

Apakah Meja Dapur Ibu Rumah Tangga Sudah Ergonomis?

Katarina Herdiana AP

Departemen Antropologi, Universitas Airlangga

katarina.herdiana.ap-2014@unair.fisip.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan apakah meja dapur yang digunakan ibu rumah tangga sudah memiliki tingkat ergonomis yang cukup bagi masing-masing subjek. Populasi dari penelitian ini adalah 28 ibu rumah tangga di RT 14 Perumahan Griya Permata Alam, Ngijo, Malang. Penelitian dilakukan dengan membandingkan ukuran meja dapur dengan ukuran antropometris dari masing-masing subjek dengan meja dapur yang digunakannya. Dalam penelitian ini ditemukan 11 dari 28 subjek memiliki meja yang tidak ergonomis, sedangkan 17 lainnya memiliki meja yang ergonomis. Dari 11 sampel yang memiliki meja dapur yang tidak ergonomis, semuanya menyatakan mengalami pegal pada tubuh. Sementara itu, dari 17 subjek yang memiliki meja dapur ergonomis, sebanyak 13 subjek menyatakan masih memiliki keluhan pegal pada bagian bahu, kaki, tangan, dan punggung. Faktor lain yang diduga juga memberikan pengaruh keluhan pegal pada sebagian besar subjek adalah adanya beban saat memasak, yaitu menggendong anak, lama memasak di dapur, dan usia subjek. Namun, faktor-faktor itu tidak dibahas secara mendalam.

Kata kunci: Antropometris, Ergonomis, Meja Dapur

Abstract

This study was aims to find out whether the kitchen table used by housewives already has sufficient ergonomic levels for each subject. The population of this study were 28 housewives at RT 14 Perumahan Griya Permata Alam, Ngijo, Malang. The study was conducted by comparing the size of the kitchen table with the anthropometric size of each subject with his kitchen table. In this study founded 11 people of 28 samples had non-ergonomic tables, while the other 17 have ergonomic tables. From 11 samples that had a non-ergonomic kitchen table, all of them said they were experiencing stiffness in the body. Meanwhile from 17 samples that had ergonomic kitchen tables, 13 subjects stated that they still had soreness complaints on shoulder, leg, arm, and back part. The other factors which assumed contribute to stiffness on most of the subject ware the burden during cooking, namely carrying their children, cooking duration in the kitchen, and the age of the subjects. However, those factors were not discussed in depth.

Keywords: Ergonomic, Anthropometric, Kitchen Table

Pendahuluan

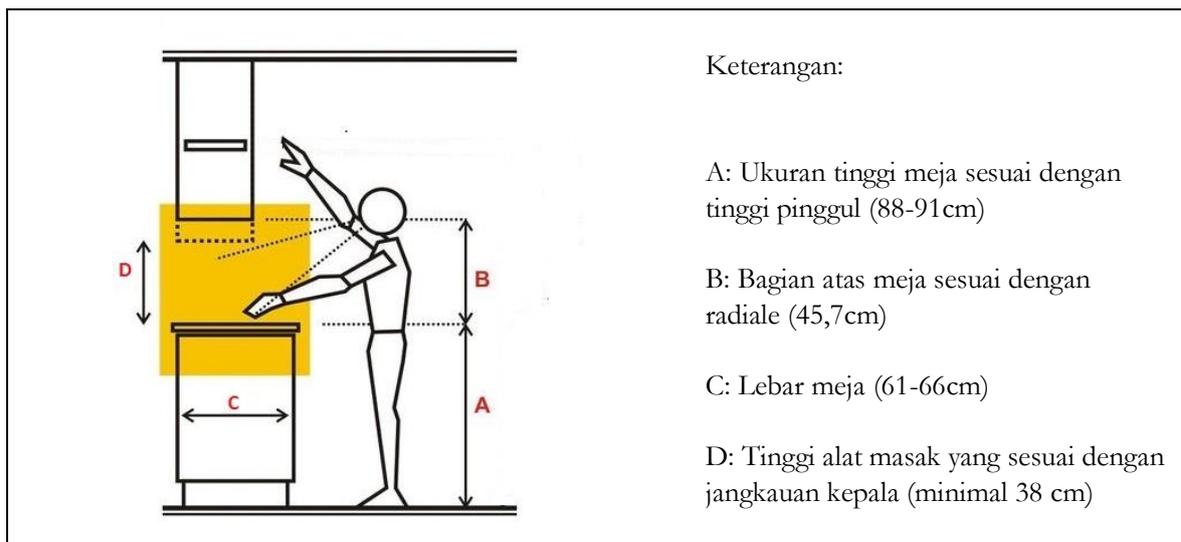
Istilah ergonomis di Indonesia mulai berkembang di tahun 1969, melalui sebuah pertemuan ilmiah di Bali, dengan tema “Kesehatan dan Produktivitas”. Ergonomis dikaitkan dengan sebuah mata kuliah ilmu faal atau fisiologi dasar di fakultas kedokteran, yakni ilmu yang mempelajari fungsi dan cara kerja semua organ tubuh dan perubahan yang timbul karena pengaruh dari dalam ataupun dari dalam tubuh itu sendiri. Dalam perkembangannya, mulai banyak jurusan lain yang

mengenal konsep ergonomis. Bahkan, pada jurusan teknik industri, ergonomi menjadi salah satu mata kuliah yang harus diperhatikan dengan seksama, dan ergonomi pun berkembang menjadi semakin kompleks di dalam jurusan teknik industri.

