

ANALISA FAKTOR RISIKO POSTUR KERJA TERHADAP KELUHAN NECK PAIN PADA PENJAHIT DI CV. CASA ANNIE BALI

Ni Nyoman Diah Prameswari¹, Ali Multazam²
^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang

SUBMISSION TRACK

Submitted : 21 April 2024
Accepted : 1 May 2024
Published : 2 May 2024

KEYWORDS

Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Ergonomi, Nyeri Leher, Postur Kerja

CORRESPONDENCE

E-mail:

A B S T R A C T

Latar Belakang: Kesehatan dan Keselamatan Kerja merujuk pada usaha untuk menjamin kesejahteraan karyawan dengan menerapkan berbagai langkah untuk melakukan pencegahan atas kecelakaan serta penyakit akibat kerja, sehingga memberi peningkatan pada kondisi kesehatan mereka secara keseluruhan. Penyakit akibat kerja ialah penyakit yang diderita oleh tenaga kerja yang berkaitan dengan pekerjaan yang dilakukan. Biasanya pekerjaan dilakukan berulang dan menuntut fisik yang bagus. Salah satu penyakit akibat kerja yaitu nyeri leher yang dipengaruhi oleh faktor ergonomi yang salah saat bekerja. Nyeri leher ialah nyeri atau rasa sakit yang terasa di area leher.

Tujuan: Mengetahui analisa faktor risiko postur kerja terhadap keluhan neck pain pada penjahit di CV. Casa Annie Bali.

Metode Penelitian: Penelitian ini berjenis noneksperimental yang sifatnya observasional. Desain ini digunakan untuk menganalisa faktor risiko postur kerja terhadap keluhan neck pain dengan melibatkan individu berjumlah 5 orang yang bekerja di CV. Casa Annie Bali sebagai sampel. Instrument yang digunakan yaitu RULA (Rapid Upper Limb Assessment) guna mengukur postur kerja, durasi dan masa kerja pada penjahit, Nordic Body Map untuk mengukur skor keluhan musculoskeletal keseluruhan tubuh terutama keluhan neck pain dan Neck Disability Index digunakan untuk mengukur gangguan fungsional leher.

Hasil: Dari hasil analisa faktor risiko postur kerja terhadap keluhan neck pain pada penjahit di CV. Casa Annie Bali yang telah dilakukan, postur kerja penjahit yang bekerja disana yaitu 4 orang tergolong kedalam level sedang dan dibutuhkan langkah untuk memperbaiki postur kerja dalam waktu dekat dan 1 orang dengan level tinggi dan dibutuhkan langkah untuk memperbaiki postur kerja sekarang juga dan rawan terkena cedera terutama pada kasus neck pain. Penyebabnya adalah postur tubuh yang kurang baik saat bekerja yakni sering melakukan pekerjaan dengan posisi duduk statis dan kepala menunduk dalam durasi waktu kerja yang lama dan dalam masa kerja menahun.

Kesimpulan: Faktor risiko postur kerja sangat berpengaruh terhadap keluhan neck pain penjahit di CV. Casa Annie Bali. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan pencegahan di lingkungan kerja seperti pemberian edukasi terkait perbaikan postur kerja dan McKenzie Neck Exercise yang dapat dilakukan sebelum, disela sela, dan sesudah bekerja.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) bermaksud untuk melakukan pencegahan atas terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja (PAK) dalam rangka meningkatkan jaminan kesehatan dan keselamatan pekerja. Karena ergonomi sangat erat kaitannya dengan kenyamanan dalam bekerja, maka peningkatan produktivitas dan perlindungan terhadap kesejahteraan serta keselamatan di tempat kerja tidak terpisahkan dari peranan implementasi ergonomi. Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, ergonomi diterapkan di tempat kerja dengan tujuan untuk menyeimbangkan atau menyelaraskan variabel-variabel manusia, pekerjaan, serta lingkungan yang dipergunakan dalam menjalankan aktivitas maupun beristirahat dengan segala keterbatasan, dan kapabilitas individu, baik secara mental maupun fisik. Bekerja secara ergonomis meningkatkan kenyamanan dalam bekerja sehingga meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja (Hidayat et al. 2021).

