

SOSIALISASI PENGENALAN MEJA DAPUR YANG ERGONOMIS PADA KELOMPOK IBU-IBU PKK DI KELURAHAN CIPAYUNG KECAMATAN CIPAYUNG JAKARTA TIMUR

Famelga Clea Putri^{1*)}, Theresia Evy Yulianty Nadeak²⁾, Erlis Thertiana³⁾

^{1,2,3} Universitas Indraprasta PGRI

Abstrak

Dapur merupakan ruang yang diperuntukkan bagi penyiapan dan penyediaan bahan-bahan kuliner. Istilah yang digunakan untuk menggambarkan tindakan ini adalah memasak. Setiap hari kegiatan memasak dilakukan di dapur, termasuk menyiapkan sarapan, makan siang, dan makan malam. Kegiatan memasak seringkali dilakukan di meja dapur; Namun desain meja yang digunakan untuk memasak terkadang mengabaikan kenyamanan penggunaannya. Meja dapur yang tidak ergonomis, terutama bila digunakan dalam waktu lama, dapat menyebabkan berbagai dampak buruk, termasuk kelelahan dan masalah kesehatan seperti ketidaknyamanan punggung. Desain meja dapur seringkali gagal mengakomodasi proporsi tubuh penggunaannya, sehingga menimbulkan potensi ketidaknyamanan karena ketinggiannya yang terlalu rendah atau terlalu tinggi. Desain meja yang terlalu rendah menimbulkan bahaya besar karena mudah diakses oleh balita. Desain meja yang terlalu ditinggikan mengakibatkan rasa lelah pada bagian pinggang dan punggung, sehingga perlu adanya pembelajaran ide meja dapur yang ergonomis yang disesuaikan dengan ukuran tubuh pengguna dapur wanita. Untuk memberikan edukasi mengenai hal ini, dilakukan pendekatan terhadap Kelompok Ibu-Ibu yang memungkinkan mereka menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk menganalisis dan meningkatkan ergonomi meja dapur mereka saat ini. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan sosialisasi penerapan ergonomis. Selanjutnya memberikan motivasi kepada mitra Kelompok Ibu-ibu PKK dalam mendapatkan pengetahuan dan gambaran konsep meja dapur yang ergonomis, sehingga mengurangi resiko jika konsep meja dapur yang ergonomis bisa direalisasikan penggunaannya.

Kata Kunci: Ergonomis, Ibu-Ibu PKK, Meja Dapur, Sosialisasi

Abstract

The kitchen is a space dedicated to the preparation and provision of culinary ingredients. The term used to describe this action is cooking. Every day, cooking activities are conducted in the kitchen, including the preparation of breakfast, lunch, and supper. Cooking activities are often performed at the kitchen table; nevertheless, the design of the table used for cooking sometimes neglects the user's comfort. An inadequately ergonomic kitchen table, particularly when used for extended periods, may lead to a range of adverse impacts, including weariness and health-related issues such as back discomfort. The design of the kitchen table often fails to accommodate the body proportions of the user, resulting in potential discomfort due to its height being either too low or too high. A table design that is too low poses a significant hazard since it may be easily accessed by toddlers. Excessively elevated table designs result in weariness in the waist and back, necessitating instruction on the idea of ergonomic kitchen tables tailored to the body size of female kitchen users. In order to provide education on this matter, an approach was used towards the Mothers' Group, enabling them to apply the acquired knowledge in order to analyse and enhance the ergonomics of their present kitchen table. The stages of implementing this activity begin with socializing the application of ergonomics. Furthermore, providing motivation to PKK Women's Group partners in gaining knowledge and an overview of the concept of an ergonomic kitchen table, thereby reducing the risk if the concept of an ergonomic kitchen table can be realized in use.

