

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN CEDERA SAAT BEKERJA PADA KARYAWAN PABRIK KEMPLANG DI TELUK BETUNG BANDAR LAMPUNG

Suharmanto<sup>1\*</sup>, Exsa Hadibrata<sup>1</sup>, Risal Wintoko<sup>1</sup>, Sutyarso<sup>2</sup>, Hendri Busman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lampung

---

### ABSTRAK

Bekerja dengan kondisi ergonomi yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari gangguan fisik seperti nyeri punggung, leher, dan bahu, hingga gangguan mental seperti stres dan kelelahan. Selain itu, kurangnya perhatian terhadap ergonomi juga dapat menurunkan produktivitas dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan karyawan pabrik kemplang melalui penyuluhan, diskusi dan demonstrasi. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan, pemahaman, sikap, praktik, meningkatkan literasi tentang pentingnya pencegahan cedera saat bekerja sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan karyawan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi, diskusi dan demonstrasi. Khalayak sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah 15 karyawan pabrik kemplang di Kecamatan Teluk Betung Kota Bandar Lampung. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pencegahan cedera saat bekerja dan demonstrasi peregangan otot (*stretching*). Diskusi dan demonstrasi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Penyuluhan yang dilakukan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pencegahan cedera saat bekerja.

**Kata kunci:** Karyawan pabrik, pencegahan cedera, penyuluhan kesehatan.

**\*Korespondensi:**

Suharmanto

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-896-3283-2380 | Email: [suharmanto@fk.unila.ac.id](mailto:suharmanto@fk.unila.ac.id)

---

### PENDAHULUAN

Sikap, posisi dan postur yang baik penting diterapkan saat bekerja, karena membantu menciptakan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan efisien, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas dan mengurangi risiko cedera serta gangguan kesehatan. Penerapan prinsip-prinsip ergonomi dapat membantu mencegah cedera akibat postur kerja yang buruk, gerakan berulang, atau penggunaan peralatan yang tidak sesuai.<sup>1</sup> Bekerja dengan kondisi ergonomi yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, mulai dari gangguan fisik seperti nyeri punggung, leher, dan bahu, hingga gangguan mental seperti stres dan kelelahan. Selain itu, kurangnya perhatian terhadap ergonomi juga dapat menurunkan produktivitas dan meningkatkan risiko kecelakaan kerja.<sup>2</sup>

Kecelakaan kerja di Indonesia merupakan masalah serius dengan jumlah kasus yang terus meningkat. Peningkatan ini menunjukkan pentingnya upaya meningkatkan kesadaran dan penerapan budaya K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) di berbagai sektor industri. Tahun 2023 tercatat 370.747 kasus kecelakaan kerja, dengan mayoritas kasus melibatkan peserta penerima upah (93,83%), diikuti peserta bukan penerima upah (5,37%) dan peserta jasa konstruksi (0,80%). Tahun 2022 tercatat 298.137 kasus kecelakaan kerja. Periode Januari-Oktober 2024 terhitung 356.383 kasus kecelakaan kerja.<sup>3</sup>

Kecelakaan kerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor manusia (kesalahan dalam mengoperasikan mesin, kurangnya konsentrasi, tidak mematuhi aturan keselamatan, atau pengaruh alkohol atau obat-obatan terlarang), faktor lingkungan (tata letak tempat kerja yang buruk, pencahayaan kurang, atau ventilasi tidak memadai), faktor peralatan (perawatan mesin dan peralatan yang tidak teratur atau tidak memadai), faktor sistem (lemahnya penerapan sistem K3 di perusahaan).<sup>4</sup>

Upaya untuk mengurangi risiko kecelakaan kerja, diantaranya adalah membangun budaya K3 (perusahaan harus memberikan perhatian khusus terhadap penerapan K3, mulai dari pelatihan hingga pengawasan di lapangan), meningkatkan kualitas lingkungan kerja (memastikan tata letak tempat kerja aman, pencahayaan cukup, dan ventilasi memadai), memastikan perawatan peralatan (memastikan mesin dan peralatan dalam kondisi baik dan diperbaiki secara teratur), menggunakan alat pelindung diri (memastikan pekerja menggunakan APD yang sesuai dengan jenis pekerjaan), menegakkan hukum dan peraturan K3 (perusahaan harus menerapkan aturan K3 secara ketat dan menindak pelanggar).<sup>5</sup>

Pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai kesehatan dan keselamatan kerja (K3) sangat penting untuk mengurangi angka kecelakaan kerja. Dengan memahami bahaya potensial dan prosedur yang benar, pekerja dapat mengambil tindakan pencegahan yang lebih efektif, sehingga mengurangi risiko kecelakaan.<sup>6</sup> Pengetahuan K3 mencakup pemahaman tentang berbagai bahaya di tempat kerja, seperti bahaya fisik, kimia, biologis, dan ergonomi. Selain itu, pengetahuan K3 juga mencakup pemahaman tentang standar keselamatan, peraturan, dan prosedur yang berlaku.<sup>7</sup> Pemahaman K3 memungkinkan pekerja untuk mengidentifikasi bahaya, mengevaluasi risiko, dan mengambil tindakan pencegahan yang sesuai. Pemahaman K3 juga mencakup pemahaman tentang pentingnya penggunaan Alat Pelindung Diri (APD), penggunaan peralatan yang benar, dan pemeliharaan tempat kerja yang aman.<sup>8</sup>

Seseorang yang memiliki pengetahuan dan pemahaman K3 yang baik, dapat mencegah kecelakaan dengan berbagai cara, seperti menggunakan APD yang tepat: Contohnya, menggunakan helm saat bekerja di ketinggian, sepatu safety saat bekerja di area dengan bahaya tergelincir, dan masker saat bekerja di lingkungan dengan debu.<sup>9</sup> Mereka juga dapat mempersiapkan tempat kerja dengan baik, seperti memastikan area kerja bebas dari rintangan, memiliki penerangan yang cukup, dan teratur. Mengikuti prosedur kerja yang aman seperti mengikuti prosedur yang benar saat menggunakan mesin atau peralatan, serta menghindari perilaku yang tidak aman, seperti bercanda saat bekerja atau mengoperasikan mesin yang rusak.<sup>10</sup>

Pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai pencegahan kecelakaan kerja dapat diberikan melalui penyuluhan kesehatan.<sup>11</sup> Penyuluhan kesehatan sangat penting untuk mengurangi kecelakaan kerja karena dapat meningkatkan kesadaran pekerja terhadap bahaya dan risiko di tempat kerja, serta memberikan pengetahuan tentang cara mencegah kecelakaan.<sup>12</sup> Dengan pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik, pekerja dapat lebih hati-hati dalam bekerja dan mengurangi risiko kecelakaan.<sup>13</sup> Penyuluhan kesehatan penting untuk mengurangi kecelakaan kerja karena menyediakan pengetahuan tentang bahaya dan risiko (penyuluhan kesehatan membantu pekerja mengenali bahaya dan risiko yang ada di tempat kerja, seperti bahaya fisik, kimiawi, biologis, dan ergonomis), menjelaskan cara mencegah kecelakaan (penyuluhan kesehatan juga mengajarkan cara mencegah kecelakaan, seperti penggunaan alat pelindung diri (APD), prosedur kerja yang aman, dan pemeliharaan peralatan kerja), meningkatkan kesadaran (penyuluhan kesehatan meningkatkan kesadaran pekerja akan pentingnya keselamatan dan kesehatan kerja, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengikuti prosedur keselamatan dan mencegah kecelakaan). Dengan pengetahuan dan

kesadaran yang lebih baik, pekerja dapat mengubah perilaku kerja mereka menjadi lebih aman, sehingga mengurangi risiko kecelakaan.<sup>14</sup>

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui penyuluhan, diskusi dan demonstrasi tentang cara pencegahan cedera di tempat kerja pada karyawan pabrik kemplang di Kecamatan Teluk Betung Kota Bandar Lampung.

