

**HUBUNGAN POSTUR KERJA DAN MASA KERJA DENGAN KELUHAN
MUSCULOSKELETAL DISORDERS PADA PENGADUK JENANG X
DI DUSUN DODE, KABUPATEN MAGELANG**

Luthfi Achmad Hariadi¹, Muchamad Rifai²

^(1,2)Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
Jalan Prof. Soepomo, SH, Janturan, Warungboto, Yogyakarta 55154
*email : riffay@gmail.com

ABSTRAK

Keluhan *Musculoskeletal Disorders* yang dirasakan pekerja pengaduk jenang diakibatkan oleh melakukan pekerjaan secara terus menerus. Dilakukannya penelitian ini agar mengetahui apakah postur kerja dan masa kerja pada dapat mengakibatkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada pekerja. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 orang. Instrumen yang digunakan guna menganalisis postur kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* yaitu *Rapid Entry Body Assessment (REBA)*, sementara itu untuk keluhan *Musculoskeletal Disorders* memakai lembar *Nordic Body Map*. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* nilai p value sebesar 0,010 ($p \text{ value} > 0,05$), serta tidak adanya hubungan antara postur kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada pengaduk jenang mirasa di Dusun Dode, Desa Gulon, Salam, Kabupaten Magelang dengan nilai p value 0,481 ($p \text{ value} < 0,05$).

Kata kunci: Pengaduk Jenang, Masa Kerja, *Musculoskeletal Disorders (MSDs)*, Postur Kerja

ABSTRACT

Complaints of Musculoskeletal Disorders felt by jenang mixer workers were caused by doing work continuously. This research was conducted in order to find out whether work posture and working period can cause complaints of Musculoskeletal Disorders in workers. The sample in this study amounted to 36 people. The instrument used to analyze work posture with complaints of Musculoskeletal Disorders is the Rapid Entry Body Assessment, meanwhile for complaints of Musculoskeletal Disorders using the Nordic Body Map sheet. The conclusion of this study is that there is a relationship between working period and complaints of Musculoskeletal Disorders stirrer with a p value of 0.010 ($p \text{ value} > 0.05$), and there is no relationship between work posture with complaints of Musculoskeletal Disorders on X porridge (jenang) stirrers in Dode Hamlet, Gulon Village, Salam, Magelang Regency stirrer with a p value of 0.481 ($p \text{ value} < 0.05$).

Keywords: Jenang Stirring, Working Period, *Musculoskeletal Disorders (MSDs)*, Work Posture

PENDAHULUAN

Secara formal dan informal pertumbuhan industri di Indonesia terjadi sangat pesat. Pertumbuhan sektor industri informal masih belum diperhatikan keselamatannya. Masalah yang banyak dijumpai di sektor informal yaitu masalah kesehatan salah satunya merupakan keluhan *musculoskeletal*. Salah satu penyebab terjadinya keluhan *musculoskeletal* yaitu posisi kerja yang tidak ergonomis (Rotulung, 2015).

Menurut Utari (2015) keluhan *musculoskeletal* merupakan keluhan rasa nyeri serta pegal pada sistem otot yang diakibatkan oleh aktifitas kerja. Hal tersebut terjadi karena sistem otot yang bekerja yang terjadi tanpa adanya istirahat serta jangka waktu yang lama pada bagian sendi, ligament dan tendon.

Menurut *Internasional Labour Organization* (ILO) tahun 2013 dalam 15 detik manusia meninggal diseluruh dunia dikarenakan kecelakaan kerja serta 160 manusia meninggal disebabkan oleh penyakit akibat kerja. Pada tahun sebelumnya terdapat 2 juta kasus kematian yang terjadi akibat dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Hasil data kesehatan pada 34 provinsi pada tahun 2017 menunjukkan kasus sebanyak 538.984 yang semua itu didominasi oleh kasus berkaitan dengan pekerjaan.

Hasil Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi penyakit sendi berdasarkan masa kerja diatas 5 tahun menurut provinsi. Aceh menempati urutan pertama dengan peresentase 13,3% dan peresentase terendah pada provinsi Jawa tengah dengan 5,5%. Selain berdasarkan masa kerja, masalah persendian juga mengalami perbedaan berdasarkan kota dan desa dimana kota lebih sedikit persentasenya dibandingkan dengan desa (Kemenkes, 2018).

Hukum kesehatan dan keselamatan kerja belum sepenuhnya dikenal oleh kalangan industri terutama pada industri rumahan. Berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan pasal 86 ayat 1 menuliskan bahwa setiap pekerja berhak mendapatkan perlindungan atas kesehatan dan keselamatan kerja. Dengan adanya undang-undang yang mengatur tersebut sehingga sadar akan haknya sebagai pekerja dan perusahaan tahu akan hal tersebut.