Keywords: Ergonomics, PKK mothers, kitchen table, Socialization

Correspondence author: Famelga Clea Putri, famelgacle@gmail.com, Jakarta, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Dapur adalah area khusus di dalam hunian tempat orang-orang melakukan tugas menyiapkan dan menyediakan nutrisi atau pemeliharaan. Kegiatan seperti ini disebut dengan usaha kuliner. Alternatifnya, istilah "dapur" dapat mencakup tindakan memasak dan hasil dari proses tersebut. Dapur memainkan fungsi penting sebagai ruang di mana makanan dibersihkan, diblender, dan disiapkan sebelum disajikan. Dapur berfungsi sebagai ruang kerja sentral dan digunakan untuk jangka waktu yang lama, sehingga menekankan pentingnya desain dapur (Baiche dan Walliman eds., 1998).

Memasak adalah tugas kebiasaan sehari-hari. Bekerja di dapur berarti mengerjakan tugas dari subuh hingga sore hari, dimulai dengan menyiapkan sarapan, makan siang, dan makan malam. Kegiatan memasak yang dilakukan di meja dapur seringkali memenuhi kebutuhan spesifik meja dapur. Namun penilaian terhadap pedoman ergonomis dan opini pengguna mengenai tingkat kenyamanan saat bekerja di meja dapur selama ini belum diperhitungkan. Ketinggian meja kerja dapur dan laci peralatan dapat bervariasi secara signifikan berdasarkan preferensi pembuat furnitur.

Ketinggian meja dapur pada hunian dasar biasanya antara 85 dan 90 cm, tidak termasuk tinggi kompor dan peralatan dapur. Kompor gas yang digunakan memiliki ukuran vertikal 15 cm sehingga tinggi keseluruhan dari lantai berkisar antara 100-105 cm. Sebaliknya, kompor minyak tanah berdiri pada ketinggian 25 cm, sehingga tinggi keseluruhannya berkisar antara 110-115 cm. Rata-rata tinggi badan wanita Indonesia berkisar antara 155 cm hingga 160 cm. Rata-rata tinggi badan sampai siku wanita adalah 98 cm, sehingga tinggi kerja sekitar 88-93 cm (Suyatno Sastrowinoto, 1985). Pengguna dapur terutama ibu-ibu yang bekerja hampir sepanjang hari di dapur sering mengeluh pada otot lengan dan otot pada betis akibat meja kerja yang tidak sesuai dengan antropometri pengguna maupun kaidah ergonomi.

Kriteria kenyamanan mobilitas manusia seringkali bergantung pada dimensi rata-rata tubuh manusia, yang biasanya berkisar antara tinggi 1,6 hingga 1,8 meter dan lebar 40 hingga 60 sentimeter. Modifikasi akan diperlukan untuk ukuran yang lebih besar atau lebih kecil. Ketinggian meja dapur, disebut juga meja dapur, berkisar antara 80 hingga 90 cm di atas lantai, bergantung pada model kompor tertentu dan tinggi badan penggunanya.

Seringkali desain meja dapur yang digunakan untuk keperluan kuliner mengabaikan mengutamakan kenyamanan penggunanya. Meja dapur yang dirancang dengan tidak tepat, terutama bila digunakan dalam waktu lama, dapat menyebabkan konsekuensi yang merugikan seperti kelelahan berlebihan dan masalah kesehatan termasuk ketidaknyamanan punggung.

Desain meja dapur yang mereka hasilkan seringkali kurang memiliki penyesuaian ergonomis yang tepat untuk mengakomodasi ukuran tubuh penggunanya, sehingga mengakibatkan meja menjadi terlalu rendah atau tinggi. Ergonomis adalah sifat, kemampuan dan keterbatasan manusia untuk merancang suatu sistem kerja sehingga orang dapat hidup dan bekerja dalam sistem itu dengan baik yaitu mencapai tujuan yang diinginkan melalui pekerjaan itu dengan efektif, aman dan nyaman. Desain meja yang terlalu rendah menimbulkan bahaya besar karena mudah diakses oleh balita. Desain meja yang terlalu tinggi menyebabkan kelelahan pada daerah pinggang dan punggung. Edukasi diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang pengertian meja dapur ergonomis yang dirancang khusus untuk mengakomodasi ukuran tubuh wanita pengguna dapur.

