

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, MASA KERJA DAN SIKAP KERJA DENGAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA PENJAHIT DI JAWA BARAT**  
*Relationship Between Nutritional Status, Years Of Service, And Work Attitudes With Musculoskeletal Disorders In Tailors At West Java*

Nuryanti Irawati<sup>1</sup>, Gurdani Yogisutanti<sup>2</sup>, Neti Sitorus<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Rumah Sakit Santo Borromeus, Bandung

<sup>2</sup>STIKes Immanuel, Bandung

gurdani@yahoo.com

---

**ARTICLE INFO**

*Article History:*

Received:

October, 10<sup>st</sup>, 2019

Revised:

From November, 23<sup>th</sup>, 2019

Accepted:

October, 05<sup>th</sup>, 2020

Published online

October, 24<sup>th</sup> 2020

---

**ABSTRACT**

**Background:** Musculoskeletal disorders are often complained of by tailors who work in companies with long working hours ranging from 6-8 hours per day and static positions. **Purpose:** The study aims to determine relationship between nutritional status, years of service, and work attitudes with musculoskeletal disorders in tailors who work in a convection company in Bandung. **Methods:** The research method used was cross sectional involving 30 tailors. Measurement of nutritional status with the help of weight scales and microtoise, for work attitudes measured using Rapid Entire Body Assessment (REBA) and to explore musculoskeletal disorders using Nordic Body Map (NBM). **Results:** The results showed that most respondents complained of musculoskeletal disorders, risky work attitudes and nutritional status in the fat category. Respondents who experience musculoskeletal complaints have a work period of less than 5 years. The results shows that correlation between musculoskeletal disorders and nutritional status ( $p=0.001$ ), years of service ( $p=0.000$ ), and work attitude ( $p=0.000$ ) with musculoskeletal disorders. **Conclusion:** The study concluded that most tailors experience musculoskeletal disorders and risky work attitudes. Recommendation for workers is necessary to stretch every 4 hours at work and need to do back exercises every day before going to sleep.

**Keywords:** Musculoskeletal Complaints, Nutritional Status, Tailors, Work Attitude, Years Of Service

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Gangguan muskuloskeletal banyak dikeluhkan oleh penjahit yang bekerja di perusahaan dengan lama bekerja yang berkisar antara 6-8 jam per hari dan posisi statis. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan status gizi, masa kerja, dan sikap kerja dengan gangguan muskuloskeletal pada penjahit yang bekerja di suatu perusahaan di Kota Bandung. **Metode:** Metode penelitian menggunakan pendekatan cross sectional, melibatkan 30 orang penjahit sebagai responden yang diambil secara total sampling. Pengukuran status gizi dengan bantuan timbangan berat badan dan microtoise, untuk sikap kerja diukur menggunakan Rapid Entire Body Assessment (REBA) dan gangguan muskuloskeletal menggunakan Nordic Body Map (NBM). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengeluhkan gangguan muskuloskeletal, sikap kerja yang berisiko dan status gizi dalam kategori gemuk. Responden yang mengalami keluhan muskuloskeletal dengan masa kerja kurang dari 5 tahun. Dapat disimpulkan bahwa keluhan muskuloskeletal berhubungan dengan status gizi ( $p=0,001$ ), masa kerja ( $p=0,000$ ), dan sikap kerja ( $p=0,000$ ). **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar penjahit mengalami gangguan muskuloskeletal dan sikap kerja yang berisiko, oleh karena itu perlu dilakukan peregangan setiap 4 jam sekali pada saat bekerja dan perlu melakukan senam punggung setiap hari sebelum tidur.

**Kata kunci:** Keluhan Muskuloskeletal, Masa Kerja, Penjahit, Sikap Kerja, Status Gizi

---

## PENDAHULUAN

Sikap kerja yang tidak sesuai yang dilakukan dalam waktu yang lama saat bekerja dapat menyebabkan penyakit akibat kerja, yaitu gangguan muskuloskeletal (Icsal, Sabilu, & Pratiwi, 2016). Permasalahan terkait keluhan muskuloskeletal tidak lepas dari masalah ergonomi, yang berhubungan dengan postur tubuh atau sikap kerja pada saat melakukan pekerjaannya (Ramadhan, Malaka, & Fitri, 2017).

