

---

## Hubungan Sikap Dan Durasi Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Karyawan Kantor Di Rumah Sakit Prima Medika Bali

### Relationship between Attitude and Work Duration with Musculoskeletal Complaints in Office Employees At Prima Medika Hospital Bali

Antonius Tri Wahyudi, Indah Pramita, \*Daryono

Universitas Dhyana Pura

[antoniustriwahyudi@undhirabali.ac.id](mailto:antoniustriwahyudi@undhirabali.ac.id), [indahpramita@undhirabali.ac.id](mailto:indahpramita@undhirabali.ac.id), \*[yohannesdaryono75@undhirabali.ac.id](mailto:yohannesdaryono75@undhirabali.ac.id)

Diterima : 23 Januari 2022 . Disetujui : 2 Juni 2022 . Dipublikasikan : 3 Agustus 2022

#### ABSTRAK

Karyawan kantor di RS Prima Medika melakukan aktivitas pekerjaan dengan sikap kerja duduk statis. Sikap ini dipertahankan selama bekerja kurang lebih dari 4 jam sampai dengan 8 jam lebih. Sikap kerja duduk dalam waktu yang lama dengan leher dan punggung tidak dalam posisi ergonomis mengakibatkan pemendekan pada otot-otot skeletal, hal ini dikarenakan terjadinya reaksi ketegangan atau kontraksi dalam jangka waktu yang panjang sehingga apabila terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan keluhan pada otot-otot yang mendapat beban. Metode penelitian ini adalah metode *Cross Sectional* dengan menggunakan responden sebanyak 27 orang karyawan kantor RS Prima Medika yang didapat berdasarkan kriteria penelitian. Alat ukur pada penelitian ini adalah *Rapid Entire Body Assessment* untuk mengukur sikap kerja dan lembar kuesioner *Nordic Body Map* untuk mengukur keluhan muskuloskeletal dari responden. Hasil pengukuran selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *Spearman's Rho Test*. Hasil *Spearman's Rho Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,990 dan nilai korelasi 0,003 antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal dan nilai korelasi 0,068 dan nilai signifikansi 0,737 antara durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal. Hasil ini menunjukkan bahwa korelasi sikap kerja dan durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal memiliki hubungan searah yang sangat lemah dan tidak signifikan.

**Kata kunci :** Sikap Kerja, Durasi Kerja, Keluhan Muskuloskeletal

#### ABSTRACT

Office workers at Prima Medika Hospital carry out work activities with a static sitting posture. This attitude is maintained during work of less than 4 hours to more than 8 hours. The working posture of sitting for a long time with the neck and back not in an ergonomic position results in shortening of the skeletal muscles, this is due to the occurrence of a tension reaction or contraction in the long term so that if it occurs continuously it can cause complaints in the muscles that are affected. got a load. This study used the *Cross Sectional* method by using respondents as many as 27 workers of the Prima Medika Hospital office which were obtained based on research criteria. The measuring tools in this study were the *Rapid Entire Body Assessment* to measure work attitudes and the *Nordic Body Map* questionnaire sheet to measure musculoskeletal complaints from respondents. The results of the measurements were then tested for hypotheses using *Spearman's Rho Test*. The results of *Spearman's Rho Test* showed a significance value of 0.990 and a correlation value of 0.003 between work attitudes and musculoskeletal complaints and a correlation value of 0.068 and a significance value of 0.737 between work duration and musculoskeletal complaints. These results indicate that the correlation between work attitudes and work duration with musculoskeletal complaints has a very weak and insignificant unidirectional relationship.

**Keyword :** Work Attitude, Duration of Work, Musculoskeletal Disorders

#### PENDAHULUAN

Penyakit akibat kerja merupakan suatu kondisi kesakitan yang diakibatkan oleh pekerjaan dan lingkungan kerja. Pekerjaan yang dikerjakan secara manual, saat ini sudah digantikan oleh kecanggihan mesin dan digitalisasi. Pengenalan komputer dan teknologi digital seluler telah mengubah cara kerja yang dilakukan sehingga terjadi peningkatan durasi duduk saat bekerja (Frey et al., 2019)

Penurunan aktivitas fisik dan kesadaran untuk berolahraga karena meningkatnya durasi duduk akan menimbulkan keluhan pada sistem muskuloskeletal. Keluhan yang sering timbul pada sistem