Permasalahan yang sering ditemui dalam pembangunan dapur adalah ketidaksesuaian antara tinggi meja dapur dengan rata-rata tinggi badan perempuan

Indonesia yang umumnya bekerja di dapur. Pengembang sering kali membuat meja dapur dasar untuk rumah, namun mereka mungkin tidak selalu memenuhi preferensi pengguna. Hal ini karena pengembang mengandalkan satu gambar prototipe yang direplikasi berulang kali. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk memastikan meja dapur mana yang memenuhi kriteria ergonomis, sehingga menjamin kenyamanan dan efisiensi dalam penggunaannya. Jika peralatan kerja tidak memenuhi standar ergonomis dan terbukti tidak nyaman digunakan, maka diperlukan perawatan. Sikap berwibawa ini membuat beberapa pengguna dapur mengungkapkan keluhannya terhadap berbagai penyakit muskuloskeletal. Menurut penegasan Hagg (1991), sikap kerja yang tidak ergonomis akan menimbulkan gejala-gejala yang berkaitan dengan sistem muskuloskeletal dan denyut nadi kerja.

Selain persoalan keterbatasan proses interaksi pada desain meja dapur saat ini, ada beberapa aspek ergonomi yang belum terpenuhi. Secara khusus, ketinggian unit meja dapur yang dibeli secara *built-in* atau disediakan oleh pengembang perumahan biasanya distandarisasi pada 85 cm. Akibatnya, individu yang lebih tinggi atau lebih pendek dari tinggi badan tersebut mungkin mengalami ketidaknyamanan saat bekerja.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan melalui sosialisasi berupa pengenalan pengetahuan dan gambaran desain meja dapur yang ergonomis pada PKM di kelompok ibu-ibu PKK dengan difokuskan kepada ibu-ibu PKK Kelurahan Cipayung. Kegiatan ini akan disampaikan oleh tim PKM yang diberikan kepada 20 ibu-ibu anggota PKK.

Kegiatan ini dilakukan di lokasi selama satu hari. Proses sosialisasi meliputi kajian materi ergonomi, penerapan praktis prinsip-prinsip ergonomi di dapur, penataan unsur-unsur ergonomis, dan penggunaan peralatan ergonomis yang beragam. Selanjutnya, menggunakan metode yang berfokus pada penanaman pemahaman, sehingga ibu-ibu PKK dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk meningkatkan penerangan dapur yang ada dan mengoptimalkan desain meja dapur mereka, khususnya untuk keperluan memasak sehari-hari.

Permasalahan ergonomis sering kali muncul karena tidak adanya keselarasan antara pekerja dengan seluruh lingkungan kerja, termasuk peralatan yang digunakan pekerja. Ergonomi dapat digunakan dengan menggunakan dua teknik, khususnya :

1. Pendekatan Kuratif

Dilaksanakan dalam proses yang sedang berlangsung atau sedang terjadi. Tindakan tersebut terdiri dari intervensi, peningkatan, atau perubahan terhadap proses yang sedang berjalan atau sedang berlangsung. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengatasi keadaan dan lingkungan di mana pekerjaan berlangsung. Untuk melaksanakan kegiatan ini secara efektif, penting untuk melibatkan pekerja yang terlibat langsung dalam proses kerja saat ini.