Koordinasi antara postur tubuh dengan kemampuan pekerja untuk melakukan konsentrasi sangat dibutuhkan dalam pekerjaan menjahit. Gerakan yang dilakukan oleh pekerja pada saat menjahit berubah dengan cepat dan dilakukan dengan frekuensi berulang. Rerata pekerjaan menjahit dilakukan selama 8 jam per hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan keluhan pada otot tubuh, seperti pada punggung dan tengkuk yang banyak dialami oleh pekerja di bagian penjahitan (Putranto, Djajakusli, & Wahyuni, 2014).

*Muskuloskeletal disorders* biasanya menyerang bagian otot rangka dan saraf. Selain itu juga menyebabkan sakit pada bagian tendon, ligamen, sendi, tulang rawan dan saraf tulang belakang. Faktor risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal di antaranya adalah beban kerja, postur tubuh, frekuensi bekerja dan lamanya bekerja. Apabila pekerjaan yang dilakukan secara terus-menerus akan dapat menyebabkan gangguan tersebut menjadi bersifat kronis (Bukhori, 2010).

Muskuloskeletal Disorder's (MSDs) berdasarkan laporan dari WHO pada tahun 2003, menduduki peringkat terbanyak dari semua penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan yaitu sebesar kurang lebih 50%. Prevalensi gangguan muskuloskeletal di Indonesia pada tahun 2013 hampir mencapai 25%, ditinjau berdasarkan gejala yang dirasakan oleh pekerja. Gangguan kesehatan yang berhubungan dengan pekerjaan berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2005, yaitu gangguan muskuloskeletal besarnya lebih dari 15%, kemudian gangguan yang terjadi pada kulit 1,3% serta kelainan pada kardiovaskular sebesar 6% (Mayasari & Saftarina, 2016).

Gangguan muskuloskeletal merupakan keluhan yang berhubungan dengan faktor pekerjaan. Hal tersebut disebabkan karena adanya postur yang janggal, gerakan yang menetap/statis dan dilakukan secara berulang-

ulang, temperatur dan adanya getaran (Padmanathani, Joseph, Omar, & Nawawi, 2016).

Gerakan yang monoton, interaksi sosial yang tidak bervariasi, tuntutan kinerja, pengawasan yang tidak adekuat dari supervisor serta hubungan yang kurang baik antara pengawas dan pekerja dapat menjadi variabel yang berkaitan dengan kejadian keluhan muskuloskeletal pada pekerja (Mayasari & Saftarina, 2016).

Permasalahan terkait ergonomi kerja pada pegawai di perusahaan konveksi yang bertugas untuk menjahit berhubungan dengan sikap kerja yang harus melakukan pekerjaan yang berulang-ulang dalam jangka waktu lama pada jenis otot tertentu saja. Pekerjaan menjahit merupakan pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan konsentrasi tinggi dari pekerja. Pekerja harus memadukan antara sikap kerja pada saat menjahit dengan konsentrasi yang tinggi, supaya tidak terjadi kesalahan dalam bekerja maupun terjadinya kecelakaan kerja (Putranto, Djajakusli, & Wahyuni, 2014).

Hasil survei pendahuluan di perusahaan konveksi CV. Surya Jaya Lestari Bandung, diperoleh informasi melalui wawancara terhadap 10 pekerja dan sebanyak 60% pekerja mengeluh merasakan sakit pada area leher dan punggung bawah. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari para penjahit mereka harus bekerja kurang lebih 6-8 jam per hari, durasi kerja yang cukup lama pada para penjahit mengharuskan mereka untuk duduk dalam posisi statis. Pekerjaan tersebut dilakukan selama waktu kerja. Kondisi sikap kerja statis merupakan penyebab terjadinya gangguan muskuloskeletal yang dialami oleh pegawai dan dapat menurunkan produktivitas kerja pegawai. Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil pengamatan dan data sekunder yang telah disampaikan sebelumnya, maka faktor yang dapat menyebabkan timbulnya keluhan muskuloskeletal pada penjahit di perusahaan konveksi, supaya dapat dilakukan pencegahan terjadinya keluhan muskuloskeletal dan penyakit akibat kerja lain yang dapat terjadi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang faktor yang dapat menyebabkan keluhan muskuloskeletal pada penjahit. Tujuan dilakukan penelitian ini agar dapat diketahui faktor yang menyebabkan terjadinya keluhan