---

muskuloskeletal antara lain: nyeri otot, pegal, kaku, kesemutan, bahkan dapat menurunkan aktivitas fungsional (Prawira et al., 2017)

Sikap kerja duduk dalam waktu yang lama dengan leher dan punggung membungkuk dan diikuti posisi lutut yang ditebuk dan tungkai menggantung akan berpotensi mengakibatkan pemendekan pada otot-otot skeletal, hal ini dikarenakan terjadinya reaksi ketegangan atau kontraksi dalam jangka waktu yang panjang sehingga menyebabkan keterbatasan *Range Of Motion* (ROM). Pada saat duduk, pekerja memosisikan postur 'slump' untuk mengurangi kelelahan dan rasa tidak nyaman yang dirasakan saat duduk sehingga tubuh menyesuaikan rasa tersebut dengan cara rotasi ke arah posterior pada panggul, peningkatan kifosis pada thoracal, lordosis pada cervical meningkat, hilangnya lordosis pada lumbal mengakibatkan peningkatan tekanan pada jaringan di area sakrum. Menurut beberapa penulis, kecenderungan panggul untuk berputar ke posterior kemungkinan dikarenakan ketegangan pada otot paha belakang dan otot gluteal yang mengakibatkan fleksi tulang belakang pada segmen lumbal sehingga mendorong rotasinya panggul ke arah posterior (Youdas et al., 2015)

Studi menunjukkan bahwa orang bekerja dengan durasi duduk di kursi yang lama cenderung mengalami rasa tidak nyaman di sistem muskuloskeletal. Banyak penelitian mengkorelasikan dengan kejadian nyeri punggung bawah (Baker et al., 2018). Hal ini didasarkan pada beberapa analisis tentang adanya perubahan posisi tubuh di bagian thrunk, pada posisi duduk lama akan terjadi peningkatan kurva lordosis di area punggung dan hal tersebut mengakibatkan otot menjadi pasif dan menimbulkan penekanan berlebih serta kelelahan otot (Jung et al., 2021). Beberapa studi menyebutkan ada hubungan antara durasi duduk lama dengan rasa tidak nyaman yang muncul di tungkai bawah. Hal ini terjadi karena dalam posisi duduk otot tungkai bawah terutama hamstring mengalami pemendekan dalam jangka waktu yang lama (Singh et al., 2015). Selain itu, duduk dalam jangka waktu yang lama juga mengakibatkan risiko pembengkakan pada tungkai bawah, oleh karena terhambatnya vena balik di ekstremitas inferior (Coenen et al., 2017). Studi lain juga menunjukkan hubungan duduk lama dengan rasa tidak nyaman di area bokong. Hal ini dikarenakan saat dalam posisi duduk, otot daerah paha berkontraksi secara terus menerus untuk mempertahankan posisi (Sadler et al., 2019).

Pemaparan yang telah disampaikan di atas menjadi latar belakang peneliti dalam melakukan penelitian yang terkait dengan hubungan sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal yang bersifat subjektif pada karyawan kantor di Rumah Sakit Prima Medika di Bali. Dipilihnya karyawan kantor disebabkan karena sikap kerja yang menetap dalam jangka waktu tertentu dan belum adanya sikap kerja yang mengarah ke posisi ergonomis pada sebagian besar karyawan kantor.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian observasional karena peneliti hanya melaksanakan pengamatan tanpa disertai dengan pemberian perlakuan terhadap para responden. Berdasarkan cara analisis data, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang disebabkan karena penelitian ini memberikan suatu gambaran keadaan dengan cara mendeskripsikan sejumlah variabel yang berhubungan dengan suatu akibat. Studi penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* dikarenakan penelitian yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dari mulai proses pengambilan data-data sampai dengan pengukuran variabel pada responden.

Penelitian dilakukan pada karyawan kantor di Rumah Sakit Prima Medika yang terletak di jalan raya Sesetan No. 10, Dauh Puri Kelod, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021. Pengambilan data primer diperoleh dengan melakukan penyebaran kuesioner, pengukuran, observasi dan wawancara secara informal.

Pengumpulan data primer berupa data responden, data sikap kerja dan data keluhan muskuloskeletal yang dialami responden. Responden pada penelitian ini berjumlah 27 orang karyawan kantor Rumah Sakit Prima Medika.

Variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah sikap kerja yang diukur dengan menggunakan lembar observasi *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), sedangkan variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah keluhan muskuloskeletal/MSDs (*Musculoskeletal Disorders*) yang diukur dengan menggunakan lembar kuesioner *Nordic Body Map* (NBM).

Perolehan data hasil penelitian dikumpulkan dan dianalisis untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel tersebut dengan menggunakan metode analisis bivariat dan menggunakan analisis korelasi untuk mengukur keeratan hubungan antara kedua variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Karakteristik Responden

Responden berjumlah 27 orang perempuan karyawan kantor RS Prima Medika. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 20-29 tahun sebanyak 16 responden (59,3%), sedangkan untuk masa kerja Sebagian besar responden memiliki masa kerja antara 1-5 tahun yaitu sebanyak 13 responden (48,2%).

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Karyawan Kantor RS Prima Medika

Variabel	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Usia	20-29	16	59,3
	30-39	7	25,9
	40-49	4	14,8
<b>Total</b>		27	100
Masa Kerja	1-5	13	48,2
	6-10	7	25,9
	11-15	6	22,2
	16-20	1	3,7
<b>Total</b>		27	100

#### Sikap Kerja

Sikap kerja responden pada penelitian ini diukur dengan menggunakan lembar kuesioner *Rapid Entire Body Assessment* (REBA). Hasil pengukuran REBA pada penelitian ini dengan responden berjumlah 27 orang, tersaji pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pengukuran REBA

Hasil REBA	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
4	4	14,8
5	13	48,2
6	8	29,6
7	2	7,4
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa hasil pengukuran REBA nilai tertinggi pada 2 responden dengan nilai 7 (7,4%) dan nilai terendah pada 4 responden dengan nilai 4 (14,8%).

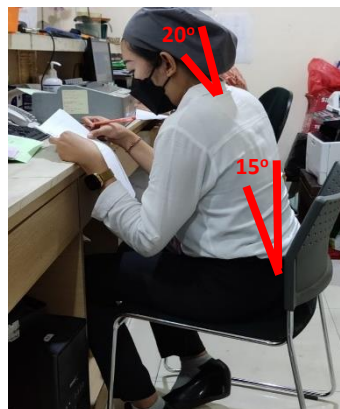
Sikap kerja karyawan kantor sebagai responden ini sebagian besar kurang ergonomis dalam melakukan aktivitas kerjanya. Sebagian besar berkaitan dengan posisi leher yang fleksi, diikuti dengan posisi punggung yang juga fleksi dan hal ini dilakukan dalam posisi statis dan dalam durasi yang lama.

Masalah lain yang dialami responden adalah berkaitan dengan bahu yang dalam posisi elevasi karena posisi meja yang tinggi, lutut yang tertekuk lebih dari  $90^\circ$  dan tidak banyak menggunakan sandaran kursi dalam melakukan aktivitas kerja.

Beberapa contoh sikap kerja responden pada saat melakukan aktivitas kerja tersaji pada gambar 1 & 2.



Gambar 1. Sikap kerja responden yang memiliki keluhan pada bahu, punggung, pinggang dan pantat



Gambar 2. Sikap kerja responden yang memiliki keluhan pada pinggang dan leher

Hasil penilaian kategori REBA dengan cara skoring dalam menentukan kategori risiko yang dihasilkan terbagi dalam 4 kategori yaitu: risiko ringan, risiko sedang, risiko tinggi dan risiko sangat tinggi. Pada penelitian dengan 27 responden karyawan kantor ini didapatkan hasil penilaian kategori REBA yang tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Penilaian Kategori REBA

Sikap Kerja (REBA)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Risiko rendah	0	0
Risiko sedang	27	100
Risiko tinggi	0	0
Risiko sangat tinggi	0	0
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian, penilaian sikap kerja dengan menggunakan REBA dari 27 orang responden keseluruhan responden memiliki risiko sedang yang berarti memerlukan investigasi lebih lanjut dan segera dilakukan perubahan atau diperlukan tindakan.

### Durasi Kerja

Hasil durasi kerja responden pada penelitian ini dengan jumlah responden 27 orang karyawan kantor RS Prima Medika, tersaji pada tabel 4.