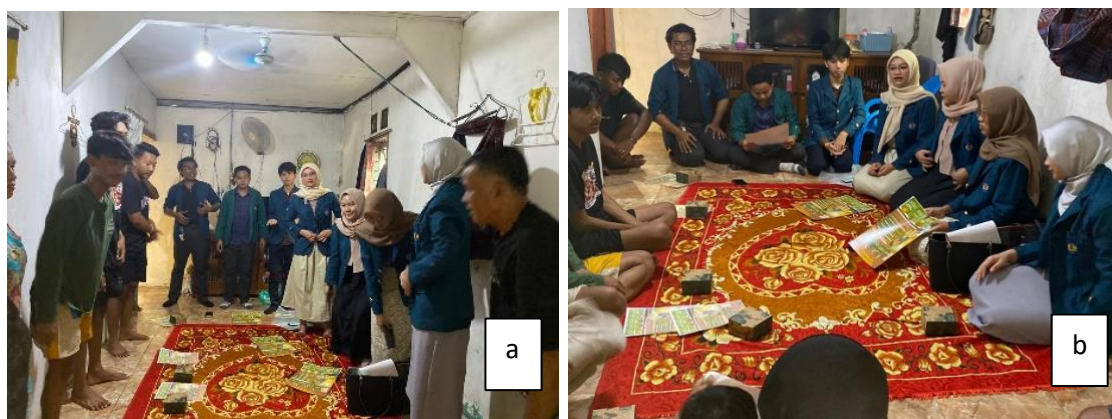
## METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah karyawan pabrik kemplang di Kecamatan Teluk Betung Kota Bandar Lampung. Pemilihan tempat didasarkan atas dasar pertimbangan tempat tersebut mayoritas adalah karyawan dan masih ada kejadian kecelakaan kerja seperti terpeleset, cedera saat bekerja dan adanya keluhan sakit pinggang. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) pengukuran pengetahuan karyawan tentang pencegahan cedera saat bekerja; 2) penyuluhan tentang upaya yang dilakukan untuk menghindari cedera saat bekerja; 3) demonstrasi cara melakukan peregangan otot (*stretching exercise*). Pengukuran pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab antara penyuluh dan peserta serta membagikan kuesioner.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi kegiatan penyuluhan. Evaluasi penyuluhan kepada masyarakat mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada masyarakat tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja yaitu dengan menanyakan definisi, penyebab, tanda gejala, dan pentingnya pencegahan serta penanganan cedera saat bekerja. Hasil dari evaluasi ini berupa pemahaman karyawan tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada karyawan, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama saat *pre-test*. Jawaban *post-test* dibandingkan dengan jawaban *pre-test*. Apabila jawaban *post-test* lebih baik (benar) dibandingkan nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan karyawan tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2025 pukul 10.00 – 12.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh karyawan pabrik kemplang di Kecamatan Teluk Betung Kota Bandar Lampung sebanyak 15 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan pengukuran pengetahuan karyawan pabrik kemplang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja (Gambar 1).



**Gambar 1:** Peserta Kegiatan (a) dan narasumber pada kegiatan penyuluhan (b).

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner. Penyuluh memberikan beberapa pertanyaan dan kuesioner kepada seluruh peserta. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post test* dengan menggunakan pertanyaan yang sama.

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre test*, diketahui bahwa sekitar 70% peserta tidak mengerti tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja serta 30% telah mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat sebesar 75%, yaitu peserta menjadi lebih mengerti tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Selain *pre test* dan *post test*, penyuluh juga mengadakan edukasi tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang mendapatkan bahwa edukasi dan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan cedera saat bekerja.<sup>15,16,17</sup> Selain itu peserta lebih terampil dalam menggunakan APD serta melakukan peregangan otot (*stretching exercise*).<sup>18</sup>