Ergonomis adalah sebuah hasil akhir yang ingin dicapai oleh ergonomi itu sendiri. Ergonomi didefinisikan sebagai suatu upaya dalam bentuk ilmu, teknologi, dan seni untuk menyetarakan peralatan, mesin, pekerjaan, sistem, organisasi dan lingkungan dengan kemampuan, keahlian, dan keterbatasan manusia sehingga tercapai suatu kondisi dan lingkungan yang sehat, aman, nyaman, efisien, dan produktif, melalui pemanfaatan fungsional tubuh manusia secara optimal dan maksimal (Manuaba, 2000). Ergonomi merupakan upaya manusia untuk mengetahui apakah barang-barang atau mesin-mesin sederhana mampu membantunya menghasilkan sesuatu yang optimal, tanpa meninggalkan efek buruk bagi para penggunanya.

Pemanfaatan prinsip ergonomis tidak hanya terbatas pada kegiatan industri atau kedokteran, tetapi diterapkan pada kehidupan sehari-hari, termasuk di dalam rumah. Peralatan dan kegiatan di rumah yang dilakukan oleh ibu rumah tangga sering kali tidak mengindahkan kaidah-kaidah ergonomis. Pekerjaan rumah tangga sering diasumsikan pekerjaan yang mudah untuk dilakukan. Padahal, dalam praktik nyatanya seringkali memunculkan dan meninggalkan beban pada tubuh. Terlebih lagi pekerjaan tersebut dikerjakan secara terus-menerus selama bertahun-tahun dengan gerakan yang konstan (Wardayanti, 2011).

Salah satu bentuk yang sering terjadi adalah tinggi meja dapur yang tidak sesuai dengan tinggi siku atau tinggi badan ibu, sehingga menghasilkan gerakan-gerakan yang tidak nyaman bagi tubuh dan tidak ergonomis. Penggunaan meja dapur yang tidak optimal dan ergonomi dikhawatirkan dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan dan dapat memengaruhi tubuh di kemudian hari. Apabila kesalahan ini dilakukan dalam jangka waktu berkelanjutan dan lama, efek yang dapat dirasakan adalah terjadi nyeri punggung. Bahkan bisa saja, para ibu rumah tangga mengalami penjepitan pada syaraf di bagian punggung atau lutut. Selain itu sendi-sendi pada tulang belakang juga dapat rusak dan aus, sehingga membutuhkan penanganan khusus.



(Sumber: <https://dekorrumah.net/desain-meja-dapur-minimalis-sederhana.html>)

Gambar 1.1 Ilustrasi Zona Nyaman Jangkauan Penggunaan Meja Dapur

Wanita dianggap lebih rentan terserang nyeri sendi daripada pria. Berkurangnya hormon estrogen diperkirakan menjadi penyebab hilangnya kemampuan meredakan sakit secara alami karena hormon estrogen dianggap mampu menjadi sebagai pereda sakit alami. Ketika level estrogen menurun saat siklus bulanan atau menjelang menopause, wanita lebih rentan mengalami nyeri pada sendi-sendinya. Selain itu, endorfin yang juga membantu meredakan rasa nyeri, bekerja lebih efektif pada pria dibandingkan wanita. Struktur tubuh wanita yang lebih longgar pada area sendi juga meningkatkan risiko seperti osteoarthritis (Arawinda, 2013). Oleh karena itu, ibu rumah tangga yang bekerja dengan peralatan atau kondisi yang tidak ergonomis dapat memunculkan gangguan kesehatan, khususnya rasa pegal pada bagian tubuh tertentu.

Dapur harus memiliki standar ergonomis agar memberikan kenyamanan dan efektivitas bekerja bagi penggunaannya, khususnya ibu rumah. Pramestya Pramudhita (2014), menyebutkan ada tujuh hal penting yang perlu diperhatikan agar dapur dinyatakan ergonomis. Tinggi meja dapur sebaiknya antara 85cm-90cm dari lantai agar posisi tangan tidak terlalu tinggi ataupun rendah saat memasak, sedangkan lebar meja dapur sebaiknya tidak kurang dari 60cm agar tangan lebih nyaman saat memasak. Daya jangkauan meja, ke depan 85cm dan ke samping antara 42cm-62 cm, serta jarak meja dapur yang berhadapan minimal adalah 90cm untuk memberikan ruang berdiri dan bekerja juga membungkuk dan berjongkok saat mengambil barang di bawah meja dapur. Jarak ideal meja dapur dengan dasar kabinet ialah sekitar 50cm-60cm dan lebar kabinet tidak lebih dari 35cm agar pengguna dapat mudah menjangkau barang-barang yang tersimpat di dalam kabinet juga mengurangi risiko kepala pengguna dapur terantuk.

