

ORIGINAL ARTICLE

PENINGKATAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA DI DAPUR PADA IBU IBU DUSUN PUCUNG DAN NGLAOS, KEMADANG, TANJUNGSARI, GUNUNGKIDUL, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Andrean Emaputra ^{a*}, Eka Sulistyaningsih ^b, Kartinasari Ayuhikmatin Sekarjati ^c,
Muhammad Yusuf ^c, Siti Saudah ^a, Endang Widuri Asih ^a, Mega Inayati Rifah ^a,
Widodo Saputro ^a



^a Program Studi Teknik Industri, Universitas AKPRIND Indonesia

^b Program Studi Teknik Lingkungan, Universitas AKPRIND Indonesia

^c Program Studi Teknologi Industri, Universitas AKPRIND Indonesia

*Corresponding Author: andrean.emaputra@akprind.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (June 03rd, 2025)

Revised (July 15th, 2025)

Accepted (August 18th 2025)

Keywords

OHS; Kitchen; Mothers;

Pucung; Nglaos

ABSTRACT

Occupational Health and Safety (OHS) is very important to be implemented in the household environment, especially in the kitchen. Mothers in Pucung and Nglaos, Kemadang, Tanjungsari, Gunungkidul, Special Region of Yogyakarta carry out cooking activities for daily needs and process products from seaweed. These activities have potential hazards, such as fire, burns, exposure to sharp objects, etc. Therefore, these mothers need to receive training on OHS to maintain their health and safety at work in the kitchen. To fulfill this, a team of lecturers and students from AKPRIND Indonesia University conducted community service activities on OHS. This activity was carried out through three stages, namely: (1) delivery of material on occupational health and safety OHS, (2) questions and answers about the material, and (3) cooking demonstrations in accordance with OHS rules. This activity received very high enthusiasm and was attended by 40 participants and was able to increase their knowledge of occupational health and safety OHS in the kitchen. Things that need to be done to maintain OHS in the kitchen are providing a light fire extinguisher (APAR), burn ointment, face field, apron, lighting, ventilation, sink, mop, red medicine, trash can, and emergency lights.

Jurnal Abdimas jatibara is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan RS Dr. Seotomo (STIKES YRSD Seotomo).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <https://jurnal.stikes-yrsds.ac.id/index.php/JAJ>

E-mail: jurnalabdimas@stikes-yrsds.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) merupakan hal yang sangat penting untuk diterapkan. Penerapan K3 dapat diterapkan di berbagai tempat untuk meningkatkan kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan masyarakat, seperti di industri manufaktur dan jasa serta tempat tinggal atau rumah tangga. Salah satu kelompok Ibu-Ibu yang memerlukan pelatihan tentang K3 adalah mereka yang tinggal di Dusun Pucung dan Nglaos, Desa Kemadang, Tanjungsari, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mereka memiliki keahlian dalam mengolah makanan dari rumput laut. Saat mereka membuat produk tersebut, mereka memiliki beberapa potensi bahaya, seperti terbakar, terkena percikan minyak panas, pisau, benda tajam dari alat masak, dan hal lain baik saat memasak kebutuhan sehari-hari maupun saat membuat produk olahan dari rumput laut. Oleh karena itu, para ibu-ibu tersebut memerlukan pelatihan K3 untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi bahaya tersebut dan mengurangi risiko kecelakaan kerja di dapur.

Beberapa pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang K3. Penerapan K3 di industri seperti pada pembuatan tahu di Kelurahan Tonja, Denpasar, Bali [1], dan pembuatan gula pada stasiun boiler pada Pabrik Gula Pesantren Baru [2]. Penerapan K3 di bidang kesehatan seperti pada pelayanan kefarmasian di klinik kota

Cimahi [3]. Penerapan K3 di bidang kuliner seperti di Rumah Makan Sate XYZ & Shin Yuen Bandung [4].

Kegiatan pengenalan K3 sangat penting untuk diberikan kepada ibu-ibu dalam rangka menjadi benteng pertahanan pertama K3 di rumah. Beberapa pelatihan telah diberikan untuk meningkatkan pengetahuan K3 di rumah bagi ibu-ibu, seperti peningkatan pengetahuan pencahayaan dan ventilasi udara di rumah bagi ibu-ibu PKK Kalijeruk II, Widodomartani, Ngemplak, Sleman, DIY [5]. Selain itu, pelatihan tentang ergonomi, pencahayaan, dan ventilasi udara yang baik di rumah juga telah diberikan kepada Ibu-Ibu PKK Kapanewon Moyudan, DIY [6]. Sebagai contoh yang lain, Ibu-Ibu PKK Putat Wetan, Patuk, Gunungkidul, DIY juga telah mendapatkan pelatihan penerapan kaidah ergonomi di rumah [7].

