan metode REBA pada nelayan pukat memiliki risiko tinggi dengan skor 8-10 sebanyak 26 nelayan (65%). Sebaiknya nelayan pukat menggunakan postur kerja yang benar saat bekerja. Misalnya saat menarik pukat pastikan posisi punggung tetap lurus dan gunakan kaki untuk menambah kekuatan, bukan punggung.

Daftar Pustaka

- Aprianto B, Hidayatulloh AF, Zuchri FN. Faktor Risiko Penyebab Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja : A Systematic Review. *J Kesehatan Tambusai* [Internet]. 2021;2(2):16–25. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1767/pdf>
- Arianto, I.A. 2018. Analisis Ergonomi Pada Aktivitas Penangkapan Ikan Kapal Jaring Insang Millenium di PPP Morodemak, Demak. *Journal Of Fisheries Resources Utilization Management And Technology. Vol.7, Nomor 3*
- Budiman, F. 2015. Hubungan Posisi Kerja Angkat Dengan Keluhan *Musculoskeletal Disorder* Pada Nelayan Tangkap Di Muara Angke Pluit Jakarta Utara. *Forum Ilmiah Volume 12 Nomor 1*.
- Engka, A.A.A. 2022. Postur Kerja Dan Keluhan Musculoskeletal Pada Nelayan Di Desa Borgo Satu Kecamatan Belang. *Jurnal KESMAS. Vol.11, Nomor 4*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.