Menurut Budi Martono (2015), rancangan dapur rumah-rumah di Indonesia belum memenuhi aspek ergonomis. Banyak perumahan membangun ruang dapurnya seragam tanpa melihat penggunaannya. Akibatnya, orang yang memiliki postur tubuh lebih tinggi atau pendek yang tidak sesuai dengan ukuran meja akan memiliki kendala penggunaannya. Dapur terlalu sempit sehingga risiko terjadinya kebakaran menjadi lebih besar, selain itu pencahayaan yang terbatas dan tidak mencukupi banyak ditemui pada dapur di Indonesia karena banyak dapur yang tidak punya jendela. Seringkali, dapur tidak punya ruang penyimpanan memadai untuk menyimpan peralatan masak sehingga peralatan dapur disimpan di ruang lain yang berakibat kerja menjadi tidak efisien.

Untuk menyatakan bahwa meja dapur yang digunakan oleh ibu rumah tangga sudah ergonomis maka perlu dilakukan perbandingan antara alat yang digunakan dengan anatomi penggunaannya. Hal itu dapat dilakukan dengan mengukur antropometri tiap ibu rumah tangga dengan ukuran meja dapur yang digunakannya sehari-hari. Maka istilah antropometri dapat diartikan sebagai pengukuran manusia (Wignjosoebroto, 2003). Dua tipe antropometri yang sering digunakan, yaitu antropometri dinamis dan antropometri statis. Antropometri dinamis adalah mengukur gerak tubuh saat melakukan aktivitas disesuaikan gerak tubuh dan gerak benda agar dapat bekerja maksimal. Sementara itu, antropometri statis adalah pengukuran tubuh manusia untuk merencanakan tempat kerja dan perlengkapannya demi menjamin sikap tubuh paling alamiah penggunaannya.

Penelitian ini mengidentifikasi apakah meja dapur yang digunakan oleh ibu rumah tangga sudah ergonomis bagi tubuhnya, sehingga dalam penggunaannya, baik sekarang ataupun di masa depan, tidak menimbulkan dampak-dampak buruk bagi tubuh. Dampak buruk itu seperti sakit pinggang ataupun bahu yang muncul akibat tubuh harus menyesuaikan dalam penggunaan meja dapur yang tidak ergonomis. Fokus utama penelitian ini adalah memperoleh ukuran yang ergonomis antara meja dapur yang digunakan untuk memasak dengan ibu-ibu rumah tangga

yang biasa menggunakannya. Harapannya, penelitian ini mampu mengetahui kesesuaian antara ukuran meja dapur dengan anatomi atau ukuran antropometri ibu-ibu rumah tangga.

Metode

Penelitian menerapkan pendekatan kualitatif dengan menyusun ukuran antropometri subjek dan melakukan wawancara dengan kuesioner singkat terhadap subjek terkait penggunaan meja dapur setiap harinya. Penelitian ini termasuk penelitian *cross sectional*, karena variabel bebas dan variabel terikat diteliti pada waktu bersamaan. Variabel bebas yang digunakan adalah lama penggunaan meja dapur, usia, dan beban yang ditanggung ketika menggunakan meja dapur. Untuk variabel terikatnya adalah tingkat ergonomis meja dapur yang digunakan setiap subjek. Variabel-variabel yang sudah diukur, dibandingkan satu-persatu untuk menemukan definisi ergonomis.

Sampel penelitian ini adalah 28 orang ibu rumah tangga yang tinggal di RT07/RW14 Perumahan Griya Permata Alam, Kecamatan Ngijo, Kelurahan Karangploso, Kab. Malang, Jawa Timur. Istilah ibu rumah tangga yang dimaksud adalah wanita (istri atau ibu) yang mengatur berbagai macam pekerjaan rumah tangga dan tidak bekerja di kantor atau luar rumah (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Adapun kriteria yang diterapkan dalam menentukan sampel adalah wanita yang menjadi warga RT07/RW14, sudah menikah, dan sehari-harinya adalah ibu rumah tangga.