*musculoskeletal disorders* pada penjahit, yaitu: status gizi, masa kerja dan sikap kerja.

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian observasional yang menggunakan pendekatan cross sectional. Responden penelitian diambil dari sebagian populasi, yaitu seluruh penjahit di CV. Surya Jaya Lestari Kota Bandung yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil dari keseluruhan populasi dengan metode total sampling, karena jumlah populasi kurang dari 100. Kriteria inklusi responden penelitian adalah pegawai yang bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani *informed consent* sebelum penelitian.

Status gizi, lamanya bekerja dan sikap kerja adalah variabel bebas, sedangkan keluhan muskuloskeletal pada pegawai adalah variabel terikat. Status gizi diukur menggunakan pedoman pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden (m). Pengkategorian berdasarkan kriteria WHO (2005). Tinggi badan responden diukur menggunakan *microtoise* dan berat badan diukur menggunakan timbangan berat badan. Instrumen untuk mengukur adanya keluhan muskuloskeletal menggunakan kuesioner yang telah dipergunakan oleh penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu *NBM*. Apabila skor *NBM* sama dengan 28, maka dikatakan keluhan tersebut dalam kategori rendah. Sikap kerja menggunakan *Rapid Entire Body Assessment (REBA)* dengan bantuan kamera yang digunakan untuk mendokumentasikan sikap kerja. Penggaris busur derajat digunakan sebagai alat bantu untuk mengetahui besarnya sudut yang dibentuk dari sikap kerja pada pegawai.

Metode *REBA* digunakan sebagai alat untuk mengukur besarnya tingkat ergonomis dari sikap kerja tenaga kerja pada saat bekerja. *REBA* merupakan suatu metode penilaian postur kerja yang dilakukan oleh pekerja selama melakukan tugasnya. Kategori *REBA*

dikatakan tinggi apabila skor antara 8-15, dengan kategori rendah apabila skor antara 2-7. Variabel masa kerja diukur menggunakan kuesioner terbuka dan dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu < 6 tahun dan > 5 tahun. Uji statistik untuk membuktikan hubungan variabel bebas dan terikat digunakan adalah *Chi Square Test* pada taraf kesalahan 0,05, karena variabel penelitian yang diuji merupakan variabel kategorik.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung Nomor: 028/EC/STIKI/2019. Semua responden yang terlibat dalam penelitian telah mengisi *informed consent*.

## HASIL

Penelitian dilakukan pada 30 orang penjahit di CV. Surya Jaya Lestari Kota Bandung. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas: status gizi, masa kerja dan sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit. Lama kerja responden per hari kurang lebih 8 sampai 9 jam, mulai pada pagi hari pukul 08.00 wib sampai dengan pukul 17.00 wib, termasuk lamanya waktu yang digunakan untuk istirahat. Responden diambil dari seluruh pegawai pada bagian penjahitan yang memenuhi kriteria penelitian.

Dari seluruh responden, proporsi laki-laki hampir sama dengan proporsi banyaknya perempuan. Laki-laki sebanyak 16 orang (53,33%), sedangkan perempuan sebanyak 14 orang (53,33%). Rentang usia dari 17 sampai 55 tahun. Proporsi terbanyak adalah usia antara 26-35 tahun (43,3%), dan usia 46-55 tahun hanya 3 orang (10,0%). Banyaknya responden yang merokok sebanyak 13 orang (43,34%).

