

Pengaruh Latihan Peregangan dengan Keluhan Muskulokeletal pada Pekerja di PT Palm Lampung Persada Kabupaten Way Kanan

Dhofirul Fadhil dzil ikrom al hazmi
Universitas Muhammadiyah Metro
Email : dhofirul@umitra.ac.id

Abstract

Musculoskeletal complaints refer to conditions where parts of the muscular and skeletal system experience pain issues. This condition occurs when a part of the body is stretched too far, leading to problems in the muscles and bones. In the year 2022, among a total of 35 workers, as many as 20 workers suffered from musculoskeletal complaints, resulting in their absenteeism from work and a decrease in work productivity. The aim of this study was to assess the effectiveness of stretching exercises in addressing musculoskeletal complaints among workers at PT. Palm Lampung Persada in Way Kanan Regency in the year 2023. Data analysis involved both univariate and bivariate analyses, with the bivariate test using the Paired Sample T Test. The findings indicated a significant effect of stretching exercises on musculoskeletal complaints at the UPTD Forest Processing Unit in South Lampung, with statistical test results yielding a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Abstrak

Keluhan muskuloskeletal mengacu pada kondisi di mana bagian sistem otot dan rangka mengalami masalah nyeri. Kondisi ini terjadi ketika suatu bagian tubuh diregangkan terlalu jauh sehingga menimbulkan masalah pada otot dan tulang. Pada tahun 2022, dari total 35 pekerja, sebanyak 20 pekerja mengalami keluhan muskuloskeletal yang mengakibatkan mereka mangkir kerja dan menurunnya produktivitas kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas latihan peregangan dalam mengatasi keluhan muskuloskeletal pada pekerja di PT. Palm Lampung Persada di Kabupaten Way Kanan pada tahun 2023. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat, dengan uji bivariat menggunakan Paired Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal di UPTD Unit Pengolahan Hutan Lampung Selatan, dengan hasil uji statistik menghasilkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

1. PENDAHULUAN

Laporan Global Burden Of Disease (GBD) tahun 2018 mengindikasikan bahwa sekitar 1,71 miliar penduduk dunia mengalami masalah pada sistem muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah, nyeri leher, patah tulang, dan cedera. Kendati prevalensi keluhan muskuloskeletal berfluktuasi berdasarkan usia dan diagnosis, dampaknya dirasakan oleh orang dari semua kelompok usia di seluruh dunia. Negara-negara berpendapatan tinggi menyumbang sekitar 441 juta orang dengan keluhan muskuloskeletal, sedangkan di wilayah Pasifik Barat mencapai 427 juta orang, dan di wilayah Asia Tenggara mencapai 369 juta orang (WHO, 2018).

Di Indonesia, masalah sikap kerja yang tidak alamiah seringkali disebabkan oleh ketidaksesuaian antara dimensi peralatan dan stasiun kerja dengan ukuran tubuh pekerja. Indonesia, sebagai negara berkembang, masih sangat bergantung pada teknologi dari negara maju, terutama dalam pengadaan peralatan industri. Namun, peralatan tersebut sering kali tidak didesain sesuai dengan ukuran tubuh orang Indonesia, sehingga pekerja Indonesia seringkali harus menghadapi sikap kerja yang tidak alamiah. Sebagai contoh, mesin-mesin produksi yang diimpor dari Amerika dan Eropa seringkali menjadi masalah bagi pekerja Indonesia karena didesain berdasarkan antropometri populasi pekerja negara asalnya, yang memiliki ukuran tubuh yang lebih besar daripada pekerja Indonesia. Akibatnya, pekerja seringkali terpaksa mengambil sikap yang tidak alamiah saat mengoperasikan mesin tersebut. Jika ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama, dapat mengakibatkan akumulasi keluhan yang pada akhirnya bisa menyebabkan cedera otot (Tarwaka, 2015).

Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi keluhan muskuloskeletal pada pekerja di Indonesia mencapai tingkat tertinggi di Papua (15,2%), Kalimantan Tengah (13,4%), Riau (13%), Bangka Belitung (12,7%), dan Kalimantan Barat (12,7%), sementara Lampung memiliki tingkat sebesar 10,9%. Lampung berada di urutan kedelapan dalam daftar provinsi-provinsi di Indonesia dengan tingkat keluhan muskuloskeletal tertinggi (10,6%) (Riskesdas, 2018).