Hasil dan Pembahasan

Usia subjek penelitian umumnya usia produktif, yaitu 20 tahun-50 tahun, sebanyak 71,4% sementara sisanya berusia di atas 51 tahun 28,6%. Berdasarkan usianya, sebagian subjek adalah ibu-ibu muda yang usia pernikahannya dan menjalani rutinitas ibu rumah tangga kurang dari 10 tahun, sementara itu sebagian subjek telah memiliki cucu dan tinggal bersamanya. Setiap subjek membutuhkan waktu memasak yang berbeda bergantung pada kebutuhan, jumlah anggota keluarga, dan kegiatan lain terkait memasak di dapur. Terdapat subjek yang hanya memasak sekali dalam sehari, tetapi ada juga yang memasak hingga tiga kali dalam sehari. Hampir setengah dari jumlah subjek (46,4%) hanya membutuhkan waktu memasak antara 30 menit-60 menit per hari, sedangkan sisanya membutuhkan waktu sekitar 120 menit-240 menit (53,6%). Subjek yang membutuhkan waktu lama untuk memasak per harinya, lebih dari tiga jam, dikarenakan memiliki anggota keluarga yang cukup besar dan subjek yang memiliki usaha kecil katering nasi bungkus.

Penggunaan dapur setiap subjek dilihat berdasarkan sudah berapa tahun menempati rumahnya. Umumnya, subjek telah menggunakan dapurnya sekitar satu sampai lima tahun, sebanyak 18 ibu rumah tangga (64,3%). Sementara tujuh subjek sudah menggunakan dapur yang sama selama enam hingga sepuluh tahun (25%), dan tiga subjek sudah selama 10 tahun lebih menggunakan meja dapur mereka (10,7%). Saat memasak, ternyata ibu rumah tangga juga mendapatkan beban tambahan, yaitu mengasuh dan menggendong anaknya yang berusia di bawah lima tahun. Sebanyak delapan subjek kadang-kadang menggendong anak mereka ketika memasak. Terlebih lagi, kebanyakan dari subjek adalah ibu-ibu muda yang tidak memiliki asisten rumah tangga, sehingga tidak jarang mereka menggendong anak atau memperhatikan anak selama kegiatan masak berlangsung.

Sebagian besar subjek tidak memiliki pekerjaan atau aktivitas produktif di dalam dan luar rumah, sebab mereka hanya mengurus anak, membersihkan rumah, dan memasak. Sementara subjek lainnya, sebanyak tujuh orang, memiliki aktivitas yang dilakukan di luar maupun dalam rumah. Sebanyak empat subjek beraktivitas di luar rumah, seperti berkuliah pada pagi hari, menjaga

toko, mengantar makanan, dan pelayanan rohani. Tiga subjek memiliki kegiatan di dalam rumah yaitu membuat kemoceng dan membuat pesanan makanan. Hampir semua subjek, 24 subjek (85,7%) menyatakan memiliki keluhan pada tubuhnya ketika usai memasak. Keluhan pegal yang dirasakan adalah di empat bagian tubuh, yaitu punggung, kaki, bahu dan tangan. Sebanyak delapan orang mengeluhkan pegal di punggung, tujuh orang merasakan pegal di area bahu, lima orang merasakan di tangannya, sedangkan empat orang merasa pegal di bagian kaki. Sementara itu, empat subjek yang diteliti tidak mengalami keluhan pada tubuh setelah memasak.

Responden	Usia (tahun)	Lama Memasak (menit)	Beban saat Memasak	Aktivitas Lain di Dalam dan Luar Rumah	Lama Penggunaan Meja (tahun)	Keluhan pada Tubuh
Subjek 1	32	120	Menggendong anak	Tidak ada	9	Punggung
Subjek 2	68	30	Tidak menggendong anak	Tidak ada	8	Bahu
Subjek 3	58	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	9	Bahu
Subjek 4	35	240	Tidak menggendong anak	Katering / antar masakan	2	Kaki
Subjek 5	45	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	2	Kaki
Subjek 6	39	90	Menggendong anak	Tidak ada	5	Bahu
Subjek 7	45	60	Tidak menggendong anak	Membuat kemoceng	13	Punggung
Subjek 8	29	60	Menggendong anak	Penjaga toko	2	Punggung
Subjek 9	37	120	Menggendong anak	Tidak ada	4	Bahu
Subjek 10	37	60	Menggendong anak	Tidak ada	8	Bahu
Subjek 11	46	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	4	Tangan
Subjek 12	23	60	Menggendong anak	Kuliah	2	Tangan
Subjek 13	57	60	Tidak menggendong anak	Tidak ada	10	Punggung
Subjek 14	33	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	< 1	Punggung
Subjek 15	41	60	Tidak menggendong anak	Tidak ada	4	Tangan
Subjek 16	31	60	Menggendong anak	Tidak ada	2	Kaki
Subjek 17	29	60	Tidak menggendong anak	Tidak ada	< 1	Tidak pegal
Subjek 18	32	90	Tidak menggendong anak	Tidak ada	3	Bahu
Subjek 19	29	60	Menggendong anak	Tidak ada	5	Tidak pegal
Subjek 20	52	60	Tidak menggendong anak	Membuat kemoceng	16	Punggung
Subjek 21	52	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	11	Tidak pegal
Subjek 22	39	60	Tidak menggendong anak	Tidak ada	5	Tangan
Subjek 23	50	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	9	Tidak pegal
Subjek 24	63	60	Tidak menggendong anak	Pelayanan rohani	5	Punggung
Subjek 25	48	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	2	Punggung
Subjek 26	66	240	Tidak menggendong anak	Tidak ada	6	Kaki
Subjek 27	57	120	Tidak menggendong anak	Katering	2	Bahu
Subjek 28	37	120	Tidak menggendong anak	Tidak ada	3	Kaki