Penyakit akibat kerja merujuk pada penyakit yang didapat oleh karyawan sebagai akibat dari pekerjaannya. Karena sebagian besar pekerjaan membutuhkan kerja yang berulang dan membebani fisik, ergonomi di tempat kerja memainkan peran penting dalam mencegah gangguan kerja. Saat bekerja, ketidaknyamanan dan kekakuan leher adalah contoh gangguan kerja. Secara alamiah, munculnya rasa sakit atau kaku pada leher saat bekerja dipengaruhi oleh variabel ergonomi. Menjahit merupakan salah satu pekerjaan yang dapat membuat leher tegang. Aktivitas yang berhubungan dengan menjahit menyebabkan posisi kerja yang tidak biasa seperti menekuk leher dan membungkuk. Oleh karena itu, untuk memperbaiki postur tubuh, seseorang harus memiliki sikap ergonomi yang baik.

Salah satu penyakit yang umum terjadi adalah nyeri leher, yang dapat menyulitkan untuk melakukan tugas sehari-hari. Antara 16,7% hingga 75,1% orang di seluruh dunia melaporkan mengalami nyeri leher (Firnadi et al. 2022). Nyeri leher dapat berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk bekerja dan kualitas hidup, meskipun tidak mengancam nyawa (Anugra et al. 2023). Kelemahan otot dan ketidakseimbangan adalah konsekuensi lebih lanjut dari posisi bahu yang tidak normal (Nadhifah, Irianto, and Ahsaniyah 2019).

Klasifikasi postur kerja yang tidak alamiah, seperti menundukkan leher serta membungkuk, didasarkan pada temuan survei awal yang dilakukan pada penjahit di CV. Casa Annie Bali. Menurut wawancara awal, nyeri leher akibat menekuk leher dalam waktu lama adalah keluhan yang paling umum. Selain itu, tidak ada karyawan yang melakukan peregangan leher dan para penjahit bekerja selama delapan jam sehari, yang mempengaruhi jumlah keluhan ketidaknyamanan pada leher (Safitri, Widjasena, and Kurniawan 2017). Kelemahan dan ketidakseimbangan pada otot adalah efek lain dari posisi bahu yang tidak normal (Nadhifah et al. 2019). Berlandaskan pemaparan tersebut di atas, penulis memiliki ketertarikan untuk meneliti faktor risiko postur kerja dengan keluhan nyeri leher di CV. Casa Annie Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis noneksperimental yang sifatnya observasional. Desain ini digunakan untuk menganalisa faktor risiko postur kerja terhadap keluhan neck pain dengan melibatkan individu berjumlah 5 orang yang bekerja di CV. Casa Annie Bali sebagai sampel. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2023, dimulai dengan persiapan dan perizinan pada tanggal 27 - 31 Maret 2023, pelaksanaan dimulai pada tanggal 1 – 8 April 2023. Instrument yang digunakan yaitu RULA (Rapid Upper Limb Assessment) guna mengukur postur kerja, durasi dan masa kerja pada penjahit, Nordic Body Map untuk mengukur skor keluhan musculoskeletal keseluruhan tubuh

terutama keluhan neck pain dan Neck Disability Index digunakan untuk mengukur gangguan fungsional leher.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
35-45	3	60%
46-55	2	40%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 1 disimpulkan bahwa sampel yang berada pada rentang usia 35-45 tahun berjumlah 3 orang dan sampel rentang usia 46-55 tahun berjumlah 2 orang.

Tabel 2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	5	100%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 2 disimpulkan bahwasanya sampel berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Durasi Kerja

Durasi Kerja	Jumlah	Persentase
8 jam	5	100%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 3 disimpulkan bahwa sampel bekerja dengan durasi 8 jam dalam sehari.

Tabel 4. Karakteristik Sampel Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja (Tahun)	Jumlah	Persentase
<3	4	80%
>3	1	20%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 4 disimpulkan bahwa sampel sudah menekuni profesi sebagai penjahit dalam jangka waktu masa kerja belum melebihi 3 tahun berjumlah 4 orang dan masa kerja melebihi 3 tahun sebanyak 1 orang.