Tabulasi silang hasil penelitian antara variabel bebas: status gizi, masa kerja dan sikap kerja dengan variabel terikat keluhan muskuloskeletal serta uji statistik menggunakan *Chi Square* ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabulasi Silang Status Gizi dan Keluhan Muskuloskeletal pada Penjahit di CV. Surya Jaya Lestari Bandung Tahun 2019

Status Gizi	Keluhan Muskuloskeletal		Total	p value
	Tinggi	Rendah		
Gemuk	23 (95,8%)	1 (4,2%)	24 (100%)	0,000
Normal	0 (0,0%)	6 (100,0%)	6 (100,0%)	
Total	23 (76,7%)	7 (23,3%)	30 (100,0%)	

Sumber : data primer

Tabel 2. Tabulasi Silang Masa Kerja dan Keluhan Muskuloskeletal pada Penjahit di CV. Surya Jaya Lestari Bandung Tahun 2019

Masa Kerja	Keluhan Muskuloskeletal		Total	p value
	Tinggi	Rendah		
1-5 tahun	15 (100,0%)	0 (0,0%)	15 (100,0%)	0,002
>5 tahun	7 (46,7%)	8 (53,3%)	15 (100,0%)	
Total	23 (76,7%)	7 (23,3%)	30 (100,0%)	

Sumber: data primer

Tabel 3. Tabulasi Silang Sikap Kerja dan Keluhan Muskuloskeletal pada Penjahit di CV. Surya Jaya Lestari Bandung Tahun 2019

Sikap Kerja	Keluhan Muskuloskeletal		Total	p value
	Tinggi	Rendah		
Berisiko	18 (100%)	0 (0,0%)	18 (100,0%)	0,026
Tidak berisiko	5 (41,7%)	7 (68,3%)	12 (100,0%)	
Total	23 (76,7%)	7 (23,3%)	30 (100,0%)	

Sumber data: primer

Uji statistik menggunakan *Uji Chi Square* pada derajat kesalahan 0,05. Responden dengan indeks massa tubuh dalam kategori gemuk termasuk sangat tinggi, yaitu sebesar 80%. Masa kerja dengan kategori lebih dari 5 tahun sebanyak 50%, dan sikap kerja yang berisiko pada penjahit sebesar 60%.

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit. Nilai p lebih kecil dari pada  $\alpha=0,05$ . Status gizi kelebihan berat badan dialami responden sebanyak 24 orang. Berdasarkan data tersebut, ternyata sebagian besar responden mempunyai keluhan muskuloskeletal dalam kategori tinggi (95,8%), sedangkan responden dengan status gizi normal sebanyak 6 orang, dan seluruh responden mempunyai keluhan muskuloskeletal dalam kategori rendah.

Pada Tabel 2, hasil uji statistik menggunakan *Uji Chi Square* untuk menguji hubungan antara masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal didapatkan nilai  $p=0,002$  lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Responden dengan masa kerja < 6 tahun sebesar 15 orang, ternyata seluruhnya mempunyai keluhan

muskuloskeletal dalam kategori tinggi. Masa kerja responden yang lebih dari 5 tahun juga sebanyak 15 orang, ternyata proporsi responden yang mengalami *musculoskeletal disorders* dalam kategori tinggi dan rendah mempunyai proporsi yang hampir sama, yaitu mendekati 50%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal berhubungan signifikan. Nilai p sebesar 0,026 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Responden yang mempunyai sikap kerja berisiko sebanyak 18 orang, ternyata seluruh responden mempunyai keluhan muskuloskeletal dalam kategori tinggi. Responden dengan sikap kerja dalam kategori tidak berisiko, ternyata responden dengan keluhan muskuloskeletal dalam kategori rendah, jumlahnya lebih tinggi bila dibandingkan responden mempunyai keluhan dalam kategori tinggi.

Gambar sikap kerja pada proses menjahit dapat dilihat pada Gambar 1. Pekerja melakukan aktivitas menjahit dengan kepala menunduk. Kondisi tersebut dapat menyebabkan timbulnya keluhan muskuloskeletal pada tengkuk dan leher. Posisi kaki yang tidak sejajar, selain berisiko

menyebabkan keluhan muskuloskeletal, juga

menyebabkan pekerja mengalami cepat lelah.