2. Pendekatan Konseptual

Metode sistem, bila digunakan pada tahap perencanaan, diakui efektivitas dan efisiensinya. Dalam bidang teknologi, konsep ergonomi telah digunakan bersamaan dengan kajian penting lainnya, termasuk kajian teknis, ekonomi, sosial budaya, efisiensi energi, dan pelestarian lingkungan, dalam seluruh proses pemilihan dan penerapan teknologi. Metodologi ini kadang-kadang disebut sebagai pendekatan Teknologi Tepat Guna (Manuaba, 1997). Strategi ergonomi dimulai dengan

pemahaman tentang kemampuan adaptasi pekerja selama tahap perencanaan, memastikan bahwa mereka beroperasi sesuai kemampuan mereka di seluruh proses kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan sosialisasi pengenalan meja dapur yang ergonomis dapat memberikan tambahan wawasan kepada kelompok ibu-ibu PKK di Kelurahan Cipayung dalam melaksanakan kegiatan di dapur. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim PkM yang terdiri dari 3 (tiga) orang dosen program studi Teknik Industri dan 1 (satu) orang mahasiswa program studi Teknik Industri. Terhitung sejak Oktober 2022, dilakukan observasi langsung terhadap kelompok perempuan PKK di Desa Cipayung untuk mengumpulkan informasi, menganalisis permasalahan, dan mengembangkan inisiatif yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan kelompok perempuan PKK dalam upaya tersebut.

Setelah melakukan survey dan persiapan materi untuk sosialisasi, pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari Sabtu, 20 Desember 2022. Ibu-ibu PKK Kelurahan Cipayung berkumpul di aula kelurahan, sedangkan penyampaian materi dilakukan secara pertemuan langsung oleh tim Pengabdian masyarakat. Suasana aktivitas pada hari pertama dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi Pengenalan Meja Dapur yang Ergonomis oleh Tim PKM kepada Ibu PKK Kelurahan Cipayung

Sebelum penyampaian informasi, dilakukan survei pendahuluan untuk menilai pengetahuan responden. Survei Kuesioner memiliki banyak pertanyaan, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kuesioner Survei Awal

No	Pertanyaan
1	Apakah mengenal Ergonomi dan Ergonomis? (Ya/ Tidak Tahu)
2	Apakah penting ergonomi dalam kegiatan sehari-hari? (Ya/ Tidak Tahu)
3	Dalam ilmu ergonomi, hal apa saja yang harus diperhatikan dalam merancang produk termasuk meja dapur? (Tahu/ Tidak Tahu)
4	Apakah meja dapur termasuk hal yang penting diperhatikan dalam aspek ergonomisnya? (Ya/ Tidak Tahu)
5	Apa resiko jika menggunakan meja dapur yang tidak ergonomis? (Tahu/ Tidak Tahu)
6	Apa standarisasi meja dapur untuk ibu-ibu di Inonesia? (Tahu/ Tidak Tahu)
7	Apakah ibu memiliki keluhan saat bekerja di meja dapur? (Ya/ Tidak)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ibu-ibu PKK memiliki sedikit kesadaran mengenai ergonomi, karena hampir semua peserta melaporkan bahwa mereka tidak terbiasa dengan konsep tersebut. Temuan selanjutnya dari presentasi ini berasal dari survei pendahuluan yang dilakukan terhadap individu yang terlibat dalam sosialisasi, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil presentase dari survei awal oleh Tim PKM kepada Ibu PKK Kelurahan Cipayung

Suatu perhatian penting adalah bahwa hampir semua peserta kurang memahami konsep ergonomis, tidak mengetahui faktor-faktor yang harus dipertimbangkan ketika menggunakan meja dapur, dan tidak menyadari risiko yang terkait dengan penggunaan meja dapur yang tidak ergonomis. Kurangnya pemahaman ini masih banyak terjadi pada sebagian besar responden. Usai pembagian survei, tim PKM memberikan informasi terkait ergonomi yaitu ergonomi dapur. Hal ini termasuk pengenalan meja dapur ergonomis yang dirancang sesuai dengan standar ibu-ibu di Indonesia.