Tabel 5. Karakteristik Sampel Berdasarkan Postur Kerja

Interpretasi RULA	Jumlah	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	4	80%
Tinggi	1	20%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 5 yang diukur menggunakan RULA, dapat disimpulkan bahwa sampel sebanyak 4 orang tergolong ke dalam level sedang dan dibutuhkan langkah untuk memperbaiki postur kerja dalam waktu dekat serta 1 orang termasuk dalam level tinggi dan dibutuhkan langkah untuk memperbaiki postur sekarang juga.

Tabel 6. Karakteristik Sampel Berdasarkan Keluhan Nyeri Leher

Interpretasi NBM	Jumlah	Persentase
Rendah	1	20%
Sedang	4	80%
Tinggi	0	0%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 6 yang diukur berdasarkan Nordic Body Map dapat disimpulkan bahwa sampel tergolong kedalam interpretasi antara risiko rendah sampai dengan risiko sedang yang artinya dominan termasuk kedalam rawan terkena cedera pada leher dan diperlukan adanya tindakan di kemudian hari.

Tabel 7. Karakteristik Sampel Berdasarkan Fungsional Leher

Interpretasi NDI	Jumlah	Persentase
No Disability	0	0%
Mild Disability	3	60%
Moderate Disability	2	40%
Severe Disability	0	0%
Complete Disability	0	0%
Total	5	100%

Berdasarkan tabel 7 yang diukur berdasarkan Neck Disability Index (NDI) terkait kemampuan fungsional leher dapat disimpulkan bahwa sampel tergolong kedalam klasifikasi antara gangguan mild sampai dengan gangguan moderate dimana 2 orang mengalami gangguan pada tingkat moderate dan 3 orang mengalami gangguan pada tingkat minimal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menurut usia ditampilkan pada tabel 1, dimana penjahit yang berada pada rentang usia 35-45 tahun berjumlah 3 orang dan sampel rentang usia 46-55 tahun berjumlah 2 orang. Kemampuan fisik seseorang akan mengalami peningkatan bersamaan dengan bertambahnya usia, dan puncaknya terjadi ketika mencapai usia 25 tahun. Kekuatan otot dan kemampuan sensorimotor akan menurun masing-masing sebesar 25% dan 60% antara usia 50-60 tahun. Selain itu, kapasitas fisik seseorang yang berusia di atas 60 tahun untuk bekerja hanya mencapai 50% dari kapasitas fisik seseorang yang usianya 25 tahun. Masalah muskuloskeletal biasanya dimulai antara usia 25-65 tahun, atau usia kerja. Keluhan awal biasanya muncul sekitar usia 35 tahun, dan seiring bertambahnya usia, frekuensi dan tingkat keparahannya juga akan meningkat. Hal ini karena risiko keluhan otot meningkat seiring dengan kekuatan dan daya tahan otot yang mulai menurun di usia paruh baya (Lindawati and Mulyono 2019).

Tabel 2 memperlihatkan bahwasanya mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin sangat berkaitan dengan gejala muskuloskeletal karena jenis kelamin merupakan komponen yang mempengaruhi daya tahan otot baik pada pria maupun wanita. Laki-laki memiliki daya tahan otot yang lebih besar daripada perempuan karena kekuatan otot perempuan hanya sekitar dua pertiga dari kekuatan otot laki-laki (Lindawati and Mulyono 2019). Posisi kepala ke depan yang dilakukan penjahit saat bekerja, yang berfungsi untuk menstabilkan leher dan bahu,

menyebabkan otot leher berkontraksi secara statis sepanjang waktu. Otot upper trapezius adalah otot utama yang digunakan dalam postur ini.