Tabel 1.1 Rekapitulasi Data Subjek

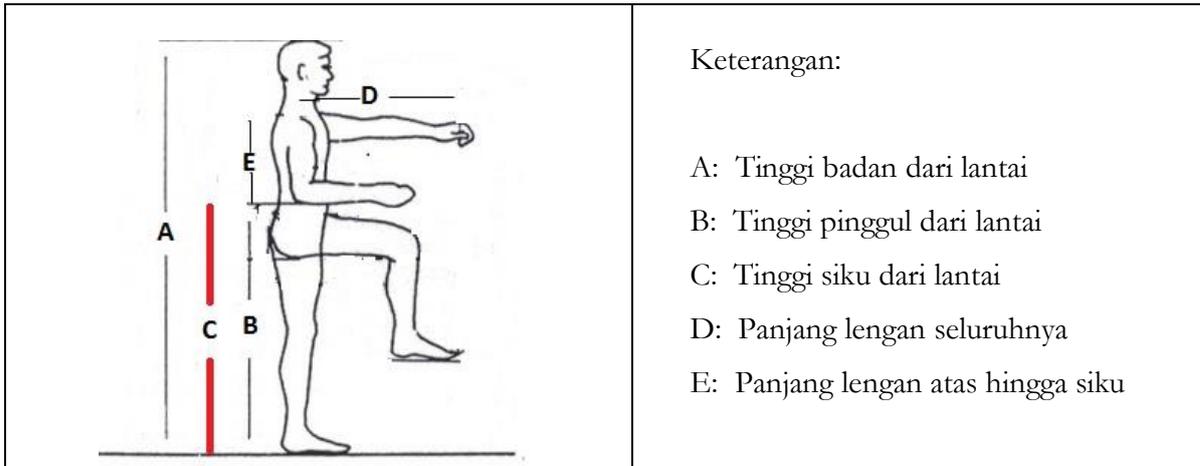
Setelah memperoleh data awal, dilakukan pengukuran antropometris terhadap seluruh subjek. Bagian tubuh yang diukur adalah tinggi badan, tinggi panggul, tinggi pinggang, tinggi siku, dan panjang lengan yang dibandingkan pada tinggi meja. Selain itu, jarak antara siku tangan terhadap permukaan meja dan lebar meja. Selanjutnya, mengukur beban yang ditanggung subjek ketika memasak juga membandingkan dengan keluhan yang timbul pada tubuhnya setelah memasak. Dilihat dari tinggi siku (96,4%) dan tinggi panggul terhadap tinggi meja (89,3%), umumnya subjek telah memiliki meja yang sesuai standar. Semua subjek memiliki meja yang sesuai bila dilihat dari panjang lengan terhadap lebar meja, sementara tinggi pinggang dibandingkan tinggi meja hanya 67,8%.

Dengan demikian, tergambar bahwa lebih dari setengah subjek, yaitu 17 ibu rumah tangga (60,7%) telah memiliki meja yang ergonomis. Akan tetapi, meski dinyatakan ergonomis, sebanyak 13 ibu rumah tangga (76,5%) mengaku mengalami pegal-pegal pada bagian tubuhnya. Semua subjek yang punya meja tidak ergonomis, (39,3%), mengeluhkan pegal pada tubuh bagian tangan, bahu, dan punggung. Hanya empat subjek yang tidak mengalami keluhan pegal, yaitu dua orang berusia di bawah 30 tahun, dan dua orang berusia di atas 50 tahun. Maka, tidak ada keterkaitan yang mencolok usia subjek pada keluhan pegal setelah memasak. Selain beban harus menggendong anak saat memasak dan menggunakan meja dapur, faktor lain yang diduga dapat mendorong rasa pegal adalah kegiatan lain di dalam dan luar rumah, seperti menjadi buruh pembuat kemoceng rumahan dan berkuliah.