Pembahasan

Ketinggian meja dapur pada rumah tangga biasa biasanya antara 85 hingga 90 cm, tidak termasuk tinggi kompor dan peralatan dapur. Kompor gas yang digunakan memiliki ukuran vertikal 15 cm sehingga tinggi total kurang lebih 100-105 cm dari lantai. Sedangkan kompor minyak tanah berdiri pada ketinggian 25 cm sehingga tinggi totalnya 110-

115 cm. Rata-rata tinggi badan wanita Indonesia berkisar antara 155 cm hingga 160 cm. Rata-rata tinggi badan sampai siku wanita adalah 98 cm, sehingga tinggi kerja sekitar 88-93 cm (Suyatno Sastrowinoto, 1985).

Peserta sosialisasi sebelumnya diminta untuk mengukur meja dapur masing-masing. Beragam tinggi meja dapur yang dipasarkan di Indonesia, berkisar dari 60 cm-85 cm. Berikut salah satu gambar saat pengukuran meja dapur yang terdapat di rumah ibu PKK Kelurahan Cipayung.



Gambar 3. Meja dapur Ibu PKK Kelurahan Cipayung

Pada salah satu meja dapur tersebut, tinggi meja dapur didesain dengan tinggi 60 cm, dengan ditambah kompor gas sekitar 15 cm, maka tinggi total adalah 75 cm. Maka untuk ibu PKK yang memiliki tinggi diatas 160 cm kurang sesuai karena lebih rendah dari standar rata-rata tinggi meja dapur. Hal ini bisa memiliki resiko keluhan seperti pegal jika digunakan dalam jangka waktu yang lama, sehingga bisa dilakukan perbaikan dengan cara menambah ganjalan bisa berupa dari kayu di bawah meja dengan ukuran sekitar 5-10 cm sehingga tinggi meja dapur bisa menjadi sekitar 85 cm. Dari hasil diskusi pada pertemuan ini, ibu-ibu PKK kelurahan mendapat masukan terkait perbaikan meja dapur yang ergonomis.

Pada saat berjalannya pelatihan dalam pengabdian masyarakat ini, mitra pengabdian masyarakat berkontribusi baik dengan para pengajar dengan cara mengikuti pelatihan dengan aktif. Berikut adalah dokumentasi dari para peserta saat berjalannya proses sosialisasi



Gambar 4. Dokumentasi Peserta Sosialisasi Ibu PKK Kelurahan Cipayung

Sosialisasi pengenalan meja dapur yang ergonomis ini kepada ibu-ibu PKK di Kelurahan Cipayung menjadi hal yang mendasar untuk diketahui di masa kini. Terlebih kegiatan memasak sehari-hari yang dilakukan ibu-ibu dilakukan di meja dapur, sehingga kenyamanan penggunaan meja dapur sesuai postur dan tinggi tubuh pengguna harus diperhatikan. Sosialisasi berlangsung pada tanggal 20 Desember 2022 bersama kelompok ibu-ibu PKK di Desa Cipayung. Tujuan dari sesi ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang konsep ergonomi, penerapannya di dapur, dan pentingnya tata ruang yang ergonomis. Selanjutnya, sebuah metode digunakan agar ibu-ibu yang tergabung dalam PKK ini dapat memanfaatkan pengetahuan yang diperoleh untuk menerangi meja dapur yang ada dan meningkatkan desain ergonomis dapur mereka, khususnya untuk keperluan memasak sehari-hari.

Seperti yang telah dijelaskan pada penjelasan sebelumnya, ibu-ibu PKK di Desa Cipayung dapat diajarkan pengukuran yang tepat secara ergonomi dalam pembuatan meja dapur dengan memberikan edukasi mengenai manfaat meja dapur yang ergonomis yaitu efektif, aman dan nyaman. Ketika kegunaan meja dapur yang ergonomis bisa diwujudkan, ibu-ibu PKK bisa memasak dengan postur tubuh ideal. Berdasarkan antropometri, tinggi meja kompor yang ideal adalah antara 85 dan 90 cm. Pada ketinggian ini, tinggi kompor akan diukur sejajar dengan tinggi meja dapur sehingga dapat dioptimalisasikan dimensi meja dapur berdasarkan tinggi badan pengguna dan disesuaikan dengan postur tubuh yang optimal.