Delapan jam sehari yang dihabiskan penjahit untuk bekerja ditampilkan pada Tabel 3. Terdapat korelasi yang substansial antara frekuensi keluhan nyeri leher dan periode kerja statis yang berlangsung selama delapan jam atau lebih menurut Situmorang et al. (2020). Para responden mengakui bahwa tidak ada riwayat trauma sebelumnya yang menyebabkan ketidaknyamanan yang mereka alami. Tabel 4 menampilkan masa kerja penjahit. Masa kerja memiliki dampak yang signifikan terhadap nyeri otot dan meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah muskuloskeletal. Semakin berlangsungnya seorang karyawan bekerja, maka semakin besar kemungkinan terjadinya keluhan (Wulandari, Moelyaningrum, and Hartanti 2017). Dalam jangka waktu tertentu, tekanan fisik dalam posisi duduk statis akan mengakibatkan otot tegang dan leher terasa sakit, terutama pada otot upper trapezius saat ditekan atau saat bergerak. Hal ini menyebabkan terjadinya nyeri leher (Yani, Anniza, and Priyanka 2020).

Tabel 5 menunjukkan bagaimana prevalensi nyeri leher dipengaruhi oleh postur kerja yang buruk. Sikap kerja yang tidak alamiah merujuk kepada kondisi sikap kerja yang bisa mengakibatkan posisi tubuh yang tidak alamiah, seperti leher dan punggung membungkuk dan posisi non-ergonomis lainnya. Keselarasan punggung harus dijaga saat bekerja pada posisi berdiri serta duduk secara bergilir. Menghindari postur tubuh yang tidak normal dan meminimalkan beban statis sangat dianjurkan. Jam kerja yang panjang dan sikap kerja yang statis memaksa tubuh untuk melakukan kontraksi otot pada periode yang lama serta membebani anggota tubuh, yang dapat menyebabkan masalah muskuloskeletal (Irawati, Yogisutanti, and Sitorus 2020). Menjahit dalam waktu yang lama dengan sikap tubuh yang kurang baik dapat mengganggu aliran darah yang membawa oksigen, yang dapat menyebabkan akumulasi kekurangan oksigen, metabolisme anaerobik, dan akumulasi asam laktat. Kejadian-kejadian tersebut dapat mengakibatkan rasa sakit atau kerusakan di tulang, sendi, serta otot pada area leher, yang bisa mengakibatkan nyeri leher (As-Syifa, Hutasoit, and Kareri 2020).

Tabel 6 menyajikan nilai fungsional Neck Disability Index (NDI) pada leher. Berdasarkan hasil penelitian, dua orang mengalami moderate disability dan tiga orang mengalami mild disability. Penjahit mungkin mengalami nyeri leher karena postur tubuh mereka yang berhubungan dengan pekerjaan, yang melibatkan leher yang condong ke depan. Hal ini terjadi sebagai akibat dari tuntutan posisi fleksi pada otot ekstensor leher, yang menyebabkan otot berkontraksi lebih kuat dan lebih keras dibandingkan dengan posisi tegak. Seseorang yang mengalami ketidaknyamanan pada leher akan memiliki rentang gerak yang lebih sedikit pada sendi cervical, yang akan menyebabkan imobilitas dan kontraktur. Elastisitas dan fleksibilitas jaringan akan berkurang akibat kontraktur, yang mengakibatkan berkurangnya rentang gerak fungsional leher (As-Syifa et al. 2020).

Dapat dikatakan bahwa faktor risiko postur kerja sangat berpengaruh terhadap keluhan nyeri leher pada penjahit di CV. Casa Annie Bali sehingga perlu dilakukan tindakan pencegahan atau preventif di lingkungan kerja. Hal yang perlu dilakukan adalah pemberian edukasi terkait perbaikan postur kerja dan edukasi untuk melakukan peregangan / stretching leher dan anggota tubuh lainnya di saat sebelum, di sela sela pekerjaan, dan sesudah bekerja. Edukasi yang diberikan berupa McKenzie Neck Exercise.