Ibu-Ibu yang tinggal di Dusun Pucung dan Nglaos, Desa Kemadang, Tanjungsari, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki keahlian dalam mengolah makanan dari rumput laut. Hal tersebut karena tempat tinggal mereka yang cukup dekat dengan pantai selatan DIY. Kegiatan penyuluhan telah diberikan kepada para ibu-ibu di dusun tersebut untuk meningkatkan pengetahuan mereka, yaitu pelatihan pemasaran produk olahan makanan dari rumput laut yang mereka produksi [8].

Ibu-ibu Dusun Dusun Pucung dan Nglaos tersebut berhadapan dengan bahaya di dapur yang berasal dari api, benda tajam dari alat masak, dan hal lain baik saat memasak kebutuhan sehari-hari maupun saat membuat produk olahan dari rumput laut. Oleh karena itu, pelatihan tentang K3 perlu untuk diberikan kepada ibu-ibu tersebut untuk menjamin kesehatan, keselamatan, dan kesejahteraan keluarga mereka di rumah. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kerja ibu-ibu tersebut yang aman dan sehat di dapur.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan para mahasiswa Universitas AKPRIND Indonesia. Kegiatan ini dilaksanakan dengan adanya integrasi antara kegiatan pengabdian masyarakat dosen dan KKN Kelompok F.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang K3 kepada Ibu-Ibu Dusun Pucung dan Nglaos. Kedua dusun tersebut terletak di Desa Kemadang, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Tempat tersebut terletak di Jl. Baron Km 16. Kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat antusias dari 40 ibu-ibu dari kedua dusun tersebut.

Kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahap pada tanggal 17 November 2018 di balai Dusun Pucung dan Nglaos. Tahap pertama, tim dosen menyampaikan materi masing-masing secara bergantian secara offline. Ibu-ibu tersebut mendapatkan hardcopy materi dari tim dan sembari dapat melihat paparan presentasi di layar. Tahap kedua, adanya sesi tanya jawab yang dilakukan untuk memperdalam pengetahuan ibu-ibu tentang materi yang disampaikan. Hal tersebut juga dilakukan agar terjadi interaksi dua arah antara pembicara dan peserta pelatihan, serta agar pelatihan menjadi lebih hidup atau menarik dan tidak membosankan bagi peserta. Tahap ketiga, adanya praktek memasak yang baik sesuai dengan kaidah K3. Tim dosen dan panitia telah menyiapkan kompor dan bahan makanan yang akan dimasak. Peserta dapat melihat langsung proses memasak yang aman dan sehat serta dapat mencicipi hasil makanan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahap. Tahap pertama, tim dosen menyampaikan materi masing-masing secara bergantian (Gambar 1). Tahap kedua, adanya sesi tanya jawab yang dilakukan untuk memperdalam pengetahuan ibu-ibu tentang materi yang disampaikan. Tahap ketiga, adanya praktek memasak yang baik sesuai dengan kaidah K3.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh salah satu dosen tentang K3 di dapur

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan dihadiri oleh 40 ibu-ibu Dusun Pucung dan Nglaos. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu-ibu tersebut dalam mengolah makanan rumput laut dan saat memasak kebutuhan sehari-hari di dapur.

Berdasarkan analisis bahaya yang dapat terjadi di dapur saat ibu-ibu tersebut memasak kebutuhan sehari-hari dan mengolah makanan dari rumput laut di dapur, maka dapat disimpulkan beberapa potensi bahaya yang dapat muncul, yaitu:

- a. Kebakaran karena ada sumber api di dapur
- b. Terkena percikan minyak panas
- c. Lingkungan dapur yang gelap
- d. Udara dapur yang pengap karena sirkulasi udara yang kurang lancar
- e. Adanya tangan yang kotor yang dapat mengotori makanan/ minuman
- f. Adanya tumpahan air atau minyak di lantai
- g. Tergores benda tajam seperti pisau
- h. Adanya bakteri dari sisa bahan
- i. Adanya mati listrik yang mendadak yang mengakibatkan dapur menjadi gelap