Tabel 4. Durasi Kerja Responden

Durasi Kerja (jam/hari)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
< 4	2	7,4
4-6	6	22,2
6-8	15	55,6
> 8	4	14,8
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa durasi kerja responden karyawan kantor terbanyak pada saat melakukan aktivitas kerja adalah berkisar antara 6-8 jam sehari dengan jumlah responden 15 orang (55,6%), diikuti durasi kerja 4-6 jam sehari dengan 6 orang responden (22,2%), kemudian lebih dari 8 jam sehari dengan 4 orang responden (14,8%) dan terakhir adalah kurang dari 4 jam sehari dengan jumlah responden 2 orang (7,4%).

### Keluhan Muskuloskeletal

Pengukuran keluhan muskulo-skeletal pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *Nordic Body Map*. Hasil distribusi keluhan Muskuloskeletal pada 27 responden tersaji dalam tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Keluhan Muskuloskeletal berdasar *Nordic Body Map*

Area Keluhan	Sedikit Sakit		Sakit	
	F	%	F	%
Leher atas	4	14,3	17	60,7
Leher bawah	6	21,4	16	57,1
Bahu kiri	4	14,3	8	28,6
Bahu kanan	6	21,4	8	28,6
Lengan atas kiri	2	7,1	1	3,6
Punggung	10	35,8	5	17,9
Lengan atas kanan	3	10,7	2	7,11
Pinggang	6	21,4	15	53,6
Pantat ( <i>buttock</i> )	8	28,6	10	35,7
Pantat ( <i>bottom</i> )	8	28,6	3	10,7
Lengan bawah kanan	3	10,7	0	0
Pergelangan tangan	2	7,1	0	0
kanan	0	0	1	3,6
Tangan kiri	2	7,1	0	0
Tangan kanan	1	3,6	0	0
Lutut kiri	2	7,1	0	0
Lutut kanan	2	7,1	1	3,6
Betis kiri	3	10,7	2	7,1
Betis kanan	2	7,1	2	7,1
Pergelangan kaki kiri	1	3,6	1	3,6
Pergelangan kaki kanan	2	7,1	1	3,6
Kaki kiri	3	10,7	0	0
Kaki kanan				

Berdasar tabel 5 didapatkan hasil bahwa keluhan muskuloskeletal yang sering dikeluhkan responden adalah sedikit sakit pada punggung (35,8%), pantat (*buttock* dan *bottom* masing-masing 28,6%), leher bawah (21,4%), bahu kanan (21,4%) dan pinggang (21,4%) serta keluhan rasa sakit terbanyak pada leher atas (60,7%), leher bawah (57,1%), pinggang (53,6%).

Sedangkan hasil penilaian *Nordic Body Map* berdasarkan kategori keluhan pada penelitian dengan 27 responden ini tersaji pada tabel 6.

Tabel 6. Penilaian *Nordic Body Map*

Kategori Keluhan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Rendah	26	96,3
Sedang	1	3,7
Tinggi	0	0
Sangat tinggi	0	0
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6, pengukuran dengan menggunakan *Nordic Body Map* dari 27 responden, terdapat sebanyak 26 responden (96,3%) mengalami keluhan muskuloskeletal dengan kategori rendah, sedangkan satu responden (3,7%) mengalami keluhan muskuloskeletal dengan kategori sedang.

## Analisis Data

### 1. Uji Deskriptif

Hasil uji Deskriptif pada pengukuran sikap kerja menggunakan REBA, durasi kerja dan keluhan muskuloskeletal dengan menggunakan NBM tersaji pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Deskriptif REBA dan NBM

Variabel	REBA	Durasi	NBM
N	27	27	27
Minimum	4	1	1
Maximum	7	4	18
Mean	5,30	2,81	6,41
St.Deviation	0,82	0,83	3.58

Berdasar tabel 7, didapatkan hasil pengukuran REBA adalah nilai rata-rata 5,30, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7 dengan standar deviasi 0,82. Sedangkan pada pengukuran durasi kerja didapatkan nilai rata-rata 2,81, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 4 dengan standar deviasi sebesar 0,83. Untuk NBM didapatkan nilai rata-rata 6,41, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 18 dengan standar deviasi 3,58.

### 2. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk* dan hasil tersaji pada tabel 8.

Tabel 8. Uji Normalitas REBA dan NBM

Variabel	Nilai p	Keterangan
REBA	0,003	Tidak berdistribusi normal
Durasi	0,001	Tidak berdistribusi normal
NBM	0,011	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 8, hasil yang didapatkan adalah pada hasil pengukuran REBA adalah 0,003 yang berarti tidak berdistribusi normal, hasil pengukuran durasi kerja 0,001 yang berarti tidak berdistribusi normal, sedangkan pada NBM hasil pengukuran adalah 0,011 yang berarti tidak berdistribusi normal. Jadi ketiga variabel memiliki uji normalitas yang tidak berdistribusi normal.

