

## PERSEPSI PENTINGNYA PROMOSI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN ERGONOMI KERJA PADA PETUGAS *CLEANING SERVICE* DI LINGKUNGAN KAMPUS

<sup>1</sup>Bunga Nurjannah Gea, <sup>2</sup>Ade Risma, <sup>3</sup>Munanda Andin, <sup>4</sup>Alya Dwi Ananta, <sup>5</sup>Suci Aulia Ramadan S, <sup>6</sup>Zuhrina Aidha, <sup>7</sup>Sabrina Cahyati Nst

Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara Medan

Email: [bungagea08@gmail.com](mailto:bungagea08@gmail.com)

### Abstrak

Pekerja *cleaning service* rentan mengalami gangguan muskuloskeletal akibat postur kerja yang kurang ergonomis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi petugas *cleaning service* terhadap pentingnya promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran ergonomi kerja di lingkungan kampus. Menggunakan pendekatan kualitatif, data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap satu informan yang telah bekerja selama enam tahun. Hasil menunjukkan bahwa meskipun informan memiliki pengetahuan dasar mengenai postur kerja yang benar, penerapannya masih terganggu oleh kelelahan dan tekanan kerja. Keluhan umum meliputi nyeri punggung, bahu, dan lutut, yang umumnya ditangani dengan cara tradisional. Informan juga menyatakan perlunya pelatihan berkelanjutan dan media edukatif seperti poster. Promosi kesehatan terbukti penting sebagai pemicu kesadaran ergonomi kerja dan pencegahan risiko kesehatan jangka panjang.

**Kata Kunci:** *Cleaning Service*, Ergonomi, Promosi.

### Abstract

*Due to less ergonomic work postures, cleaning service workers are prone to musculoskeletal disorders. This study explores cleaning service workers' perceptions of the importance of health promotion and increasing awareness of work ergonomics in campus environments. A qualitative approach was used to obtain data through in-depth interviews with one informant who had worked for six years. The results showed that, although the informant had basic knowledge of proper posture, fatigue and work pressure impaired its application. Common complaints include back, shoulder, and knee pain, which are generally treated with traditional methods. Informants also expressed the need for continuous training and educational materials, such as posters. Health promotion was important in raising awareness of work ergonomics and preventing long-term health risks.*

**Keywords:** *Cleaning Service, Ergonomics, Promotion.*

### PENDAHULUAN

Pekerjaan sebagai *cleaning service* di lingkungan kampus menuntut aktivitas fisik berat dan repetitif, seperti menyapu, mengepel, mengangkat ember, dan memindahkan peralatan kebersihan. Gerakan-gerakan tersebut cenderung dilakukan dengan postur yang kurang ergonomis, seperti membungkuk terus-menerus, yang berisiko menyebabkan gangguan *muskuloskeletal*, seperti nyeri punggung, lutut, dan bahu (Usman, dkk 2021). Penerapan ergonomi yang baik di tempat kerja mampu mengurangi risiko gangguan

kesehatan yang sering kali timbul akibat postur dan kebiasaan kerja yang tidak tepat (Sulistyoadi, 2025).

Postur kerja merupakan pengaturan sikap tubuh saat bekerja. Sikap kerja yang berbeda akan menghasilkan kekuatan yang berbeda pula. Pada saat bekerja sebaiknya postur dilakukan secara ilmiah sehingga dapat meminimalisasi timbulnya *musculoskeletal*. Kenyamanan tercipta bila pekerja telah melakukan postur kerja yang baik dan aman. Faktor pekerjaan salah satunya postur kerja, sikap kerja tidak alamiah adalah sikap kerja yang menyebabkan bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiahnya, semakin jauh posisi bagian *skeletal*, sikap kerja tidak alamiah pada umumnya karena ketidaksesuaian pekerjaan dengan kemampuan pekerja (Hudaningsih, 2021).

Apabila posisi kerja tidak baik dan cara bekerja yang tidak ergonomis dalam jangka waktu yang lama dan terjadi secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai gangguan pada pekerja seperti nyeri pada bagian tertentu sesuai dengan jenis pekerjaan yang dilakukan seperti pada tangan, kaki, perut, punggung dan pinggang. Terjadinya penurunan motivasi dan kenyamanan saat bekerja. Adanya gangguan gerak pada bagian tubuh tertentu seperti kesulitan menggerakkan kaki, tangan atau kepala/leher (Wardani, 2023).