Pembahasan

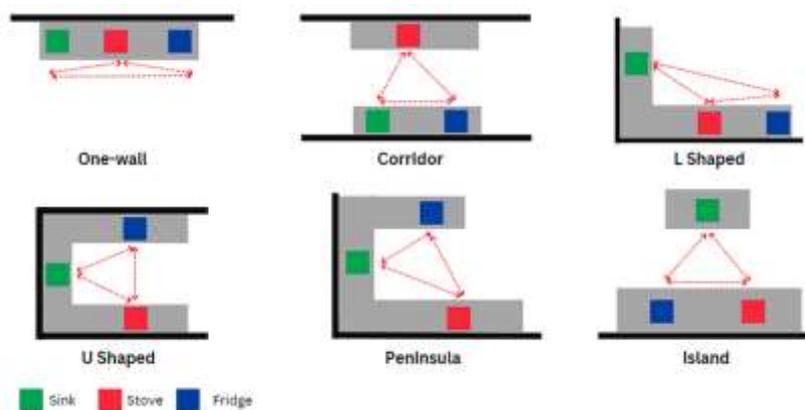
Untuk menanggulangi bahaya dan memitigasi risiko yang ada di dapur, maka ibu-ibu tersebut perlu untuk melengkapi area dapur dengan hal-hal berikut ini:

- a. Alat Pemadam Kebakaran Ringan (APAR) yang masih berlaku (belum kadaluarsa), ketersediaan APAR di dapur memang masih menjadi hal yang jarang ditemui di rumah, akan tetapi sebaiknya keluarga tetap menyediakan alat tersebut di dapur untuk mengantisipasi terjadinya kebakaran.
- b. Salep untuk mengobati luka bakar, seperti Levertran Salep
- c. Masker wajah (*face shield*) dari mika untuk menghindarkan wajah dari percikan minyak, misalnya saat menggoreng rumput laut (Gambar 2)
- d. Celemek untuk melindungi pakaian dari noda dan kotoran
- e. Penerangan yang baik [5] agar kondisi bahan-bahan mentah, alat-alat, dan masakan dapat terlihat dengan jelas
- f. Ventilasi udara yang baik [6], ventilasi yang baik dapat mengurangi kelelahan kerja, karena terdapat korelasi yang sedang antara iklim kerja dengan kelelahan kerja [9], selain itu, ventilasi udara yang baik digunakan untuk membuang udara panas ke luar, hal ini dapat dilakukan dengan membuat jendela atau memasang *exhaust fan* di sekitar dapur
- g. Wastafel untuk mencuci bahan makanan dan alat-alat masak dengan air yang mengalir
- h. Kain pel untuk mengelap jika terjadi tumpahan air dan minyak
- i. Obat merah seperti Betadine atau Povidone Iodine
- j. Tempat sampah tertutup agar sisa bahan dan sampah tidak berbau di dapur dan bakteri tidak terbang kemana-mana

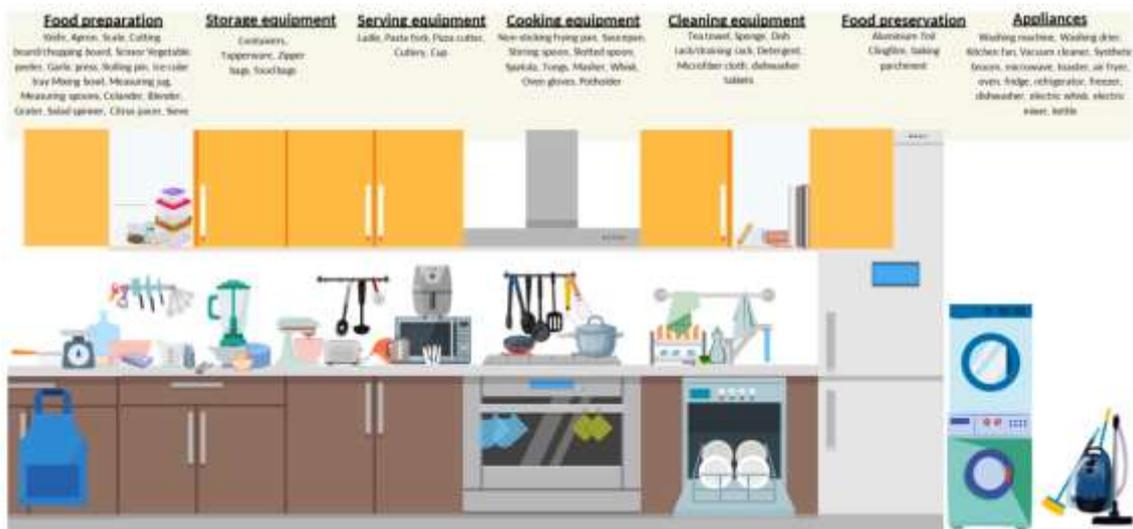
- k. Lampu darurat untuk berjaga-jaga jika listrik mati secara mendadak sehingga dapur tetap terang
- l. Terdapat susunan yang baik antara kompor, wastafel, dan kulkas, contoh penerapan dapat dilihat pada Gambar 3 dan 4.