No.	Responden	Tinggi Panggul Dibanding Tinggi Meja	Tinggi Pinggang Dibanding Tinggi Meja	Tinggi Siku Dibanding Tinggi Meja	Panjang Lengan Dibanding Lebar Meja	Keluhan pada Tubuh	Ergonomis tiap Meja Milik Responden
1.	Subjek 1	√	X	√	√	√	X
2.	Subjek 2	X	X	√	√	√	X
3.	Subjek 3	√	X	√	√	√	X
4.	Subjek 4	√	X	√	√	√	X
5.	Subjek 5	√	X	√	√	√	X
6.	Subjek 6	√	X	√	√	√	X
7.	Subjek 7	√	√	√	√	√	√
8.	Subjek 8	√	√	√	√	√	√
9.	Subjek 9	√	√	√	√	√	√
10.	Subjek 10	√	√	√	√	√	√
11.	Subjek 11	√	X	√	√	√	X
12.	Subjek 12	√	√	√	√	√	√
13.	Subjek 13	√	√	√	√	√	√
14.	Subjek 14	√	X	√	√	√	X
15.	Subjek 15	√	√	√	√	√	√
16.	Subjek 16	X	X	√	√	√	X
17.	Subjek 17	√	√	√	√	X	√
18.	Subjek 18	√	√	√	√	√	√
19.	Subjek 19	√	√	√	√	X	√
20.	Subjek 20	√	√	√	√	√	√
21.	Subjek 21	√	√	√	√	X	√
22.	Subjek 22	√	√	X	√	√	X
23.	Subjek 23	√	√	√	√	X	√
24.	Subjek 24	X	√	√	√	√	X
25.	Subjek 25	√	√	√	√	√	√
26.	Subjek 26	√	√	√	√	√	√
27.	Subjek 27	√	√	√	√	√	√
28.	Subjek 28	√	√	√	√	√	√
	Total Ergonomis	25 (89,29%)	19 (67,86%)	27 (96,42%)	28 (100%)	-	17 (60,71%)

Keterangan: (√) : sesuai / ada (X) : tidak sesuai / tidak ada

Tabel 1.2 Ergonomis Meja Dapur pada Subjek



(Sumber: <http://myfatkbur.blogspot.com/2015/10/perancangan-sistem-kerja-dengan.html>)

Gambar 1.2 Ukuran Antropometri Tubuh

Berikut adalah gambaran dari beberapa subjek yang diukur dan diamati, yang memperlihatkan kondisi meja dapur yang ergonomis maupun tidak dengan keluhan rasa sakit pegal yang muncul pada bagian tertentu tubuhnya. Subjek 2 punya ukuran meja dapur yang paling pendek dibandingkan subjek lainnya. Dia selalu duduk di bangku pendek atau dingklik untuk memasak, karena tinggi meja yang terlalu pendek. Walaupun menggunakan dingklik bukan berarti bangkunya memiliki ukuran yang sesuai dengan tinggi meja, akibatnya dia harus mengangkat sedikit bahu dan tangannya untuk melakukan kegiatan memasak.

Subjek 4 berusia 35 tahun memiliki kegiatan sampingan menjadi penjual makanan, baik untuk dititipkan di beberapa tempat ataupun pesanan dalam skala katering rumahan. Oleh karena itu, waktunya menggunakan meja dapur cukup lama, yakni empat jam per hari. Subjek ini memiliki dapur luas yang dengan meja dapur yang mengelilingi ruangan dan tidak pernah mengolah bumbu-bumbu di lantai. Walaupun meja yang dimilikinya memang memaksanya untuk sedikit membungkuk, tetapi pegal yang dikeluhkannya adalah pegal pada area kaki karena dia harus menyesuaikan posisi kakinya agar tidak terlalu bungkuk.

Walaupun hanya menggunakan dapur dengan waktu sebentar, bukan berarti tidak ada keluhan yang dialami subjek 6 ketika menggunakan meja dapur. Meja dapur yang dimilikinya memaksa subjek 6 sedikit membungkuk ketika digunakan, sebab ukuran $Ba-Ic$ tidak sesuai dengan tinggi meja sehingga tubuh berusaha menyesuaikan dengan menurunkan bahu sedikit ke bawah untuk menyesuaikan dengan meja dapur. Akibatnya, dia merasakan keluhan pegal di bagian bahu. Hal ini ditambah lagi dengan adanya beban tambahan yang ditanggung oleh tubuhnya, yaitu kedua anaknya, yang masing-masing berumur 1,5 tahun dan 2,5 tahun. Dia sering kali menggondong anaknya yang rewel ketika memasak, sehingga memaksa lengan bawah menjadi tumpuan saat anak digondong di bahu.

Subjek 7 hanya menggunakan meja dapurnya sekali sehari karena di rumahnya hanya ada dia dan suaminya. Walaupun tidak mendapat beban tambahan dan punya ukuran meja yang lebih tinggi dibandingkan ukuran antropometrisnya, dia tetap memiliki keluhan ketika menggunakan meja dapurnya, yaitu pegal pada area punggung. Diduga, subjek yang berusia 45 tahun ini mengalami pegal akibat kegiatannya sebagai buruh pembuat kemoceng rumahan. Saat membuat kemoceng,

dia mengerjakannya sembari duduk di lantai dengan kaki membujur lurus, menyandarkan punggungnya pada tembok, dan menolehkan kepalanya ke arah kanan untuk menonton TV.