Nyeri punggung bawah yang dialami para pekerja *cleaning service* dapat dikategorikan sebagai salah satu penyakit akibat pekerjaan yaitu gangguan pada sistem *muskuloskeletal*. Beban berat yang diangkat serta durasi kerja yang panjang dan dilakukan secara terus-menerus dapat mempengaruhi kesehatan kerja atau timbulnya penyakit akibat kerja. Berdasarkan penelitian sebanyak 90% kasus nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* tidak dipengaruhi oleh faktor biologis melainkan timbul karena kesalahan postur atau posisi tubuh saat bekerja yaitu pekerjaan mengangkat atau gerakan tangan (Pristiano, 2023).

Teori *Health Belief Model* (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock pada tahun 1974 juga memberikan kerangka teoritik yang kuat dalam memahami perilaku kesehatan individu, termasuk dalam konteks ergonomi kerja. Model ini menjelaskan bahwa seseorang akan melakukan tindakan kesehatan jika ia merasa memiliki kerentanan (*perceived susceptibility*) terhadap masalah kesehatan tertentu, menyadari bahwa dampaknya serius (*perceived severity*), yakin bahwa tindakan preventif membawa manfaat (*perceived benefit*), serta tidak merasa terhambat oleh kendala (*perceived barriers*). Dalam kasus *cleaning service*, pekerja akan lebih termotivasi melakukan praktik kerja ergonomis jika mereka percaya bahwa posisi membungkuk terlalu lama akan menyebabkan cedera, dan bahwa melakukan peregangan serta menggunakan alat yang sesuai akan mencegahnya. Namun, bila mereka tidak memiliki akses ke alat ergonomis, waktu kerja terlalu ketat, atau tidak mendapat pelatihan, maka tindakan tersebut tetap tidak akan dilakukan. Di sinilah peran intervensi promosi kesehatan menjadi penting, sebagai pemicu atau *cue to action* untuk membentuk persepsi dan motivasi kerja yang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian bertujuan untuk mengetahui persepsi petugas *cleaning service* tentang pentingnya promosi kesehatan dalam konteks ergonomi kerja di lingkungan kampus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memahami secara mendalam pentingnya intervensi promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran ergonomi kerja pada petugas *cleaning service* di kampus. Partisipan dalam penelitian ini merupakan satu orang petugas *cleaning service* yang bekerja secara aktif di lingkungan kampus. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive* dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung partisipan dalam aktivitas kerja harian yang berkaitan dengan aspek-aspek ergonomi.

Kriteria pemilihan partisipan mencakup: berstatus sebagai petugas *cleaning service* aktif, bekerja secara rutin di area kampus, bersedia mengikuti proses wawancara secara mendalam, serta memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun untuk memastikan pemahaman yang memadai terhadap kondisi kerja dan potensi risiko ergonomi di lingkungan kerjanya.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Panduan wawancara mencakup topik seperti pemahaman mengenai ergonomi kerja, pengalaman kerja harian, persepsi terhadap risiko ergonomi, serta tanggapan terhadap intervensi promosi kesehatan yang pernah atau sedang dijalankan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun informan penelitian ini adalah seorang pekerja *cleaning service* berinisial JG yang berjenis kelamin laki-laki berusia 26 tahun. Informan telah berekaj menjadi *cleaning service* selama 6 tahun. Informan juga pernah menjadi *cleaning service* di sebuah rumah sakit selama 1 tahun dan akhirnya pindah ke kampus.

### **Aktivitas Kerja Sehari-hari**

Apa saja tugas dan aktivitas yang biasa Anda lakukan sebagai *cleaning service* di kampus?

*"Saya bertugas membersihkan ruang kelas, toilet, koridor lantai satu. Kalau pagi saya mulai dari menyapu dan mengepel, lalu bersihin kaca, angkat sampah, dan ketika ada event saya juga membantu di aula. Saya bekerja mulai dari jam 7 pagi sampai jam 5 sore dari hari senin sampai sabtu."*

Informan mengatakan bahwa ia sebagai *cleaning service* di kampus biasanya punya tugas rutin seperti menyapu, mengepel, membersihkan kaca, membuang sampah, dan kadang membantu di acara kampus. Jam kerjanya cukup panjang, dari pagi sampai sore dan masuk kerja enam hari dalam seminggu.

