

HUBUNGAN SIKAP KERJA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI LEHER PADA PEKERJA MENGGUNAKAN RAPID UPPER LIMB ASSESSMENT (RULA) Di PT TUNAS ALFIN TBK

Ghensar¹, Latar², Desyawati³

¹ Ghensar Septyan Dahrul Awal, SKM : Mahasiswa

² Ir. Latar Muhammad Arief, Msc : Dosen Pembimbing 1

³ Desyawati Utami, S.Pi, M.KKK : Dosen Pembimbing 2
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
Jakarta

Jln. Arjuna Utara Nomor 9, Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510

ghensarsda@gmail.com

Abstrak

Pekerja kantor disebut juga white-color worker yaitu pekerja yang banyak menggunakan daya pikiran dalam melakukan pekerjaan. Pekerja kantor memiliki tugas kerja seperti mengumpulkan/menghimpun data agar siap dipergunakan sewaktu-waktu, mencatat, mengolah data, menggandakan data, menyimpan. Pekerja kantor melakukan pekerjaannya dalam kurun waktu 7-8 jam. Pekerja di bagian kantor diharuskan melakukan pekerjaan memasukan data, menulis, membaca, dsb dan berada pada posisi kerja duduk dalam waktu yang relatif lama. Posisi kerja ini dapat menjadi faktor resiko timbulnya keluhan nyeri leher pada Pekerja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher menggunakan metode *rapid upper limb assessment (rula)* pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan metode *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua pekerja pada PT Tunas Alfin Tbk sebanyak 35 orang dan sampel yang diambil merupakan sampel jenuh dimana semua populasi termasuk kedalam sampel. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat *Pearson Product Moment*. Pekerja berusia >35 tahun (51.4%), sebanyak 21 pekerja (60%) berjenis kelamin wanita, dan jumlah pekerja yang bekerja kurang dari 13 tahun sebanyak 23 orang pekerja (65.7%). Sebanyak 16 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher sedang dengan persentase 45.7% dan 11 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher yang tinggi dengan persentase sebesar 31.4%. Sebanyak 19 pekerja mengalami tingkat risiko sikap kerja duduk tidak ergonomis yang tinggi dengan persentase 54.3%. Hasil uji korelasi didapatkan P-value = 0,000 < 0,05 menunjukkan ada hubungan signifikan antara sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher. Nilai r adalah 0,654, sehingga keeratan hubungan kedua variabel kuat. Tanda korelasi positif memiliki makna bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berpola searah. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima yang berarti “Ada hubungan yang signifikan antara sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher menggunakan *rapid upper limb assessment (rula)* pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk.”

Kata Kunci : Sikap Kerja Duduk, Keluhan Nyeri Leher

Pendahuluan

Leher manusia adalah struktur yang termasuk tulang, otot, ligament, sendi, kompleks dan sangat rentan terhadap dan diskus intervertebralis. Hampir iritasi. Bahkan 10% dari semua orang setiap cedera atau proses penyakit pada akan mengalami nyeri leher dalam 1 struktur leher atau yang berdekatan akan bulan. Potensi pembangkit nyeri menghasilkan spasme otot dan hilangnya

gerak.¹ Diperkirakan 20% sampai 70% populasi pernah mengalami nyeri leher sesekali dalam hidupnya. Ditambah lagi insidensi nyeri leher meningkat tiap waktu, 10% sampai 20% populasi dilaporkan mempunyai masalah nyeri leher, dengan 54% individu mengalami nyeri leher dalam 6 bulan terakhir. Prevalensi nyeri leher meningkat oleh karena usia dan umumnya terjadi pada wanita berusia sekitar 50 tahun.²

Dan salah satu cara terbaik untuk mengurangi kelelahan akibat duduk adalah dengan berdiri dan berjalan sejenak disekeliling stasiun kerja setelah mengalami ketegangan otot-otot selama duduk (seperti; bekerja dengan duduk 1 jam, berdiri dan jalan 5 menit; melakukan perenggangan otot yang mengalami ketegangan, yang akan dijelaskan secara khusus pada topik ini). Namun demikian, cara tersebut sering lebih mudah dikatakan daripada dipraktekkan, tentunya dengan berbagai alasan individu.³

Pekerja kantor disebut juga white-color worker yaitu pekerja yang banyak

menggunakan daya pikiran dalam melakukan pekerjaan. Pekerja kantor memiliki tugas kerja seperti mengumpulkan/menghimpun data agar siap dipergunakan sewaktu-waktu, mencatat, mengolah data, menggandakan data, menyimpan. Pekerja kantor melakukan pekerjaannya dalam kurun waktu 7-8 jam dan sewaktu-waktu harus menghadapi lembur untuk memenuhi target pekerjaan.