Tabel 2. Indeks Kepuasan Pasien di Loket Pendaftaran Rawat Jalan Puskesmas Pare Januari 2018



Gambar 1. Sikap kerja pekerja di bagian Penjahitan CV. Surya Jaya Lestari Bandung

Pada Gambar 1 dapat dilihat bahwa posisi leher penjahit dalam kondisi tidak ergonomis, yaitu posisi leher pekerja menunduk dan punggung membungkuk. Posisi siku dan kaki juga tidak dalam posisi yang normal, tidak lurus tetapi agak tertekuk, sudutnya kurang dari 90 derajat. Penjahit yang berada dalam posisi membungkuk, maka otot punggungnya akan bekerja lebih keras, sehingga mempunyai risiko menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung pada pekerja dapat terjadi apabila pada saat bekerja, postur tubuh pada saat kerja terdapat penekanan pada daerah lumbal. Lokasi pada lumbal yang mengalami tekanan terjadi pada L4 dan L5. Pekerjaan menjahit yang dilakukan dengan sikap kerja tubuh dalam posisi membungkuk ke depan akan menyebabkan terjadinya penekanan pada *discus*. Posisi sikap kerja tersebut akan menyebabkan keluhan muskuloskeletal dan pekerja akan merasa menjadi lebih mudah lelah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 30 orang penjahit di perusahaan konveksi di Kota Bandung dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, masa kerja dan sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di perusahaan konveksi di Kota Bandung. Keluhan muskuloskeletal dirasakan oleh semua penjahit dengan kategori yang berbeda-beda.

Status gizi dalam kategori gemuk mempunyai proporsi sangat tinggi, yaitu 80%, sikap kerja yang berisiko sebanyak 60%. Responden dengan lama kerja kurang dari 5 tahun mempunyai proporsi yang sama dengan responden dengan masa kerja lebih dari 5 tahun, masing-masing 50%. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh penjahit. Pekerja dengan status gizi dalam kategori gemuk mempunyai kecenderungan mengalami keluhan muskuloskeletal yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja dengan status gizi dalam kategori normal.

## Hubungan antara status gizi dengan keluhan muskuloskeletal

Ukuran antropometri tubuh, seperti tinggi badan, berat badan serta massa tubuh merupakan faktor yang sangat memungkinkan menyebabkan timbulnya keluhan muskuloskeletal pada pekerja. Ketiga faktor tersebut mempunyai pengaruh yang relatif kecil terhadap terjadinya keluhan muskuloskeletal (Tarwaka, 2014). Dalam penelitian ini indeks massa tubuh (IMT) digunakan untuk menilai status gizi pekerja. Penggolongan status gizi berdasarkan hasil pengukuran IMT dari setiap pekerja, dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan pekerja.

Kegemukan merupakan faktor risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal pada pekerja. Kelebihan berat badan yang dialami akan menjadi beban bagi bagian tubuh yang berfungsi sebagai penyangga berat badan dari bagian depan, sehingga otot di bagian punggung bawah akan berkontraksi. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam kurun waktu yang lama, maka bantalan saraf tulang belakang akan mengalami tekanan dan dapat menyebabkan *hernia nucleus pulposus (HNP)*.

Individu atau pekerja yang mengalami kegemukan atau obesitas dan *overweight* berisiko mengalami keluhan muskuloskeletal. Keluhan terjadi akibat dari kerusakan otot muskuloskeletal, sehingga menimbulkan nyeri dan rasa tidak nyaman (*discomfort*). Pada populasi individu yang mengalami obesitas terdapat risiko terjadinya peningkatan kerusakan fungsional dan meningkatnya disabilitas. Keluhan yang dirasakan pekerja tersebut dapat menghalangi dan menurunkan aktivitas fisik dibandingkan dengan pekerja dalam kondisi status gizi normal (Mayasari & Saftarina, 2016).