Di dalam penelitian Sumarauw, J., et al. (2019) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado juga menemukan bahwa *cleaning service* memiliki tugas membersihkan berbagai area seperti ruangan, kaca, taman, dan mengangkut sampah, dengan jam kerja panjang

setiap hari. Beban kerja yang tinggi dan aktivitas fisik berulang ini juga diperkuat oleh analisis beban kerja di PT. XYZ yang menunjukkan pentingnya pembagian tugas agar tidak terjadi kelelahan berlebih pada petugas *cleaning service* (Chan, A. S., et al. 2018).

### **Keluhan Fisik yang Dirasakan**

Apakah Anda pernah mengalami rasa sakit atau tidak nyaman pada tubuh Anda setelah melakukan aktivitas kerja?

*"Tidak sering sih tapi ya pernah. Biasanya pegal di punggung bagian bawah dan di pergelangan tangan, apalagi kalau lagi lembur ada event di kampus."*

Informan mengatakan bahwa keluhan yang sering dirasakan adalah pegal di punggung bawah dan pergelangan tangan, terutama saat kerja lembur atau ketika ada acara khusus di kampus.

Di dalam Penelitian Sumarauw, J., et al. (2019) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan beberapa sektor informal lain menemukan keluhan serupa, yaitu nyeri pinggang, bahu, dan tangan akibat postur kerja yang kurang tepat dan gerakan berulang. Penelitian lain juga menegaskan bahwa keluhan *musculoskeletal* seperti *low back pain* sering dialami *cleaning service* akibat tuntutan fisik tinggi dan postur kerja yang tidak ergonomis (Azmi, L. 2023).

### **Pengetahuan tentang Ergonomi**

Apakah Anda tahu tentang pentingnya postur tubuh yang tepat ketika bekerja?

*"Ya kalau pengetahuan mengenai postur kerja yang baik sih sebenarnya tau ya, apalagi kami di awal itu di kasi pelatihan dari perusahaan."*

Dari apa yang telah dikatakan informan, dapat kita simpulkan bahwa sebagian *cleaning service* sudah tahu pentingnya postur kerja yang benar karena pernah mendapat pelatihan dari perusahaan sebelum mulai bekerja.

Dalam penelitian Haldi, R. (2021). menyebutkan pelatihan postur kerja yang baik sangat penting untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan pengetahuan pekerja. Namun, implementasi di lapangan seringkali kurang optimal, terutama jika pelatihan hanya diberikan sekali di awal dan tidak diulang secara berkala.

### **Kebiasaan Postur saat Bekerja**

Bagaimana Anda biasanya mengatur postur tubuh Anda ketika melakukan aktivitas kerja, seperti membungkuk, mengangkat, atau membawa barang?

*"Ya kalau lagi kerja di pagi hari sih masi fress ya jadi masi tetap menggunakan postur kerja yang baik, tapi kalau udah lembur saya biasanya langsung aja, kadang memang buru-buru jadi lupa. Kalau ember air berat, saya kadang pakai dua tangan dan sedikit membungkuk, tapi nggak pernah mikir posisi lutut atau punggung"*

Dari apa yang telah informan katakan, dapat disimpulkan bahwa pada awal kerja, mereka masih memperhatikan postur tubuh. Tapi kalau sudah lelah atau buru-buru, sering lupa dan asal saja saat mengangkat barang, misalnya membungkuk tanpa memperhatikan posisi punggung atau lutut.

Di dalam Penelitian Sumarauw, J., et al. (2019) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado menggunakan metode REBA menemukan bahwa *cleaning service* sering melakukan postur kerja yang kurang baik, misalnya membungkuk saat menyapu atau mengangkat barang, sehingga meningkatkan risiko keluhan muskuloskeletal

### **Keluhan Saat Bekerja**

Apakah Anda memiliki keluhan atau masalah kesehatan yang terkait dengan pekerjaan Anda sebagai *cleaning service*?

*"Iya, saya sering merasa nyeri di pinggang, bahu, dan lutut kalau lagi lembur aja, kalau lagi ada event di kampus, kalau hari-hari biasa sih jarang ya"*

Informan mengatakan merasakan keluhan nyeri di pinggang, bahu dan lutut ketika ada ada pekerjaan tambahan. Secara umum gangguan *muskuloskeletal* berupa nyeri, cedera, atau kelainan pada sistem otot rangka yang meliputi jaringan saraf, tendon, ligamen, otot, atau sendi (Tewal, 2025). Penelitian (Slamet, 2025) mengatakan bahwa sebagian besar pekerjaan dilakukan dalam postur membungkuk terlalu lama, mengangkat beban berat dengan teknik yang salah, bekerja dalam posisi jongkok atau membungkuk berulang, serta bergerak dengan frekuensi tinggi tanpa jeda istirahat yang cukup memiliki risiko nyeri punggung.