Gambar 1. Postur Kerja Penjahit



Gambar 2. Pamflet Edukasi Neck Pain

KESIMPULAN

Dari hasil analisa faktor risiko postur kerja terhadap keluhan neck pain pada penjahit di CV. Casa Annie Bali yang telah dilakukan, postur kerja penjahit yang bekerja disana yaitu 4 orang tergolong kedalam level sedang dan dibutuhkan langkah untuk memperbaiki postur kerja dalam waktu dekat dan 1 orang dengan level tinggi dan dibutuhkan langkah untuk memperbaiki postur kerja sekarang juga dan rawan terkena cedera terutama pada kasus neck pain. Penyebabnya adalah postur tubuh yang kurang baik saat bekerja yakni sering melakukan pekerjaan dengan posisi duduk statis dan kepala menunduk dalam durasi waktu kerja yang lama dan dalam masa kerja menahun. Dapat dikatakan bahwa faktor risiko postur kerja sangat berpengaruh terhadap keluhan neck pain penjahit di CV. Casa Annie Bali. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan pencegahan di lingkungan kerja seperti pemberian pamflet edukasi terkait perbaikan postur kerja dan McKenzie Neck Exercise yang dapat dilakukan sebelum, disela sela, dan sesudah bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugra, Melia Putri, Zayadi Zainuddin, Riry Ambarsarie, and Utari Hartati Suryani. 2023. "Hubungan Durasi Duduk Saat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid -19 Terhadap Nyeri Leher Serta Neck Disability Index Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu." *Malahayati Nursing Journal* 5(4):1096–1104. doi: 10.33024/mnj.v5i4.8497.
- As-Syifa, Ratna Mella, Regina Hutasoit, and Dyah Gita Rambu Kareri. 2020. "Hubungan Antara Sikap Kerja Terhadap Kejadian Neck Pain Pada Penjahit Di Daerah Kuanino Kota Kupang." *Cendana Medical Journal (CMJ)* 8(3):164–71.
- Firnadi, Jossefa Almanita Haepie Firnadi, Selfi Handayani, Siti Munawaroh, and Nanang Wiyono.

2022. “Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Pembatik Di Kampung Batik Laweyan Surakarta.” *National Journal of Occupational Health and Safety* 2(2).
- Hidayat, Febri, Jun Musnadi Is, M. Iqbal Fahlevi, Susi Sriwahyuni, and Ishalyadi. 2021. “Penerapan Kursi Dan Meja Ergonomis Terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Penjahit Kasab Di Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.” *JURMAKEMAS (Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)* 1(2):138–52.
- Irawati, Nuryanti, Gurdani Yogisutanti, and Neti Sitorus. 2020. “Hubungan Antara Status Gizi, Masa Kerja Dan Sikap Kerja Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Penjahit Di Jawa Barat.” *Jhp Recode* 4(1):52–60.
- Lindawati, and Mulyono. 2019. “Evaluasi Postur Kerja Pengrajin Batik Tulis Aleyya Batik Di Yogyakarta.” *Journal of Public Health Research and Community Health Development* 1(2):131–43. doi: 10.20473/jphrecode.v1i2.16245.
- Nadhifah, Naurah, Irianto Irianto, and A. Besse Ahsaniyah. 2019. “Analysis Risk Factors for Neck Pain Complaints in Production Workers At Pt Maruki International Indonesia.” *Nusantara Medical Science Journal* 4(1):7. doi: 10.20956/nmsj.v4i1.6590.
- Safitri, Aulia Gita, Baju Widjasena, and Bina Kurniawan. 2017. “Analisis Penyebab Keluhan Neck Pain Pada Pekerja Di Pabrik Sepatu Dan Sandal Kulit Kurnia Di Kota Semarang.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 5(3):234–40.
- Situmorang, Chriselyns Kinski, Baju Widjasena, Ida Wahyuni, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Fakultas Kesehatan Masyarakat, and Universitas Diponegoro. 2020. “Hubungan Antara Durasi, Postur Tubuh, Dan Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(5):672–78.
- Wulandari, Dinar Rizki, Anita Dewi Moelyaningrum, and Ragil Ismi Hartanti. 2017. “Risiko Ergonomi Dan Keluhan Muskuloskeletal disorders Pada Pekerja Jahit (Studi Di UD. Ilfa Jaya Konveksi Banyuwangi - Indonesia).” *Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka OSH Week* 119–31.
- Yani, Fitri, Meiza Anniza, and Krisnawan Priyanka. 2020. “Hubungan Masa Kerja Dan Lama Kerja Dengan Nyeri Leher Pada Pembatik Di Sentra Batik Giriloyo.” *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)* 6(1):31–36. doi: 10.24843/jei.2020.v06.i01.p04.