Penelitian ini menunjukkan kesimpulan yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja pabrik besi aluminium. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dan keluhan muskuloskeletal (Hermawan, Haryono, & Soebijanto, 2017). Sedangkan penelitian yang dilakukan pada pekerja di *home industry* Surabaya, didapatkan hasil bahwa status gizi berpengaruh pada terjadinya keluhan muskuloskeletal pada pekerja (Permatasari & Widajati, 2018). Demikian juga penelitian pada pralansia di Puskesmas Kamoji Palu, terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan gangguan muskuloskeletal. (Tandirerung, Male, & Mutirasari, 2019). Gangguan muskuloskeletal sangat dimungkinkan terjadi pada seseorang yang memiliki indeks massa tubuh semakin tinggi. Gangguan dapat terjadi pada ekstremistas bawah maupun atas, bahu dan juga leher (Purnawijaya & Adiatmika, 2016).

#### **Hubungan antara masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal**

Responden dengan masa kerja antara 1-5 tahun mengalami keluhan muskuloskeletal dalam kategori tinggi jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan pekerja yang telah memiliki masa kerja di atas 5 tahun. Pada awal

bekerja, kemungkinan pekerja membutuhkan waktu penyesuaian dengan peralatan kerja, sehingga dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal.

Dalam penelitian ini, variabel masa kerja responden dihitung berdasarkan tahun awal mulai bekerja di perusahaan, sampai dengan penelitian dilakukan. Penelitian pada pekerja Batik di Kecamatan Sokaraja Banyumas menunjukkan bahwa masa kerja berhubungan negatif dengan banyaknya keluhan muskuloskeletal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian pada pekerja batik tersebut. Pekerja yang mempunyai lama kerja kurang, ternyata mengalami keluhan yang lebih banyak bila dibandingkan dengan pekerja yang telah lama bekerja (Santosa & Ariska, 2018).

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian pada pekerja pandai besi. Terbukti bahwa masa kerja berkaitan dengan keluhan muskuloskeletal yang dirasakan pandai besi tersebut (Pratama, 2017). Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh pada pekerja pengangkutan beras di Ogan Ilir (Devi, Purba, & Lestari, 2017) dan penelitian pada pekerja yang menenun kain menggunakan tangan (*handloom*) di Samarinda menunjukkan bahwa lama kerja berhubungan dengan banyaknya keluhan muskuloskeletal pada pekerja (Ramdan, KP, & Fitri, 2018).

Pada penelitian ini, pekerja dengan masa kerja rendah ternyata lebih banyak responden yang menderita keluhan muskuloskeletal dibandingkan dengan pekerja yang mempunyai masa kerja lebih dari 5 tahun. Adanya kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh manusia dapat menyebabkan ketahanan tubuh manusia dalam bekerja, sehingga keluhan ringan yang sudah biasa dirasakan, tidak akan menganggap menjadi masalah lagi bagi pekerja, karena sudah terbiasa dan dapat beradaptasi. Kurangnya pengalaman dalam melakukan pekerjaan dan belum terbiasa dengan aktivitas yang dilakukan dapat menyebabkan banyaknya keluhan muskuloskeletal yang dirasakan pekerja.

#### **Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal**

Postur tubuh atau sikap tubuh pada saat bekerja pada penelitian ini diukur dengan menggunakan REBA dengancara pemberian skoring pada bagian tubuh yang dipergunakan untuk melakukan aktivitas kerja. Skor dari bagian tubuh tersebut kemudian akan

ditambahkan dengan skor pembebanan dan juga penggunaan otot. Setelah dijumlah maka dapat diketahui apakah sikap kerja responden berisiko atau tidak dengan kategori risiko sangat tinggi, risiko tinggi, risiko sedang, dan risiko rendah. Pada penelitian ini, risiko sedang, tinggi dan sangat tinggi dijadikan satu menjadi berisiko, dan risiko rendah menjadi kategori tidak berisiko.