Gambar 2. Contoh *face shield* yang dapat digunakan saat menggoreng



Gambar 3. Contoh susunan wastafel, kompor, dan kulkas di dapur (penempatan ketiganya dapat ditukar-tukar) [10]



Gambar 4. Contoh susunan dapur yang baik [11]

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu Dusun Pucung dan Nglaos dalam menjaga kualitas bahan makanan yang mereka buat di dapur dan juga sekaligus menjaga kesehatan dan keselamatan kerja mereka di dapur. Prinsip K3 tersebut juga didukung dengan prinsip ergonomi yang menyesuaikan lingkungan kerja dengan kondisi fisik dari ibu-ibu tersebut. Hasil ini juga selaras dengan kegiatan pengabdian

masyarakat lain yang juga bertujuan untuk menjaga lingkungan kerja tetap sehat dan bersih di industri makanan, seperti di dapur Ivanna Catering and Decoration [12], dapur Rich Palace Hotel Surabaya [13], penjamah makanan di dapur umum Universitas Darussalam Gontor [14], pembuatan pempek di PT Cita Rasa Palembang [15], di Coffee Shop +62 [16], dan karyawan kitchen di Finns Vip Beach Club, Canggu, Bali [17]. Para peserta merasa sangat puas dengan kegiatan ini. Acara ditutup dengan sesi foto bersama untuk mengabadikan kegiatan ini (Gambar 5).



Gambar 5. Foto bersama peserta, tim dosen, dan para mahasiswa

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas AKPRIND Indonesia pada Ibu-Ibu Dusun Pucung dan Nglaos, Kemadang, Tanjungsari, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: tahap pertama, tim dosen melakukan sosialisasi kepada para peserta, tahap kedua, adanya tanya jawab antara dosen dan ibu-ibu, tahap ketiga, proses demo memasak yang sesuai dengan kaidah K3. Kegiatan ini mendapatkan antusias yang sangat tinggi dari ibu-ibu tersebut yang dibuktikan dengan kehadiran ibu-ibu yang mencapai 40 peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan K3 ibu-ibu tersebut di dapur baik saat memasak kebutuhan sehari-hari dan mengolah produk dari bahan rumput laut.