### 3. Uji Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* antara sikap kerja (REBA) dengan keluhan muskuloskeletal (NBM). Dan hasil uji korelasi tersaji pada tabel 9.

Tabel 9. Uji *Spearman's Rho* antara sikap kerja (REBA) dan Durasi Kerja dengan keluhan muskulo-skeletal (NBM)

		REBA	Durasi Kerja
NBM	<i>Correlation Coefficient</i>	0,003	0,068
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,990	0,737
	N	27	27

Berdasar tabel 9, hasil uji korelasi *Spearman's Rho* antara REBA dan NBM menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,990 dengan korelasi koefisien 0,003, sedangkan hasil antara durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,737 dengan korelasi koefisien 0,068. Hasil uji analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi sikap kerja dan durasi kerja terhadap keluhan muskuloskeletal memiliki hubungan searah yang sangat lemah dan tidak signifikan.

## PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas memiliki makna bahwa data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), sehingga peneliti menggunakan uji *Spearman Rho* sebagai uji Korelasi. Hasil yang diperoleh adalah  $p > 0,05$  yang menunjukkan  $H_0$  diterima. Maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara sikap kerja, durasi kerja dan keluhan muskuloskeletal pada karyawan kantor RS Prima Medika di Denpasar.

### Sikap Kerja

Karyawan kantor pada penelitian ini banyak menggunakan sikap kerja yang tidak alamiah, sikap tersebut menyebabkan posisi bagian tubuh bergerak menjauh dari posisi alamiah, sebagai contoh adalah posisi punggung yang membungkuk, kepala menunduk atau bahkan terangkat, bahu yang terangkat pada saat melakukan aktivitas dan lain sebagainya. Sikap kerja pada para responden ini diukur dengan menggunakan REBA (*Rapid Entire Body Assessment*) dengan cara pemberian skoring pada bagian tubuh mulai dari leher, badan tangan dan kaki. Hasil skor pada penelitian ini dengan menggunakan kategori REBA didapatkan hasil dari 27 responden semuanya memiliki risiko sedang yang berarti memerlukan investigasi lebih lanjut dan segera dilakukan perubahan atau diperlukan tindakan. Sikap kerja yang tidak ergonomis dengan disertai durasi waktu lama menyebabkan sikap paksa pada tubuh sehingga otot-otot bekerja lebih berat karena beban kerja yang diterima. Sikap paksa pada punggung bawah dan leher karena ketidaksesuaian antara stasiun kerja dengan kursi menyebabkan bertambahnya skor penilaian pada REBA. Apabila kondisi sikap kerja ini dilanjutkan dan tidak dilakukan perubahan, kemungkinan besar dapat menyebabkan cedera atau keluhan yang menetap pada otot-otot tubuh yang bekerja berlebihan karena sikap tidak alamiah tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sihombing (2015), penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan muskuloskeletal pada responden yang bekerja sebagai penjahit. Dan dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa pada sikap kerja penjahit dengan posisi duduk memiliki nilai REBA yang tinggi sehingga diperlukan investigasi dan penerapan perubahan.

### Durasi Kerja

Durasi kerja responden pada penelitian ini paling banyak sekitar 6-8 jam sehari dengan jumlah responden 15 orang (55,6%) dan terdapat durasi kerja yang melebihi 8 jam dengan jumlah responden 4 orang (14,8%). Responden bekerja dengan 6 hari kerja dan pada penelitian ini tidak

dilakukan pengamatan untuk durasi saat responden melakukan istirahat. Dengan durasi kerja yang ada ataupun melebihi 8 jam dari 27 responden mengalami keluhan pada muskuloskeletalnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hadyan dkk (2017) yang menyatakan durasi seseorang bekerja yang optimal dalam sehari yang berkisar 6-8 jam dan kemudian memperpanjang waktu kerjanya dapat menyebabkan masalah dan salah satunya adalah penyakit akibat kerja yaitu keluhan muskuloskeletal. Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Bilondatu (2018) bahwa jumlah durasi kerja yang efisien dalam seminggu berkisar antara 40-48 jam yang terbagi dalam 5 atau 6 hari kerja dan maksimal waktu kerja tambahan yang masih efisien adalah 30 menit. Jika seseorang bekerja secara terus menerus dapat berakibat keluhan terhadap fisik maupun mental.