Risiko pekerja penjahitan menunjukkan bahwa responden dengan sikap kerja yang berisiko tinggi proporsinya (60,0%), lebih tinggi dibandingkan dengan risiko rendah yaitu 40,0%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit.

Sikap kerja yang tidak alamiah atau postur janggal merupakan kondisi sikap kerja yang dapat menyebabkan posisi tubuh tidak alamiah, misalnya posisi punggung dan leher membungkuk serta posisi lain yang tidak ergonomis. Pada saat bekerja sebaiknya dilakukan dalam sikap duduk dan berdiri secara bergantian, dan posisi punggung tegak lurus. Semua sikap tubuh yang tidak alami harus dihindari dan beban statik diperkecil (Kusgiyanto, Suroto, & Ekawati, 2017).

Pekerjaan dan sikap kerja statis yang dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal dan kelelahan kerja harus dihindari, karena bila berlangsung dalam waktu yang relatif cukup lama dapat menyebabkan munculnya penyakit yang menetap/permanen dan kerusakan terutama pada bagian otot tubuh. Pekerja yang mempunyai sikap kerja statis dan dilakukan dalam waktu yang lama menyebabkan tubuh harus melakukan kontraksi otot dalam jangka lama, serta adanya tekanan pada anggota tubuh yang dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal (Bridger, 2008).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada pandai besi di Jawa Timur. Sikap kerja merupakan faktor yang paling dominan terjadinya keluhan muskuloskeletal pada pegawai (Mayasari & Saftarina, 2016). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan pada tenaga kerja di UD Sumber Barokah Sidoharjo, Jawa Timur didapatkan kesimpulan bahwa sikap kerja ternyata dapat menyebabkan kelelahan kerja pada pegawai, selain dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal (Diosma & Tualeka, 2019). Penelitian lain yang sesuai dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan

pada penjahit di Pasar 46 Manado. Ada hubungan antara sikap kerja penjahit dengan banyaknya keluhan muskuloskeletal yang dirasakan. Semakin berisiko sikap kerja yang dilakukan penjahit, maka akan semakin tinggi pula risiko untuk terjadinya keluhan muskuloskeletal (Pinatik, Rattu, & Kawatu, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama kerja, status gizi dan sikap kerja berhubungan dengan kejadian keluhan muskuloskeletal pada penjahit.

## KESIMPULAN

Temuan yang didapatkan dari hasil penelitian, di antaranya adalah: status gizi, masa kerja dan sikap kerja berhubungan terjadinya keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh penjahit di CV. Surya Jaya Lestari Kota Bandung. Status gizi pekerja dalam kondisi gemuk ternyata lebih tinggi keluhan muskulokeletal yang dirasakan dibandingkan dengan pekerja yang dalam kondisi status gizi normal. Masa kerja semakin rendah, semakin banyak keluhan muskuloskeletal, atau dapat dikatakan dalam penelitian ini ada hubungan yang berlawanan atau negatif antara masa kerja dengan kejadian keluhan muskuloskeletal yang dirasakan pekerja. Sikap kerja responden merupakan faktor yang paling dominan dalam menyebabkan terjadinya keluhan muskulokeletal. Sikap kerja yang berisiko yang dilakukan pekerja akan meningkatkan keluhan muskulokeletal yang dirasakan. Semakin berisiko sikap kerja responden, semakin tinggi peluang terjadinya keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh pekerja tersebut.