Saran

Kegiatan ini seperti ini diharapkan dapat terlaksana secara regular agar pengetahuan para ibu-ibu tersebut dapat meningkat secara berkelanjutan terkait K3 agar kesehatan dan keselamatan keluarga mereka dapat terjaga baik saat melakukan aktivitas keluarga dan aktivitas bisnis yang dilakukan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Kemadang, H Sutono, Kepala Dusun Pucung, Khaulifa Nurohmah, S.Pd., Ketua dan Sekretaris KKN Kelompok F, Lintang Satrio Wibowo, dan Dedes Hadesa yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan kegiatan ini. Tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DP2M) Universitas AKPRIND Indonesia yang telah memberikan dukungan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. L. G. A. M. Negara, I. G. . Haryawan, K. . Prihastini, A. . Biomi, and C. . Dharmayanti, "Potensi Bahaya Kerja pada Pekerja di Pabrik Tahu Kelurahan Tonja-Denpasar," *J. Abdimas Jatibara*, vol. 1, no. 2, pp. 6–10, 2023, doi: 10.29241/jaj.v2i1.1042.
- [2] R. Erviando, I. Safi'i, and H. B. Santoso, "Analisis Resiko Kesehatan dan Keselamatan Kerja pada PG. Pesantren Baru Menggunakan Metode Hazop," *JURMATIS J. Ilm. Mhs. Tek. Ind. Univ. Kadiri*, vol. 2, no. 1, pp. 11–21, 2020, doi: 10.30737/jurmatis.v2i1.858.
- [3] L. F. Maulani and A. Susanto, "Evaluasi Mutu Pelayanan Kefarmasian Berdasarkan Permenkes No. 34 Tahun 2021 di Klinik Kota Cimahi Tahun 2023," *J. Abdimas Jatibara*, vol. 2, no. 2, p. 53, 2024, doi: 10.29241/jaj.v2i2.1813.
- [4] M. S. A. Rifai and P. S. Desmanty, "Kepatuhan terhadap Standar Keselamatan Kerja di Industri Kuliner Studi Analisis: Kasus Rumah Makan Sate XYZ & Shin Yuen Bandung," *J. Manner*, vol. 3, no. 2, pp. 180–186, 2024.
- [5] A. Emaputra, E. W. Asih, R. A. Simanjuntak, S. Saudah, A. H. Wibowo, and T. I. Oesman, "Peningkatan Pengetahuan Pencahayaan dan Ventilasi Udara untuk Mencegah Penyebaran COVID-19 pada Ibu-Ibu PKK Kalijeruk II," *J. Abdimas PHB*, vol. 4, no. 2, pp. 184–189, 2021.
- [6] A. Emaputra *et al.*, "Peningkatan Pengetahuan Ergonomi, Pencahayaan, dan Ventilasi Udara yang Baik di Rumah Saat Pandemi COVID-19 bagi Ibu-Ibu PKK Kapanewon Moyudan," in *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat "Teknologi Pengolahan dan Pengembangan Material Maju untuk Pembangunan Berkelanjutan"*, 2022, pp. 232–246. [Online]. Available: [https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/41414/232-246_Andrean E_PM_Peningkatan_Pengetahuan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/41414/232-246_Andrean_E_PM_Peningkatan_Pengetahuan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [7] A. Emaputra, E. Sulistyarningsih, M. I. Rif'ah, and A. Pranoto, "Penerapan Kaidah-Kaidah Ergonomi untuk Mencegah Penyebaran COVID-19 pada Ibu-Ibu PKK Putat Wetan, Patuk, Gunungkidul," *Glob. ABDIMAS J. Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2024.
- [8] K. A. Sekarjati, E. W. Asih, M. I. Rif'ah, E. Sulistyarningsih, A. Emaputra, and A. B. Prasetyo, "Pemberdayaan Usaha Mikro Produk Rumput Laut," *J. Sains Teknol. dalam Pemberdaya. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 49–54, 2022, doi: 10.31599/jstpm.v3i1.1166.
- [9] R. Ramayanti, "Analisis Hubungan Status Gizi dan Iklim Kerja dengan Kelelahan Kerja di Catering Hikmah Food Surabaya," *Indones. J. Occup. Saf. Heal.*, vol. 4, no. 2, pp. 177–186, 2015, doi: 10.20473/ijosh.v4i2.2015.177-186.
- [10] H. Chen, N. Anton, R. J. Holden, and D. Yu, "Kitchen Ergonomics in Health and Healthcare: A Rapid Scoping Review," *Hum. Factors Healthc.*, vol. 5, no. March, p. 100069, 2024, doi: 10.1016/j.hfh.2024.100069.
- [11] V. K. Snekkvik, M. Cole, A. Gomiero, M. Haave, F. R. Khan, and A. L. Lusher, "Beyond the Food on Your Plate: Investigating Sources of Microplastic Contamination in Home Kitchens," *Heliyon*, vol. 10, no. 15, p. e35022, 2024, doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e35022.
- [12] M. M. Anam, M. D. Setioko, and A. Rahmadian, "Penerapan Higiene, Sanitasi dan Keselamatan Kerja di Dapur," *J. Pengabd. Masy. Waradin*, vol. 1, no. 2, pp. 74–84, 2021, doi: 10.56910/wrd.v1i2.180.
- [13] A. P. Putra and L. Nurlaela, "Kondisi Sanitasi Higiene dan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) Dapur Rich Palace Hotel Surabaya," *J. Tata Boga*, vol. 7, no. 2, pp. 1–12, 2018.
- [14] A. Y. Damayanti *et al.*, "Media Audiovisual Efektif Meningkatkan Pengetahuan tentang Hygiene Sanitasi dan Keselamatan Kerja Penjamah Makanan," *Berdikari J. Inov. dan Penerapan IPTEKS*, vol. 12, no. 1, pp. 1–10, 2024.
- [15] U. Wahyuningsih, E. Sulisty, H. Rusjdi, W. Alfalah, S. Sudirmanto, and E. Prabowo, "Pengenalan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di PT Cita Rasa Palembang," *Terang*, vol. 3, no. 2, pp. 155–162, 2021, doi: 10.33322/terang.v3i2.431.

- [16] R. G. Sutisna and A. E. Nugraha, "Analisis Penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja pada Lingkungan Kerja di Coffee Shop +62," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 8, no. 2, pp. 188–195, 2021, doi: 10.5281/zenodo.6134559.
- [17] N. K. Asrihati, N. K. D. Irwanti, and I. N. S. A. Putra, "Penerapan Standard Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) pada Karyawan Kitchen di Finns Vip Beach Club Canggus Bali," *Harmon. Hosp. J.*, vol. 9, no. 2, pp. 1–12, 2024.