### **Cara Mengatasi Keluhan**

Bagaimana Anda mengatasi rasa sakit atau tidak nyaman pada tubuh Anda setelah melakukan aktivitas kerja?

*"Biasanya saya istirahat, terus mandi air hangat. Kalau masih sakit, saya pakai balsem atau obat gosok. Tapi nggak pernah periksa ke dokter."*

Informan menyebutkan bahwa mereka mengandalkan cara-cara sederhana dan tradisional untuk mengatasi rasa sakit akibat aktivitas kerja yang berat, seperti istirahat, mandi air hangat, menggunakan balsem atau obat gosok, namun tidak pernah memeriksakan diri ke tenaga medis. Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan oleh petugas *cleaning service* cenderung bersifat simptomatik dan non-medis. Penelitian oleh (Wida, dkk 2023) menunjukkan bahwa pekerja dengan keluhan *muskuloskeletal* di sektor informal lebih memilih penanganan mandiri menggunakan terapi tradisional seperti obat gosok, pijat, dan istirahat, karena dianggap praktis, murah, dan sudah menjadi kebiasaan. Namun, penanganan yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi jangka panjang, terutama jika keluhan seperti nyeri punggung tidak ditangani secara profesional.

### **Akses Pelatihan Ergonomi**

Apakah Anda pernah mendapatkan pelatihan atau edukasi tentang ergonomi dan postur tubuh yang tepat ketika bekerja?

*"Kalau setelah bekerja sih keknya engga ada ya, tapi saat awal bekerja itu ada pelatihan yang di berikan oleh PT yang menaungi kami, jadi kaya di kasi pelatihan sebelum turun di perusahaan-perusahaan atau di mana saja kami di tempatkan"*

Informan mengatakan bahwa sudah adanya pelatihan postur kerja yang baik di berikan oleh perusahaan sebelum penempatan lokasi pekerjaan. Pelatihan dan Pengembangan dapat sebagai usaha yang terencana dari organisasi untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan pegawai/ tenaga kerja (Prabandani, 2021). Pelatihan mengajarkan pengetahuan dan keahlian tertentu serta sikap agar semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan semakin baik, sesuai dengan standar (Dewi, 2021).

### **Harapan terhadap Promosi Kesehatan**

Menurut Bapak/Ibu, apa yang bisa dilakukan agar semua *cleaning service* bisa lebih sadar pentingnya kerja yang sehat dan aman?

*" Menurut saya penting banget ada pelatihan, dan dibuat santai aja biar kita nggak tegang. Terus bisa juga ditempel poster-poster biar lebih paham soal posisi kerja yang benar."*

Informan mengatakan promosi kesehatan penting sebagai pengingat kepada para *cleaning service* agar bekerja dengan postur kerja yang sesuai. Poster adalah sebuah kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan pesan dan juga warna, yang bertujuan untuk menangkap perhatian orang yang melihatnya dan juga cukup lama menanamkan gagasan yang berarti dalam ingatannya (Sugiyanto, 2022). Penelitian (Nursaputri, 2024) mengatakan poster sebagai media yang mudah dipahami untuk menjelaskan tentang pengertian dari nyeri punggung bawah, faktor resiko, dan bagaimana cara mencegah nyeri punggung.