SIMPULAN

Hasil survei berikutnya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta yaitu Ibu-ibu PKK di Desa Cipayung mengenai meja dapur yang ergonomis, sehingga strategi pembelajaran dan partisipatif yang digunakan bisa efektif dalam membantu para peserta yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga menerima dan mengasimilasi pengetahuan. Dari proyek pengabdian masyarakat ini juga terlihat bahwa perempuan masih kurang memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas seperti memasak dan pekerjaan rumah tangga lainnya secara lebih ergonomis. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memberikan edukasi lebih lanjut tentang berbagai lokasi atau aktivitas di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aik, S. (2012). Dapur Rumah Tinggal yang Ergonomis bagi Penghuninya. Fakultas Teknik Program Studi Arsitektur Universitas Udayana. Hal 81-92.
- Baiche, Bousmaha, Walliman, Nicholas. eds. (1998). Architect Data. England: Blackwell Science.
- Hägg, G.M., (1991). Static work and myalgia a new explanation model. In: Andersson, P.A., Hobart, D.J., Danoff, J.V. (Eds): Electromyog kinesiol. Elsevier Science, Amsterdam, 115-119.
- Jasmine, Darmayanti, T, E., Setyoningrum, Y. (2022). Pengaruh Ergonomi Dapur Terhadap Kenyamanan Pengguna: Perumahan Alessandria, Palembang. Program Studi S-1 Desain Interior, FSRD, Universitas Kristen Maranatha. Lintas Ruang: Jurnal Pengetahuan & Perancangan Desain Interior | Vol 10 No 1, Hal 32-42

- Kroemer, K. (2003). *Engineering Anthropometry*. In W. Karwowski, W. S. Marras (Ed.), *Occupational Ergonomics: Principles of Work Design*, Boca Raton: CRC Press.
- Manuaba, A. (1997). *Ergonomics of Seating*. Denpasar: Laboratorium Fisiologi F.K. UNUD.
- Novi, Sarvia, E., Yudiantyo, W., Halim, W., Christina. (2021). *Pengenalan Konsep Ergonomi Dapur Kepada Ibu- Ibu PKK Kelurahan Sukawarna Kecamatan Sukajadi Kota Bandung dengan Pendekatan Edukatif dan Partisipatif*. Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Kristen Maranatha. Prosiding Sendimas VI, Hal 38-43.
- Nurmianto, E. (2008). *Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember: Penerbit Guna Widya, Surabaya Indonesia.
- Polniwati, S. (2014). *Intervensi Ergonomis Terhadap Kenyamanan Bekerja di Dapur Rumah Tinggal*. Interior Design Department, School of Design, BINUS University. *HUMANIORA* Vol.5 No.1, Hal: 238-245.
- Ramadan, S,. (2018) *Studi Ergonomis Ruang Dapur dan Perlengkapannya Berbasis Antropometri Indonesia*. D3 Arsitektur, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Halu Oleo. Seminar Nasional, Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal (SNT2BKL). Hal 153-157.
- Salim, P. (2014). *Intervensi Ergonomi Terhadap Kenyamanan Bekerja di dapur Rumah Tinggal*. *Humaniora*, pp. 238- 245.
- Sastrowinoto., Suyatno. (1985). *Meningkatkan Produktivitas Dengan Ergonomi*, Jakarta: IPPM dan PT. Pertja.
- Suryani, Arianto, B., Bhirawa, W, T,. (2018) *Perancangan Meja Dapur Ergonomis pada Masyarakat Desa*. Program Studi Teknik Industri, Universitas Suryadarma. Hal 110 – 122.
- Susanti, L., Zadry, H, L., Yuliandra, B. (2015). *Pengantar Ergonomi Industri*, Padang: Andalas University.