Subjek 23 adalah salah satu subjek yang tidak merasakan pegal ketika menggunakan meja dapur sebab ukuran antropometri yang dimilikinya dengan ukuran meja tidak ada perbedaan terlalu jauh. Subjek yang telah berusia cukup lanjut, 50 tahun, juga tidak mendapatkan beban tambahan ketika memasak. Subjek 23 termasuk ibu rumah tangga yang sering memasak, sekitar dua jam per harinya, karena memiliki jumlah anggota keluarga yang banyak, yaitu tujuh orang. Dalam kesehariannya, subjek ini rutin mengikuti kegiatan senam yang diadakan di lingkungan rumahnya, ditambah lagi rajin berjalan-jalan (*jogging*) pada pagi hari.

Subjek 27 menerima pesanan makanan skala kecil untuk acara atau kegiatan di tetangganya. Dalam sebulan, hanya sekitar satu sampai tiga kali dia memasak untuk acara tetangganya. Ketika memasak, dia biasanya memotong bahan-bahan makanan tidak menggunakan meja dapur, tetapi duduk di lantai dan meletakkan talenan di lantai. Hal ini disebabkan ruang dapurnya terlalu sempit, dan meja yang dimilikinya tidak cukup besar untuk menampung semua bahan makanan yang akan dipotong, sehingga dia kerap menggunakan lantai sebagai alas memotong. Bisa diperkirakan karena kebiasaan ini, maka muncul keluhan pegal di area bahu. Pegal ini muncul dipicu oleh posisi tubuh yang dipaksa bekerja dengan posisi yang tidak benar atau rileks. Ketika talenan diletakkan di lantai, maka punggung akan sedikit melengkung untuk menyesuaikan dengan tinggi lantai. Selain itu, bahu akan diturunkan untuk mengikuti gerakan memotong karena menggunakan alas yang jauh lebih pendek.

Terkait dengan posisi duduk atau berdiri saat menggunakan alat yang tidak ergonomis, serta lamanya durasi bekerja menggunakan alat tidak ergonomis, sejumlah penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap rasa sakit dan pegal yang dirasakan pada tubuh. Amalia dkk (2014), menganalisis hubungan antara responden dan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja batik di Desa Sumberpakem Kecamatan Sumberjambe. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berusia lebih dari 30 tahun dengan masa kerja lebih dari sepuluh tahun, tidak memiliki kebiasaan berolahraga dan memiliki status gizi kurus mengalami keluhan nyeri pada punggung bawah. Sementara itu, hasil penelitian Mayrika Pratiwi dkk (2009) terhadap penjual jamu gendong memperlihatkan bahwa keluhan nyeri punggung bagian bawah terjadi akibat durasi atau lama menggendong, teknik mengangkat beban, berat beban yang digendong, sikap kerja duduk, dan usia subjek.

Mengacu pada penjelasan Annis dan McConville (1996), salah satu tujuan ergonomis adalah untuk menciptakan situasi terbaik pada pekerja untuk menciptakan kemungkinan situasi terbaik bagi pekerja sehingga kesehatan fisik ataupun mental tenaga kerja dapat terus terjaga. Selain itu, tercipta efisiensi produktivitas dan memaksimalkan kualitas produk yang dihasilkan. Dikaitkan dengan penggunaan meja dapur pada ibu rumah tangga, tentu saja meja dapur yang ergonomis akan mengurangi risiko keluhan rasa sakit pada anggota tubuh tertentu, seperti bahu, punggung, kaki, dan tangan. Sakit yang berkelanjutan, terus menerus, dan tidak diperhatikan akan memberi dampak kesehatan buruk bagi ibu rumah tangga. Bahkan, produktivitas memasak menjadi terganggu akibat rasa sakit yang berlanjut.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga yang tinggal di lokasi penelitian telah memiliki meja dapur ergonomis, sesuai dengan ukuran antropometris masing-masing subjek. Subjek yang belum memiliki meja dapur yang ergonomis menyatakan keluhan

rasa sakit pada tubuh bagian bawah dan atas, seperti punggung, kaki, tangan, dan bahu setelah dan saat kegiatan memasak dan menggunakan meja dapur. Akan tetapi, meja dapur yang sudah ergonomis pun tidak serta merta membuat subjek tidak mengalami keluhan sakit pada tubuhnya. Sebab, selain faktor ergonomis pada meja dapur, sebagian ibu rumah tangga harus menanggung beban saat memasak dan menggunakan meja dapur, salah satunya adalah menggendong anak.

Usia tidak memberi pengaruh signifikan terhadap munculnya keluhan sakit setelah memasak dan menggunakan meja dapur yang ergonomis. Namun, kegiatan-kegiatan atau pekerjaan lain yang dilakukan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar rumah, mendukung terjadinya sakit pegal pada bahu, punggung, dan tangan bagi ibu rumah tangga. Dengan demikian, selain faktor meja dapur yang tidak ergonomis, penyebab munculnya keluhan rasa sakit pada bahu, punggung, kaki, dan tangan setelah memasak, masih ada variabel lainnya yang memicu. Namun, hal ini tidak dibahas mendalam pada penelitian ini.