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian menggunakan metode penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi dan demonstrasi. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan karyawan tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera saat bekerja pada karyawan pabrik kemplang di Kecamatan Teluk Betung Kota Bandar Lampung.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Daffa Alya Radhwa T MDAG. Meningkatkan Kenyamanan dan Kesejahteraan di Tempat Kerja: Peran Ergonomi Dalam Meningkatkan Produktivitas Karyawan. *Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*. 2024;1192:304-317.
2. Sianipar NLT. *Gambaran Pelaksanaan Inspeksi K3 dan Perilaku Aman sebagai Upaya Pencegahan Kecelakaan Kerja pada Pekerja Pabrik Pengolahan Kelapa Sawit Di PTPN III Sei Mangkei Tahun 2018*. 2018.
3. Lestantyo D, Widjasena B, Denny HM, Suroto S. Perbaikan *Work Posture* sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Otot Pekerja Pabrik Tahu di Kota Semarang. *Journal of Public Health and Community Service*. 2022;1(1). doi:10.14710/jphcs.2022.13917
4. Putri DN, Lestari F. Analisis Penyebab Kecelakaan Kerja Pada Pekerja Di Proyek Konstruksi. *Journals of ners communitu*. 2023;13(01).
5. Rudyarti E. Hubungan Pengetahuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Sikap Penggunaan Alat Pelindung Diri dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pengrajin Pisau Batik di Pt. X. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Bidang K3*. 2017;(36).
6. Tri Handari SR, Qolbi MS. Faktor-Faktor Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pekerja Ketinggian di PT. X Tahun 2019. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2021;17(1). doi:10.24853/jkk.17.1.90-98
7. Runtuwarow NY, Kawatu PAT, Maddusa SS. Hubungan Kepatuhan Penggunaan Alat Pelindung Diri dengan Kejadian Kecelakaan Kerja. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*. 2020;1(2).
8. Pratama EW. Hubungan Antara Perilaku Pekerja dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Bagian Produksi PT. Linggarjati Mahardika Mulia di Pacitan. *Public Health Department Faculty of Sport Science Semarang State University 2015*. Published online 2015.
9. Hidayat R, Febriyanto K. Hubungan Kelelahan Kerja dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Penyelam Tradisional di Pulau Derawan Provinsi Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*. 2021;2(2).
10. Tanjung R, Syaputri D, Rusli M, et al. Analisis Faktor Kecelakaan Kerja pada Pekerja Usaha Bengkel Las. *Formosa Journal of Science and Technology*. 2022;1(5). doi:10.55927/fjst.v1i5.1229
11. Muliawan J, Yudisthira A, Chandra HP, Ratnawidjaja S. Analisa Penyebab, Dampak, Pencegahan dan Penanganan Korban Kecelakaan Kerja di Proyek Konstruksi. *Jurnal Dimensi Pratama Teknik Sipil*. 2018;7(2).
12. Asilah N, Yuantari MGC. Analisis Faktor Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pekerja Industri Tahu. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2020;1(1). doi:10.15294/jppkmi.v1i1.41434
13. Hanafi I, Hariyono W. Analisis Kecelakaan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit umum PKU

- muhammadiyah Gamping Kabupaten Sleman. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan*. Published online 2020.
14. Casban. Analisis Penyebab Kecelakaan Kerja Pada Proses *Washing Container* di Divisi Cleaning dengan Metode Fishbone Diagram Dan SCAT. *JISI : Jurnal Integrasi Sistem Industri*. 2018;5(2).
  15. Restuputri DP, Sari DRP. Analisis Kecelakaan Kerja dengan Menggunakan Metode Hazard and Operability Study (Hazop). *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*. 2015;14(1).
  16. Noor R, Harianto F, Susanti E. Karakteristik Kecelakaan Kerja pada Pelaksanaan Proyek Konstruksi di Surabaya. *Proceeding SNTEKPAN*. 2018;Proceeding.
  17. Primadianto D, Karisma Putri S, Alifen RS. Pengaruh Tindakan Tidak Aman (*Unsafe Act*) dan Kondisi Tidak Aman (*Unsafe Condition*) terhadap Kecelakaan Kerja Konstruksi. *Jurnal Dimensi Pratama Teknik Sipil*. 2018;7(1).
  18. Dasril O, Sary AN, Putra D. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pekerja Bahan Baku PT. P&P Lembah Karet. *Seminar Nasional Syedza Sainatika*. 2019;1(1).