Berdasarkan data kementerian ekonomi kreatif tahun 2016, usaha mikro kecil dan menengah menyumbang 90% perekonomian nasional. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kontribusi yang bias diberikan UKKM terdapat upaya peningkatan ekonomi dan usaha kerakyatan secara keseluruhan ditingkat nasional (Kementerian Perdagangan, 2016).

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada bulan agustus 2019 pada *home industry* jenang didusun Dode, desa Gulon, kecamatan Salam, kabupaten Magelang terdapat masalah atau keluhan berupa rasa nyeri pada saat bekerja terutama pada bagian punggung serta pinggang, tetapi ada juga yang mengeluhkan pada pergelangan tangan. Selain keluhan tersebut terdapat juga masalah berupa lingkungan kerja yang kurang baik sala-satunya kurangnya ventilasi udara pada tempat kerja. Masalah lain yang ada pada tempat kerja tersebut adalah posisi kerja yang kurang nyaman atau tidak ergonomis.

METODE PENELITIAN

1.1 Jenis Penelitian

Pada penelitian kali ini menggunakan rancangan penelitian *crosssectional* dengan jenis penelitian kuantitatif serta mengutamakan pada pengukuran/observasi data untuk

membahas Hubungan antara Postur Kerja dan Masa Kerja dengan Keluhan MSDs pada Pengaduk Jenang Mirasa di Dusun Dode, Desa Gulon, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

1.2 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Dode, Desa Gulon, Salam, Kabupaten Magelang pada bulan September 2019. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 responden, atau seluruh populasi pekerja pengaduk jenang mirasa dijadikan sampel.

1.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik untuk pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu secara *total sampling* yang artinya bahwa seluruh populasi dijadikan sampel pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada pengaduk jenang mirasa di dusun Dode, desa Gulon, kecamatan Salam, kabupaten Magelang didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Postur Kerja Pengaduk Jenang Mirasa.

Postur Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Berisiko tinggi (skor 8-10)	24	66,7
Berisiko sedang (skor 4-7)	12	33,3
Total	36	100

Pada tabel diatas didapatkan hasil postur kerja dari 36 responden dengan status berisiko tinggi (skor 8-10) sebesar 66,7% sedangkan untuk berisiko sedang (skor 4-7) sebesar 33,3%.

Tabel 2. Masa Kerja Pengaduk Jenang Mirasa.

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
>3 tahun	24	66,7
≤3 tahun	12	33,3
Total	36	100

Pada tabel diatas didapatkan hasil masa kerja >3 tahun sebesar 66,7%, sedangkan untuk masa kerja ≤3 tahun sebesar 33,3%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan Musculoskeletal Disorders

Keluhan MSDs	Frekuensi	Persentase (%)
Ada Keluhan	29	80,6
Tidak Ada Keluhan	7	19,4
Total	36	100

Pada tabel diatas menunjukkan 80,6% mengalami keluhan *musculoskeletal disorders* sedangkan 19,4% responden tidak mengeluhkan adanya keluhan *musculoskeletal disorders*. Adanya responden yang tidak mengeluhkan keluhan *musculoskeletal disorders* karena mereka sudah terbiasa bekerja dengan rasa nyeri yang ada sehingga pada saat wawancara tidak merasa adanya keluhan.

Tabel 4. Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan MSDs

Postur Kerja	Keluhan MSDs		Total	P value	CI 95%
	Berisiko	Tidak Berisiko			
Berisiko Tinggi (skor 8-10)	12	8	20	0,481	0,500 - 2,118
Berisiko Sedang (4-7)	12	4	16		
Total	24	12	36		

Pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikan 0,481(p value>0,05), serta dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada

pengaduk jenang X di Dusun Dode, Kabupaten Magelang.

Dari total responden pengaduk jenang terdapat 24 orang mengalami keluhan MSDs, akan tetapi rasa sakit atau nyeri tersebut akan hilang setelah melakukan istirahat yang cukup. Akan tetapi karena pekerjaan yang dilakukan terus menerus maka akan menyebabkan rasa sakit yang muncul kembali. Selain ketegangan otot dapat dipulihkan dengan istirahat, ada juga dengan cara relaksasi sesudah melakukan pekerjaan (Andini, 2015).

Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* akan tetapi penelitian lain pada sektor informal mengenai postur kerja dan keluhan musculoskeletal pada pekerja pengasapan ikan menunjukkan bahwa sebanyak 3,33 persen aktivitas berisiko menengah; 46,67 persen berisiko tinggi; dan 50 persen risiko sangat tinggi. Keluhan Musculoskeletal yang dirasakan secara beragam antara lain pegal, kram, kesemutan, kaku, panas, dan nyeri. Keluhan terbanyak adalah pada punggung. Salah satu penyebabnya adalah aktivitas dilakukan dengan posisi duduk dengan kursi kecil tanpa sandaran. Aktivitas memiliki durasi lama, statis, dan repetitif (Larasandi dkk, 2016). Risiko terjadinya keluhan Musculoskeletal akan semakin meningkat jika pekerja terpapar pada beberapa faktor risiko dalam waktu yang bersamaan. Lamanya mempertahankan postur leher responden dengan posisi terlalu menunduk saat bekerja dan minimnya pergerakan mengakibatkan

terjadinya keluhan subyektif nyeri leher (Wijayati, 2020)

Tabel 5. Hubungan Masa Kerja Dengan Keluhan MSDs

Masa Kerja	Keluhan MSDS		Total	P value	CI 95%
	Berisiko	Tidak Berisiko			
Berisiko	18	3	21	0,010	9,000 (1,817 - 44,591)
Tidak Berisiko	6	9	15		
Total	24	12	36		

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan 0,010 (p value $<0,05$), yang artinya terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada pengaduk jenang X di Dusun Dode, Desa Gulon, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

Masa kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya keluhan *musculoskeletal disorders*. Pekerjaan yang dilakukan tanpa adanya jeda dan waktu istirahat serta jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan beberapa bagian tubuh menjadi kaku. Pada masa kerja mempunyai pengaruh positif dan negatif untuk pekerja itu sendiri. Untuk hal positifnya dapat meningkatkan skill pengalaman bekerja sedangkan secara negatif semakin lama seseorang maka semakin banyak paparan bahaya yang mengenai pekerja tersebut (Kusgiyanto dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan Montolalu dkk (2018) menunjukkan bahwa responden memiliki keluhan subyektif Work Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs), meskipun ada perbedaan usia responden, tahun kerja, indeks massa tubuh, dan durasi bekerja. Keluhan persendian terbesar adalah pada bahu,

pinggang, pergelangan tangan, dan pergelangan kaki. Berdasarkan hasil penilaian pekerjaan postur kerja, tingkat skor berada pada tingkat risiko sedang.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* dengan nilai p value 0,481 (p value > 0,05) serta terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada pengaduk jenang X di dusun Dode, desa Gulon, Salam, kabupaten Magelang dengan p value 0,010 (p value < 0,05). Disarankan untuk memberikan rekomendasi stasiun kerja yang ergonomis kepada pengelola home industry serta memberikan pengetahuan tentang pentingnya pemanasan pada saat awal sebelum mulai bekerja agar otot tidak kaku dan mengurangi cedera saat bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Rotulung, T. (2015). Hubungan antara masa kerja dan sikap kerja dengan keluhan musculoskeletal pada petani di Desa Tolombukan Barat Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. FKM Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Utari, F. (2015). Hubungan Sikap Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Penyortir Tembakau Di gudang Sortasi Tembakau Kebun Klumpang SUTK II. *Jurnal Universitas Sumatra Utara Vol.04, No.2*
<https://jurnal.usu.ac.id/index.php/lkk/article/view/10806>.
- ILO. (2013). *Health and Safety in Work Place for Productivity*. Geneva: International Labour Office.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama dari Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
<http://www.kemkes.go.id>.
- Undang-Undang No.13 th 2003 tentang Ketenagakerjaan Pasal 86 ayat 1.
- Kementerian Perdagangan RI. (2016). *Pengembangan Ekonomi kreatif Indonesia*.
- Andini, F. (2015). Risk Factor Of Low Back Pain In Workers J Majority. *Jurnal Kesehatan Universitas Lampung*. Vol.4, No.1, Hal. 14-17.
- Kusgiyanto, W. Suroto, Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja bagian Pembuatan Kulit Lumpia di kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. Vol.5, No.5.
- Larasandi DS, Suroto, Wijasena B (2016). Analisis Postur Kerja Terhadap Keluhan Musculoskeletal Pada Pekerja Pengasapan Ikan X Kaliasin, Kalurahan Bandarharjo, Kecamatan Semarang Utara. *Jurnal Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. Vol.4, No.3. Hal 352-261.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13039/12597>
- Wijayati ES, 2019. Risiko Postur Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Nyeri Leher Pada Pekerja Industri Kerajinan Kulit. *Jurnal JUMANTIK Vol. 5 No. 1* Hal 56-64.
- Montolalu IA, Susilowati IH, Syaaf RZ, Wirawan M. (2018). *Work Posture and Work Related Musculoskeletal Disorders On Online Transportation Drivers*. Vol 8 Issue 3.