### **Keluhan Muskuloskeletal**

Keluhan muskuloskeletal pada penelitian ini diukur dengan menggunakan lembar NBM (*Nordic Body Map*). Hasil NBM pada penelitian ini dihasilkan keluhan terbanyak terdapat pada area punggung sebanyak 35,8% disusul pada pantat (*buttock* dan *bottom* masing-masing 28,6%, hal ini berkaitan erat dengan sikap kerja responden sebagai karyawan kantor dalam melakukan kerja dalam posisi duduk statis dengan durasi waktu kerja rata-rata 3 jam. Saat tubuh dalam posisi statis, maka akan terjadi penyumbatan aliran darah yang akan mengakibatkan berkurangnya pasokan oksigen dan glukosa dari darah. Selain itu, tubuh akan memproduksi sisa metabolisme seperti asam laktat yang tidak dapat diangkut keluar akibat gangguan peredaran darah yang menumpuk dan menyebabkan keluhan tidak nyaman bahkan dapat menyebabkan keluhan nyeri pada muskuloskeletal. Faktor penyebab otot-otot punggung bekerja berlebihan adalah tidak digunakannya sandaran kursi yang ergonomis yang dapat menopang dan mengurangi beban pada punggung. Selain itu, beban kerja otot yang tidak merata pada sejumlah bagian tubuh akan memperparah keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh para pekerja terutama bagi mereka yang bekerja dengan posisi statis dan dalam durasi lama yang pada akhirnya akan mempengaruhi kinerja seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soe dkk (2015) yang menyatakan bahwa nyeri yang merupakan salah satu gejala adanya keluhan muskuloskeletal dirasakan pada pekerja kantoran selama melakukan waktu kerjanya dengan posisi duduk.

### **Hubungan Sikap dan Durasi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal**

Sikap kerja pada karyawan kantor RS Prima Medika yang melakukan aktivitas kerja dengan sikap kerja duduk statis dengan punggung dalam posisi sedikit membungkuk, leher yang juga sedikit menunduk akan dapat membebani otot-otot punggung dan otot leher. Dengan sikap kerja yang kurang ergonomis tersebut dilakukan dengan durasi kerja rata-rata para responden hampir 3 jam secara terus menerus akan dapat menyebabkan kontraksi otot yang berlebihan. Pada penelitian ini hubungan dari sikap dan durasi kerja terhadap keluhan muskuloskeletal memiliki hubungan yang sangat lemah dan hubungan pada penelitian ini searah yang berarti semakin tinggi nilai REBA pada sikap kerja maka akan berpengaruh pada nilai keluhan muskuloskeletal. Hasil analisis penelitian ini yang memiliki hubungan sangat lemah dapat dikarenakan jenis berat dan ringannya pekerjaan serta adanya waktu istirahat sejenak yang bisa dilakukan di sela pekerjaan. Hasil analisis ini sejalan dengan hasil analisis dari Aisha (2014) yang melakukan penelitian pada pegawai bank dan hasil yang diperoleh adalah pekerja dengan posisi kerja duduk berisiko memiliki kemungkinan keluhan muskuloskeletal yang ringan akibat adanya waktu istirahat di sela-sela pekerjaannya dan intensitas pekerjaan yang ringan dapat memungkinkan pekerja beristirahat sejenak dan merilekskan otot-ototnya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lubis dkk (2021) yang menyebutkan tidak adanya hubungan antara risiko posisi kerja duduk dengan keluhan muskuloskeletal pada pegawai pemerintah di salah satu kabupaten. Tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratama (2017), yang menyatakan bahwa seluruh pekerja pandai besi mengalami keluhan muskuloskeletal saat melakukan aktivitas kerjanya dengan sebagian besar dari pekerja mengalami keluhan otot pada bagian leher atas,