Di PT Palm Lampung Persada, sebuah perusahaan swasta nasional di Lampung yang bergerak di bidang perkebunan kelapa sawit, terdapat dua operasional utama, yaitu pengolahan hasil kelapa sawit dan aktivitas pemanen kelapa sawit. Pekerjaan pemanen di perkebunan kelapa sawit PT Palm Lampung Persada masih dilakukan secara manual dengan ketergantungan pada tenaga manusia. Kondisi ini memiliki potensi untuk menyebabkan keluhan muskuloskeletal pada pekerja pemanen. Melalui pengamatan di perkebunan kelapa sawit PT Palm Lampung Persada, ditemukan bahwa sekitar 35 pekerja pemanen mengalami keluhan sakit pada tubuh setelah bekerja.

Proses bongkar muat di sektor perkebunan kelapa sawit PT Palm Lampung Persada merupakan pekerjaan informal dengan risiko faktor ergonomi yang tinggi. Hal ini karena proses bongkar muat hanya menggunakan hook T dan membutuhkan tenaga manusia untuk mengangkat dan memindahkan tandan buah segar (TBS) ke truk pengangkut TBS. Pekerjaan ini sering mengharuskan pekerja mengambil sikap kerja yang tidak alamiah, seperti menancapkan hook T pada TBS dan mengangkatnya ke truk pengangkut TBS menuju pabrik.

Aktivitas mengangkut tandan buah segar kelapa sawit secara rutin oleh petani kelapa sawit seringkali menyebabkan keluhan fisik. Berdasarkan wawancara mendalam dengan 5 pekerja pemanen kelapa sawit di PT Palm Lampung, semua pekerja tersebut melaporkan mengalami keluhan rasa sakit pada leher, bahu, tangan, dan pinggang setelah bekerja, yang merupakan gejala dari keluhan muskuloskeletal. Selain itu, tidak ada dari mereka yang melakukan latihan peregangan.

Keluhan muskuloskeletal merujuk pada kondisi di mana bagian-bagian dalam sistem otot dan tulang mengalami rasa sakit atau masalah. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor kerja. Gejala umumnya meliputi nyeri, kaku pada otot atau sendi, dan kesulitan dalam gerakan. Keluhan muskuloskeletal dapat berakibat pada cedera seperti patah tulang, dislokasi, cidera otot, keseleo, dan nyeri akibat pembebanan fisik (Cendikia, 2021).

Keluhan otot umumnya disebabkan oleh kontraksi otot yang berlebihan akibat beban kerja yang berat dengan durasi kerja yang lama, termasuk peregangan otot yang berlebihan, aktivitas berulang, sikap kerja yang tidak alamiah, tekanan langsung pada jaringan otot, getaran dengan frekuensi tinggi, paparan suhu dingin yang berlebihan, umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kesegaran jasmani, kekuatan fisik, dan ukuran tubuh (Tarwaka, 2015).

Latihan fisik dapat menjadi salah satu strategi untuk mengatasi atau mencegah gangguan muskuloskeletal selain penggunaan obat-obatan. Salah satu alternatif latihan fisik yang efektif adalah latihan peregangan. Ketika dilakukan dengan benar, peregangan dapat membantu memperbaiki postur tubuh dan mempercepat pemulihan dari kontraksi otot dan penumpukan asam laktat akibat beban kerja yang berlebihan (Cendikia, 2021).

Penelitian pada karyawan administrasi BPOM Lampung yang menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di depan komputer menunjukkan bahwa latihan peregangan memiliki dampak positif pada keluhan work-related musk

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian **“Pengaruh Latihan Peregangan Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di PT Palm Lampung Persada Kabupaten Way Kanan Tahun 2023”**

2. METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak pelatihan peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal pada pekerja di PT Palm Lampung Persada, Kabupaten Way Kanan, pada tahun 2023. Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pelatihan peregangan sebagai variabel independen dan keluhan muskuloskeletal sebagai variabel dependen. Penelitian ini dilaksanakan pada periode 7 hingga 10 Juli tahun 2023 di

PT Palm Lampung Persada, Kabupaten Way Kanan. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini terdiri dari 35 pekerja, dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi (total populasi). Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat akan disajikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan perangkat lunak komputer. Sedangkan analisis bivariat akan menggunakan uji *chi-square* untuk menghubungkan dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerja di PT Palm Lampung Persada Kabupaten Way Kanan Tahun 2023

Usia	Jumlah	Presentase (%)
20 – 35 Tahun	13	37,1
36 – 50 Tahun	22	62,9
Masa Kerja		
lebih dari atau sama dengan 5 tahun	27	77,1
Kurang dari 5 tahun	8	22,9
Total	35	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Sebelum Dan Sesudah Diberi Latihan Peregangan di PT Palm Lampung Persada Kabupaten Way Kanan Tahun 2023

