

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Musculoskeletal Disorders merupakan keluhan atau gangguan yang berhubungan dengan pekerjaan yang mempengaruhi otot, tendon, saraf, tulang, dan sendi. Aktivitas kerja yang melibatkan gerakan berulang, posisi tubuh yang tidak ergonomis, beban fisik yang berlebihan, dan faktor – faktor risiko lainnya dapat menyebabkan MSDs ¹. Keluhan *musculoskeletal* dapat mencakup nyeri, kekakuan, peradangan, kelemahan, dan pembatasan fungsi tubuh. Dalam kasus yang parah, keluhan *musculoskeletal* dapat menyebabkan cedera yang mengganggu kualitas hidup dan produktivitas pekerja ².

Menurut pemeriksaan statistik terbaru dari data *Global Burden Of Disease* (GBD) menunjukkan bahwa 1,71 miliar orang di seluruh dunia menderita gangguan keluhan *musculoskeletal*, sedangkan prevalensinya terbilang berfluktuasi karena bergantung pada usia dan diagnosisnya. Negara terbesar dengan angka prevalensi 441 juta adalah negara maju, kemudian negara – negara Pasifik Barat dengan tingkat prevalensi 427 juta, diikuti oleh negara – negara Asia Tenggara dengan tingkat prevalensi 369 juta. Dengan sekitar 149 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan disabilitas, jumlah ini merupakan 17% dari semua disabilitas di seluruh dunia ³.

Berdasarkan hasil laporan *Labour Force Survey* (LFS) dalam *Health and Safety Executive* (HSE) pada tahun 2021-2022 ditemukan ada 7,3 juta hari kerja hilang karena MSDs dan 477.000 pekerja yang menderita MSDs dikarenakan pekerjaan. Dari jumlah 477.000 pekerja yang menderita MSDs yang diakibatkan oleh pekerjaan yakni terdiri dari 175.000 kasus yang menyerang anggota tubuh bagian atas atau leher, 202.000 kasus yang menyerang punggung, dan 99.000 kasus yang menyerang anggota tubuh bagian bawah ⁴.

Menurut data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) berdasarkan hasil temuan dokter menunjukkan bahwa prevalensi penyakit *musculoskeletal* di Indonesia sekitar 7,3%. Aceh adalah provinsi dengan prevalensi terbesar (12,28%), diikuti oleh Bengkulu dan Bali (12,11% dan 10,46%)⁵. Sedangkan menurut Kemenkes RI pada Provinsi Jambi angka prevalensi penyakit keluhan *musculoskeletal* yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 8,6% dan yang berdasarkan gejala atau diagnosis yaitu 14%⁶. Masalah *musculoskeletal* di Kota Jambi tercatat sebanyak 20.444 kasus pada tahun 2017 dan 12.248 kasus pada tahun 2018⁷.

Dalam penelitian Hamzah Fansuri Fajri dkk (2023) menyatakan bahwa prevalensi MSDs pada pekerja CV bengkel otomotif Tahun 2022 adalah 63,3%⁸. Menurut penelitian Vimalavarati Sekaaram dkk (2017) terdapat hasil prevalensi MSDs pada pengemudi angkutan umum terminal mengwi yaitu 76,7%⁹. Penelitian SukhDev Mishra dkk (2021) menyatakan bahwa prevalensi gangguan *musculoskeletal* akibat kerja pada penata rambut metropolitan perkotaan di India selama 12 bulan adalah 62,76%¹⁰. Penelitian Mitha Aulia Harahap, dkk (2021) menunjukkan hasil prevalensi *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja bagian produksi PT. Crown Pratama yaitu 94,4%¹¹. Penelitian Linda Jatmika, dkk (2022) menyatakan bahwa prevalensi MSDs pada pekerja buruh di pelabuhan Yus Sudarso Tual adalah 71,42%¹².

Berbagai jenis profesi dapat memiliki kemungkinan mengidap keluhan *musculoskeletal* karena keluhan tersebut menyerang otot – otot seperti penyedia jasa, buruh, pengrajin batik, pekerja bangunan, dan masih banyak profesi lainnya yang rentan terhadap keluhan *musculoskeletal*¹³. Apalagi pekerja di sektor informal, salah satunya seperti pekerja pangkas rambut, yang dimana pekerja pangkas rambut ini ialah salah satu pekerja penyedia jasa yang cenderung mengalami keluhan *musculoskeletal*. Hal ini dikarenakan dalam pekerjaannya, mereka lebih sering melakukan gerakan repetitif (berulang) seperti memangkas, mencukur, atau menata rambut klien. Selain itu, posisi tubuh yang tidak ergonomis dan penggunaan alat berat atau potongan rambut juga dapat

menimbulkan tekanan (ketegangan) dan keluhan pada otot dan persediaan pekerja

14.

Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dipilih menjadi tempat penelitian dikarenakan jumlah pekerja pangkas rambut terbanyak ada di Kecamatan ini. Berdasarkan data dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Kota Jambi dan Kantor Kecamatan Kota Baru terdapat 86 pekerja dari 42 pangkas rambut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 7 orang pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dengan menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* yang dimana didapatkan hasil 4 orang pekerja mengalami keluhan *musculoskeletal* dalam kategori nyeri ringan, 3 orang pekerja mengalami keluhan *musculoskeletal* dalam kategori nyeri sedang. Pekerja pangkas rambut mengeluhkan bahwa keluhan yang sering dialami yaitu pegal – pegal dan nyeri di bagian leher, punggung bawah, bahu, lengan, tangan, dan otot – otot kaki yang dikarenakan cara bekerja mereka yang dimana dilakukan dengan posisi kerja yang janggal dan statis, serta dengan gerakan kerja secara berulang- ulang dalam waktu yang cukup lama. Salah satu upaya untuk mencegah dan mengurangi keluhan *musculoskeletal* pada pekerja adalah dengan memberikan dan melakukan peregangan (*stretching*).

Peregangan (*stretching*) adalah aktivitas langsung yang dapat membantu tubuh merasa lebih baik dan meredakan ketegangan dan kekakuan otot. Jika dilakukan dengan benar, peregangan dapat mencegah dan membantu memulihkan diri dari nyeri otot yang terjadi karena posisi kerja yang salah, otot yang menegang akibat tidak bergerak dalam waktu yang lama, persediaan yang kencang, aliran darah yang terhalang, cedera tegang berulang, tekanan dan stres. Peregangan diharapkan dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan daya tahan otot / kekuatan otot. Melakukan latihan peregangan saat bekerja dapat mengurangi rasa sakit dan nyeri pada sistem rangka dan otot manusia, sehingga menimbulkan rasa nyaman dalam bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja

15.

Berdasarkan penelitian Alhusna FU (2021) yang menunjukkan pemberian *workplace exercise* berpengaruh dalam menurunkan keluhan *musculoskeletal* ¹⁵. Penelitian Ginting (2020) menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dalam pemberian peregangan terhadap keluhan *musculoskeletal* ¹⁶. Penelitian Oktaviani et.al (2022) yang menyatakan bahwa postur kerja dan pemberian peregangan dapat mengurangi keluhan *musculoskeletal*.

Terkait keluhan *musculoskeletal* yang dialami pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru, maka perlu dilakukan tindakan pencegahan dengan melakukan latihan peregangan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Sehingga pada akhirnya, upaya ini diharapkan dapat mengurangi permasalahan *musculoskeletal* yang dialami pekerja, meningkatkan kenyamanan, produktivitas, dan menjaga kapasitas kerja semaksimal mungkin.

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Pemberian Peregangan (Stretching) Terhadap Keluhan *Musculoskeletal* Pada Pekerja Pangkas Rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh (*Sretching*) Pemberian Peregangan Terhadap Keluhan *Muculoskeletal* Pada Pekerja Pangkas Rambut Di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian peregangan (*sretching*) terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

1. Mengetahui distribusi frekuensi keluhan *musculoskeletal* menggunakan *Nordic Body Map* (NBM) sebelum dan setelah pemberian peregangan (*stretching*) pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi
2. Mengetahui distribusi frekuensi keluhan *musculoskeletal* menggunakan *Nordic Body Map* (NBM) berdasarkan jenis – jenis bagian tubuh sebelum dan setelah pemberian peregangan pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.
3. Mengetahui pengaruh pemberian (*sretching*) terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tumpuan dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang penelitian kesehatan masyarakat.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai data landasan dalam penelitian seperti di bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), terutama yang berkaitan dengan penelitian terkait dan sebagai tambahan referensi kepustakaan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

1.4.3 Bagi Pekerja Pangkas Rambut

Peneliti berharap hasil penelitian ini membuat pekerja dapat memahami dan menyadari pentingnya melakukan peregangan (*stretching*) sehingga dapat mengurangi keluhan *Musculoskeletal* dalam bekerja dan dapat meningkatkan kenyamanan dalam bekerja.