---

punggung, pinggang dan anggota gerak atas. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan yang dilakukan Yoniseba dkk (2020) yang menyatakan pekerja yang memiliki durasi kerja 8 jam atau lebih akan memiliki kecenderungan untuk mengalami keluhan muskuloskeletal. Hal ini bisa disebabkan karena jenis pekerjaan dari responden yang termasuk dalam kategori berat.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang didapat pada penelitian ini dengan penjelasan yang terkait di dalamnya dapat diambil suatu simpulan bahwa hubungan antara sikap dan durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal memiliki nilai korelasi 0,003 dan nilai signifikansi 0,990 antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal dan nilai korelasi 0,068 dan nilai signifikansi 0,737 antara durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal. Hasil ini menunjukkan bahwa korelasi sikap kerja dan durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal memiliki hubungan searah yang sangat lemah dan tidak signifikan.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah penambahan jenis pekerjaan pada variabel serta jenis-jenis pekerjaan baik dari yang ringan sampai yang berat, sehingga dapat membuat penelitian lebih terfokus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisha, A.N. (2014). *Office ergonomics* pada Kantor Bank X. *Jurnal Rekayasa Sistem & Industri*. Vol. 1(1):68-74.
- Baker, R., Coenen, P., Howie, E., Williamson, A., & Straker, L. (2018). *The short term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged sitting during office computer work*. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1678.
- Bilondatu, F. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Low Back Pain* Pada Operator PT. Terminal Petikemas Makassar . Makassar: Universitas Hasanuddin, Pp 69 - 87
- Coenen, P., Parry, S., Willenberg, L., Shi, J. W., Romero, L., Blackwood, D. M., ... & Straker, L. M. (2017). *Associations of prolonged standing with musculoskeletal symptoms—a systematic review of laboratory studies*. *Gait & posture*, 58, 310-318.
- Sadler, S., Cassidy, S., Peterson, B., Spink, M., & Chuter, V. (2019). Gluteus medius muscle function in people with and without low back pain: a systematic review. *BMC musculoskeletal disorders*, 20(1), 1-17.
- Frey, M., Poynter, A., Younge, K., & De Carvalho, D. (2019). *The relationship between lumbopelvic flexibility and sitting posture in adult women*. *Journal of biomechanics*, 84, 204-210.
- Hadyan, M.F. & Saftarina, F. (2017). Hubungan Usia, Lama Kerja, Masa Kerja Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Petani Di Desa Munca Kabupaten Pesawaran. *Medula*, 7(4), 141–146.
- Jung, K. S., Jung, J. H., In, T. S., & Cho, H. Y. (2021). *Effects of Prolonged Sitting with Slumped Posture on Trunk Muscular Fatigue in Adolescents with and without Chronic Lower Back Pain*. *Medicina*, 57(1), 3.
- Lubis, Z.I., Yulianti, A., Nisa, F.K., Ayulianda, S.A. (2021). Hubungan Risiko Posisi Kerja Duduk terhadap Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSD) pada Pegawai Pemerintah Kabupaten Malang. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. Vol.07, No.01: 30 Juli 2021. ISSN Print: 1411 – 951 X, ISSN Online: 2503-1716.

- 
- Pratama, D. N. (2017). Identifikasi Risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Pandai Besi. *The Indonesian Journal of Occupation Safety and Health*. 6(1). P.78. Doi: 10.20473/Ijosh.V6i1.2017.78-87.
- Prawira, M. A., Yanti, N. P. N., Kurniawan, E., & Artha, L. P. W. (2017). *Factors related musculoskeletal disorders on students of Udayana University on 2016*. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(2), 101- 118.
- Singh, S., Grover, V., & Singh, S. (2015). Effect of neural mobilization and PNF stretching on hamstring flexibility in working women. *International journal of health sciences and research*, 5(8), 361-368.
- Soe, K.T., Laosee, O., Limsatchapanich, S., dan Rattanapan, C. (2015). *Prevalence and Risk Factors of Musculoskeletal Disorders among Myanmar Migrant Workers in Thai Seafood Industries*. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, Vol. 21(4):539–546. <https://doi.org/10.1080/10803548.2015.1096609>
- Yosineba, T. P., Bahar, E., Adnindya, M. R. (2020). Risiko Ergonomi dan Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Pengrajin Tenun di Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. 7(1). Pp. 60-66. Doi: 10.32539/Jkk.V7i1.10699.
- Youdas, J. W., Hartman, J. P., Murphy, B. A., Rundle, A. M., Ugorowski, J. M., & Hollman, J. H. (2015). Magnitudes of muscle activation of spine stabilizers, gluteals, and hamstrings during supine bridge to neutral position. *Physiotherapy theory and practice*, 31(6), 418-427.

© 2022 Antonius Tri Wahyudi dibawah Lisensi [Creative Commons 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)