Keluhan Muskuloskeletal	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Sebelum latihan peregangan	Berisiko	35	100
	Tidak Berisiko	0	0
Sesudah latihan peregangan	Berisiko	23	65,7
	Tidak Berisiko	12	34,3
Total		35	100

Tabel 4 Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja di PT Palm Lampung Persada Kabupaten Way Kanan Tahun 2023

Variabel Keluhan Muskuloskeletal	Mean	n	SD	SE	P value
Sebelum latihan peregangan	33,54	35	4,92	0,833	0,000
Sesudah latihan peregangan	25,49	35	9		
<i>Selisih</i>	8,05				

4. KESIMPULAN

Responden yang mengalami keluhan muskuloskeletal terbanyak sebelum diberi latihan peregangan adalah berisiko terdapat sebanyak 35 responden (100%) dan responden yang mengalami keluhan muskuloskeletal sesudah diberi latihan peregangan adalah berisiko dengan 23 responden (65,7%) dan tidak berisiko 12 (34,3%).

Rata – rata (mean) nilai keluhan muskuloskeletal sebelum di berikan latihan peregangan adalah 33,54 dengan nilai keluhan muskuloskeletal tertinggi sebesar 47 dan terendah sebesar 21. Sedangkan rata – rata (mean) nilai keluhan muskuloskeletal sesudah di berikan latihan peregangan adalah 25,49 dengan nilai keluhan muskuloskeletal tertinggi sebesar 37 dan terendah sebesar 16. terdapat perbedaan skore rata - rata sebelum dan sesudah diberi senam peregangan yaitu 8,05.

Ada pengaruh latihan peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal di PT Palm Lampung Persada Kabupaten Way Kanan dengan hasil uji statistik didapat p value sebesar 0,000 ($p \text{ value} < \alpha = 0,05$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anugradilla. 2021. *Efektivitas Work Stretching Exercise Terhadap Pencegahan Cedera Ekstremitas Atas Pada Pekerja Kantor : Narrative Review*. Jurnal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 8(3), 306–312. <https://doi.org/10.33854/jbd.v8i3.820>
- Arikunto. 2018. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cendikia, 2021. *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta : Rineka Cipta
- Cendikia dan Istantiyok. 2021. *Pengaruh Pemberian Olahraga Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja unit germen*. Jurnal Universitas Diponegoro
- Ekawati & Wahyuni. 2015. *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta : Elex Media Computindo
- Fatsiwi. 2020. *Pengaruh Peregangan Senam Ergonomis terhadap Skor Nyeri Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Pembuat Kaleng Aluminium*. *Andalas Dental Journal*, 5(1), 31–39. <https://doi.org/10.25077/adj.v5i1.68>
- Ginting. 2020. *Pengaruh Pemberian Peregangan Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pabrik Keripik Rumah Adat Minang Di Desa Tadukan Raga, Deli Serdang Tahun 2020*. *Jurnal Darma Agung*, 15(1), 102–109. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3809>
- Harrianto, Ridwan. 2018. *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. Jakarta : EGC
- Kemendes RI. 2020. *Peregangan Diperkantoran Mencegah Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta : Kemendes RI
- Noor Helmi, Zairin. 2019. *Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo Soekidjo. 2018. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurnlena. 2021. *Efektivitas Work Stretching Exercise Terhadap Pencegahan Cedera Ekstremitas Atas Pada Pekerja Kantor : Narrative Review*. Jurnal Kedokteran Universitas Baiturrahmah, 8(3), 306–312. <https://doi.org/10.33854/jbd.v8i3.820>
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 70 Tahun 2016 *Mengenai Standar dan Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Industri*
- Riskesdas Lampung. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Lampung Tahun 2018*. Jakarta: Riskesdas Lampung
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Riskesdas
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R & D*. Jakarta : ALFABETA
- Sujarweni, V Wratna, 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Suriya dan Zuriyati. 2019. *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Pada Sistem Muskuloskeletal*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Susilo. 2014. *Metodelogi penelitian epidemiologi bidang kedokteran dan kesehatan*. Yogyakarta : Bursa Ilmu
- Tania. 2020. *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan Work-Related Muskuloskeletal Disorders (Wmsds) Pada Karyawan Administrasi BPOM Lampung*. *Jurnal Kesehatan (Health Journal)*, 2(2), 679.
- Tarwaka, 2015. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. Surakarta : UNIBA PRESS