### **KESIMPULAN**

Studi ini mengeksplorasi aktivitas kerja harian, keluhan fisik, pengetahuan ergonomi, dan kebiasaan postur pekerja *cleaning service* di kampus. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pekerja *cleaning service* memiliki beban kerja yang signifikan dan jam kerja yang panjang, yang berpotensi menyebabkan keluhan fisik seperti nyeri punggung, bahu, dan lutut. Meskipun pekerja *cleaning service* telah menerima pelatihan tentang postur kerja yang baik, implementasi di lapangan masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini menyarankan bahwa pelatihan dan promosi kesehatan yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesadaran pekerja *cleaning service* tentang kesehatan dan keselamatan kerja. Saran yang dapat dikutip dari penelitian ini yaitu pihak perusahaan harus memprioritaskan pelatihan dan promosi kesehatan yang efektif untuk pekerja *cleaning service*, pekerja *cleaning service* juga perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya postur kerja yang baik dan kesehatan kerja, dan penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan dan promosi kesehatan dalam mengurangi keluhan fisik pekerja *cleaning service*. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja pekerja *cleaning service*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, L. (2023). *Hubungan masa kerja dan sikap kerja dengan keluhan low back pain pada cleaning service PT. Cipta Mandiri Agung Jaya di Kampus Universitas Ahmad Dahlan* [Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan]. Universitas Ahmad Dahlan Institutional Repository.
- Chan, A. S., Pratiwi, J., Sanjaya, L., & Rahardjo, B. (2018). Analisis beban kerja pada cleaning service di PT. XYZ dengan metode Full Time Equivalent. *J@ti Undip: Jurnal Teknik Industri*, 13(1), 1–10.
- Dewi, L., Soetedja, V., Sutrisno, T. F., & Prakoso, D. B. (2021). Pelatihan Keterampilan dan Wawasan Profesional Cleaning Service untuk Tenaga Kebersihan Universitas. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(4), 597-600.
- Haldi, R. (2021). *Analisis postur kerja pada rancangan alat pemungut sampah menggunakan software CATIA V5* (Tugas Akhir, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hudaningsih, N., Rahman, D., & Jumari, I. A. (2021). Analisis Postur Kerja pada Saat Mengganti Oli Mobil dengan Menggunakan Metode Rapid Upper Limb Assessment (RULA) dan Rapid Entire Body Assessment (REBA) di Bengkel Barokah Mandiri. *Jurnal Industri dan Teknologi Samawa*, 2(1), 6-10.
- Nursaputri, N., Aquariza, E. E., Supramono, A., Rahman, F., & Pristiano, A. (2024). Pemberian Edukasi Penanganan Low Back Pain Akibat Faktor Resiko Ergonomi Pada Pekerja Konveksi Patriot Sembilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3207-3215.
- Prabandari, W. D., & Sembiring, V. A. (2021). Pelatihan Grooming dan Tata Cara Pembersihan Area Umum Untuk Cleaning Service di STP Trisakti. *Jurnal Pemberdayaan Pariwisata*, 3(1), 34-38.
- Pristianto, A., Aulia, N. W., Ni'mah, F. S., Anggraini, A., Muttaqqin, Z., & Shabrina, Z. N. (2023). Upaya mengatasi peningkatan resiko nyeri punggung bawah pada pekerja cleaning service tenaga outsourcing di Gedung Induk Siti Walidah. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8278-8286.
- Slamet, S., & Prastowo, B. (2025). Edukasi Manajemen Nyeri Punggung Bawah Pada Petugas Kebersihan di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 312-317.
- Sulistiyoadi, S., Djamaludin, R., Sutha, D., & Setiawan, M. Y. (2025). PENINGKATAN KESADARAN AKAN PENTINGNYA ERGONOMI DI RUANG UNIT KERJA REKAM MEDIS. *Indonesian Journal of Health Information Management Services*, 5(1), 1-7.
- Sumarauw, J., et al. (2019). Hubungan Sikap Kerja dan Umur dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Tenaga Cleaning Service di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 1-8.
- Tewal, S. O., Doda, D. V., & Wungouw, H. I. (2025). Hubungan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) dengan Psikososial dan Postur Kerja Menggunakan REBA pada Pekerja Cleaning Service. *e-CliniC*, 13(3), 348-352.
- Usman, R. A., Perdana, D. A., Azizah, S. N., Utami, R. D., & Purmadani, N. (2021). Edukasi kesehatan kerja: Upaya promotif dan preventif muskuloskeletal disorder (MSDs). *Jurnal Physio Education Indonesia*, 1(1), 1–4.
- Wardani, A. T., & Multazam, A. (2023). Analisis Faktor Resiko Muskuloskeletal Disorders (Msds) Dengan Metode Nordic Body Map (Nbm) Dan Reba Pada Petugas Cleaning

Service Di Rsu Permata Hati Semarang. *Advances in Social Humanities Research*, 1(1), 43-51.

Wida, N. W. K., Yuliaty, Y., Fachrin, S. A., Gafur, A., & Septiyanti, S. (2023). Faktor Berhubungan Dengan Low Back Pain Pada Tenaga Kerja PT. Pelindo IV (Persero) Cabang Ambon. *Window of Public Health Journal*, 4(6), 978-988.