Referensi

2013. Antropometri Indonesia. 17 Desember 2018. <http://antropometriindonesia.org/index.php/detail/sub/5/5/61/1/meja_2>.
- Arawinda, Ratih. Mama, Waspadalah terhadap 5 jenis Penyakit yang Paling sering Menghantui Ibu Rumah Tangga. 13 November 2013. Sitasi 1 Maret 2018. <<https://keluarga.com/6229/mama-waspadalah-terhadap-5-jenis-penyakit-yang-paling-sering-menghantui-ibu-rumah-tangga-ini>>.
- Aristawati, Akta Ririn. "Stress dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya." *Jurnal Psikologi Indonesia* (1999): 52.
- Artayasa, I Nyoman, Adnyana Manuaba and N Adiputra IB. "Pendekatan Ergonomi Total Meningkatkan Kualitas Hidup Pekerja Wanita Pengangkut Kelapa di Banjar Semaja Antosari Selemang Tabanan Bali." *Jurnal Pascasarjana Universitas Udayana* (2007): <https://ijbs-udayana.org/index.php/ijbs/article/viewFile/56/70>.
- Darmawan, Indra. Doktersehat. 22 Oktober 2010. Sitasi 2 Maret 2018. <<http://doktersehat.com/wanita-rawan-terserang-sendi-sensitif/>>.
- Dhaifansyah. "Fungsi dan Dampak Ergonomi dalam Kehidupan." 19 Desember 2014. My Blog. Sitasi 26 Maret 2018. <<https://tiunity07.wordpress.com/2014/12/19/fungsi-dan-dampak-ergonomi-dalam-kehidupan/>>.
- Glinka, Habil Josef. *Antropometri & Antroposkopi*. Surabaya: Fisip Universitas Airlangga, 1990.
- H, Mayrika Pratiwi, et al. "Beberapa Faktor yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawa pada Penjual Jamu Gendong." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* (2009): 61-67.
- Indriati, Ety. *Antropometri untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi, dan Olahraga*. Klaten: P.T. Intan Sejati, 2010.
- Kristanto, Agung and Dianasa A Saputra. "Perancangan Meja dan Kursi Kerja yang Ergonomis pada Stasiun Kerja Pemotongan Sebagai Upaya Peningkatan Produktivitas." *Jurnal Ilmiah Teknik Industri, UMS* (2011): 10.
- Love, Gilly. *Membuat Dapur Idaman*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005.

- Martono, Budi. "Bagaimana Merancang Dapur Rumah yang Ergonomis?" 25 Mei 2015. Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Bidang Otomotif & Elektronika Malang. Sitasi 4 Mei 2018. <<http://www.vedcmalang.com/pppptkboemlg/index.php/menuutama/departemen-bangunan-30/1493-bagaimana-merancang-dapur-rumah-yang-ergonomis>>.
- Numianto, Eko. Ergonomis Konsep Dasar dan Aplikasinya. Surabaya: Guna Widya, 2008.
- Pramudhita, Pramesty. "Standar Ergonomi untuk Sebuah Kitchen Set." 3 Juni 2014. pramestyap.blogspot. 4 Mei 2018. <<http://pramestyap.blogspot.co.id/2014/06/standar-ergonomi-untuk-sebuah-kitchen.html>>.
- Salim, Polniwati. "Intervensi Ergonomi terhadap Kenyamanan Bekerja di Dapur Rumah Tinggal." Humaniora Binus, Vol. 5 (1) (2014): 238 - 245.
- Stavi. 29 Desain Meja Dapur Minimalis Sederhana Terbaru 2018. 10 Januari 2018. 11 April 2018. <<https://dekorrumah.net/desain-meja-dapur-minimalis-sederhana.html>>.
- Umami, Amalia Riza., Hartati, Ragil Ismi., & Dewi, Anita. "Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Batik Tulis." e-Jurnal Pustaka Kesehatan (2014): 72-78.
- Wardaningsih, Ika. Pengaruh Sikap Kerja Duduk pada Kursi Kerja yang Tidak Ergonomis terhadap Keluhan Otot-otot Skeletal bagi Pekerja Wanita Bagian Mesin Cucuk di PT Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Surakarta: USM, 2013.
- Wardayanti, K. Tatik. Sakit otot, Tulang dan Sendi. 4 Juni 2011. Sitasi 1 Maret 2018. <<http://intisari.grid.id/Wellness/Fitness-And-Health/Sakit-Otot-Tulang-Dan-Sendi>>.
- Wisanggeni, Bambang. Antropologi. 2 Maret 2010. Sitasi 23 April 2017. <<https://bambangwisanggeni.wordpress.com/2010/03/02/antropometri/>>.