## SARAN

Saran yang dapat direkomendasikan menurut kesimpulan penelitian adalah: 1) bagi responden/penjahit, hendaknya melakukan pekerjaan dengan diselingi istirahat, sehingga tidak dalam posisi statis dalam jangka waktu lama dan terus-menerus; 2) Perlu dilakukan edukasi gizi pada responden, terutama yang mempunyai IMT dalam kategori gemuk/obesitas untuk menjalani hidup sehat dan banyak berolah raga; 3) Perlu dilakukan edukasi pada pekerja untuk mencegah terjadinya bahaya yang dapat timbul apabila keluhan muskuloskeletal berlangsung terus-menerus dan dalam jangka waktu lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bridger, R. (2008). *Introduction to Ergonomics. Edisi 3*. London: CRC Press.
- Bukhori, E. (2010). *Hubungan Faktor Risiko Pekerjaan dengan Terjadinya Keluhan MSDs pada Tukang Angkut Beban Penambang Emas*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah .
- Devi, T., Purba, I. G., & Lestari, M. (2017). Faktor risiko keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) pada aktivitas pengangkutan beras di PT Buyung Poetra Pangan Pegayut Ogan Hilir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol 8 (2): 125-134.
- Deyulmar, B. A., Suroto, & Wahyuni, I. (2018). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuat krupuk opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 6 (4): 278-285. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Diosma, F. F., & Tualeka, A. R. (2019). Hubungan karakteristik pekerjaan dan tingkat motivasi kerja dengan kelelahan subjektif (Studi pada tenaga kerja di UD Sumber Barokah Sidoharjo). *JPH RECODE*, Vol 2(2): 83-92.
- Hermawan, B., Haryono, W., & Soebijanto, S. (2017). Sikap, beban kerja dan kelelahan kerja pada pekerja di pabrik produksi aluminium di Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Vol 33 (4): 213-218.
- Icsal, M., Sabilu, Y., & Pratiwi, A. D. (2016). Faktor yang berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit wilayah Pasar Panjang Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol 1 No 2: 1-8.
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis hubungan beban kerja fisik, masa kerja, usia, dan jenis kelamin terhadap tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuat kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 5 (5): 413-423. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Mayasari, D., & Saftarina, F. (2016). Ergonomi sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja. *JK Unila*, Vol 1, No. 2: 369-379.
- Padmanathani, V., Joseph, L., Omar, B., & Nawawi, R. (2016). Prevalence of musculoskeletal Disorders and Related Occupational Causative Factors among Electricity Linemen: A Narrative Review. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, Vol 29, No. 5: 725-734.
- Permatasari, F. L., & Widajati, N. (2018). Hubungan sikap kerja terhadap keluhan musculoskeletal pada pekerja home industry di Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol 7(2): 220-239.
- Pinatik, V. P., Rattu, A. J., & Kawatu, P. A. (2016). Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar 45 Manado. *ejournalhealth.com*, <http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2016/11/JURNAL-Victoria-P.-Pinatik.pdf>.
- Pratama, D. N. (2017). Identifikasi risiko musculoskeletal disorders (MSDs) pada pekerja pandai besi. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol 6(1): 78-87.
- Purnawijaya, M. A., & Adiatmika, I. P. (2016). Hubungan indeks massa tubuh dengan gangguan muskuloskeletal dan distribusinya menggunakan NBM (Nordic Body Map) pada anggota senam satria nusantra di Lapangan Nitimandala Renon. *e-Journal Medika Udayana*, Vol 5 (2).
- Putranto, T. H., Djajakusli, R., & Wahyuni, A. (2014). *Hubungan Postur Tubuh Menjahit dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Penjahit di Pasar Sentral Kota Makasar*. Makasar: Universitas Hasanuddin.
- Ramadhan, M. A., Malaka, T., & Fitri, A. D. (2017). Hubungan Risiko Ergonomi dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada pekerja Buruh di PT. Xylo Indah Pratama Sumatera Selatan. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, Nomor 1: 18-24.

- Ramdan, I. M., KP, C., & Fitri, R. (2018). Factors affecting musculoskeletal disorder prevalence among women weavers working with handlooms in Samarinda, Indonesia. *International Journal Occupational Safety and Ergonomics*, Vol 24 (1): 1-7.
- Santosa, A., & Ariska, D. K. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian musculoskeletal disorders pada pekerja batik di Kecamatan Sokaraja Banyumas. *Medisains*, Vol 16 (1): 42-46.
- Tandirerung, F. J., Male, H. D., & Mutirasari, D. (2019). Hubungan indeks massa tubuh terhadap gangguan muskuloskeletal pada pasien pralansia dan lansia di Puskesmas Kamonji Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako* , Vol 5 (2): 1-17.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.