Pekerja di bagian kantor diharuskan melakukan pekerjaan memasukan data, menulis, membaca, dsb dan berada pada posisi kerja duduk dalam waktu yang relatif lama. Posisi kerja ini dapat menjadi faktor resiko timbulnya keluhan nyeri leher pada pekerja. Oleh sebab itu, perlu ada upaya penatalaksanaan dengan berpedoman pada aspek ergonomi. Dengan intervensi terhadap sikap kerja dan area kerja yang ergonomis, sesuai dengan jenis pekerjaan agar dapat mengurangi beban kerja, keluhan subjektif, dan kelelahan serta meningkatkan produktifitas kerja.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2015 di PT Tunas Alfin Tbk dengan mewawancarai 10 orang pekerja

¹Huldani, *Neck Pain (Nyeri Leher)*, (Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, 2013) hlm. 4

²Rio Candra Prayoga, *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Cervical Syndrome E.C Spondylosis C₃₋₆ Di RSUD DR.Moewardi*, (Surakarta: Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014) hlm. 6

³ Tarwaka, *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja*, (Surakarta: Harapan Press, 2013) hlm. 82-84

mengenai keluhan yang timbul akibat sikap kerja duduk, ditemukan keluhan nyeri/sakit di daerah leher pada 6 dari 10 pekerja. 3 dari 6 pekerja tersebut menceritakan keluhannya setelah melakukan pekerjaan dengan sikap kerja duduk lebih dari 2 jam, sedangkan 2 pekerja lain melakukan pekerjaan dengan sikap kerja duduk lebih dari 1 jam, dan sisanya yaitu 1 pekerja melakukan pekerjaan dengan sikap kerja duduk lebih dari 3 jam. Setelah melakukan wawancara penulis melakukan observasi sementara selama 3 hari dengan mengamati para pekerja kantor saat bekerja, dan didapatkan sebagian besar pekerja di dominasi oleh pekerja berjenis kelamin wanita yang sudah berpengalaman, usia produktif serta sudah menikah. Dari hasil observasi sementara ini diketahui bahwa dari 35 pekerja, 18 pekerja diantaranya melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan administrasi menggunakan sikap kerja duduk yang statis di depan komputer dalam jangka waktu lebih dari 1 jam. Langkah selanjutnya adalah penulis melakukan uji validitas kepada 30 orang pekerja PT Tunas Alfin Tbk untuk menguatkan analisa awal dalam mengangkat topik

penelitian ini, dari uji validitas ini ditemukan hasil yang valid.

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher menggunakan *Rapid Upper Limb Assessment (RULA)* pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk.

Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah Menganalisa sikap kerja duduk pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk, Menganalisa kejadian keluhan nyeri leher pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk, Menganalisa hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk.

Sikap Kerja Duduk

Posisi kerja duduk merupakan pilihan utama semua pekerja, dan dianggap paling nyaman serta tidak melelahkan. Stasiun kerja untuk operator duduk menjadi pilihan utama ketika salah satu kondisi berikut terpenuhi.

- Pekerjaan tangan tidak membutuhkan gaya atau kerja otot yang besar.

- Item-item utama yang dibutuhkan dalam bekerja (komponen, alat, dan lain-lain) dapat diambil dengan mudah dalam posisi duduk dan berada dalam jangkauan tangan dalam posisi duduk normal.
- Pekerjaan dominan berupa kegiatan tulis-menulis.⁴

Duduk memerlukan lebih sedikit energi daripada berdiri, karena hal itu dapat mengurangi banyaknya beban otot statis pada kaki. Seorang operator yang bekerja sambil duduk memerlukan sedikit istirahat dan secara potensial lebih produktif. Disamping itu operator tersebut juga lebih kuat bekerja dan oleh karena itu lebih cekatan dan mahir.

Namun sikap duduk yang keliru akan merupakan penyebab adanya masalah-masalah punggung. Operator dengan sikap duduk yang salah akan menderita pada bagian punggungnya. Tekanan pada bagian tulang belakang akan meningkat pada saat duduk, dibandingkan dengan saat berdiri ataupun berbaring. Jika diasumsikan tekanan tersebut sekitar 100% ; maka cara duduk yang tegang atau kaku (*erect*

posture) dapat menyebabkan tekanan tersebut sampai 190%. Sikap duduk yang lebih tegang lebih banyak memerlukan aktivitas otot atau urat saraf belakang daripada sikap duduk yang condong ke depan.

Kenaikan tekanan tersebut dapat meningkat dari suatu perubahan dalam lekukan tulang belakang yang terjadi pada saat duduk. Suatu keletihan pada pinggul sekitar 90⁰ tidak dapat dicapai hanya dengan rotasi dari tulang pada sambungan paha (persendian tulang paha).

Tekanan antar ruas tulang belakang akan meningkat pada saat duduk jika dihubungkan oleh rata-rata degenerasi dari bagian-bagian tulang yang saling bertekanan. Oleh karena itu sikap duduk yang benar sangat diharapkan. Hal ini dapat dicapai dalam situasi kantor jika kursi-kursinya disandari oleh seseorang, dan selanjutnya terjadi perubahan dari kyphosis (lekukan ruas tulang belakang kearah depan) ke lordosis (lekukan ruas tulang belakang kearah belakang).⁵

Rapid Upper Limb Assessment (RULA)

Metode RULA merupakan target postur tubuh untuk mengestimasi terjadinya

⁴ Hardianto Iridiastadi, *Ergonomi Suatu Pengantar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014) hlm. 47

⁵ Eko Nurmianto, *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*, (Surabaya: Guna Widya, 2003) hlm. 109-111

risiko gangguan otot skeletal, khususnya adanya perubahan untuk perbaikan pada anggota tubuh bagian atas (*upper limb* sikap kerja.

disorders), seperti; adanya gerakan repetitif, Level 3 : Apabila grand skor pekerjaan diperlukan pengerahan kekuatan, adalah 5 atau 6, diperlukan adanya aktivitas otot statis pada otot skeletal, dll. investigasi dan perbaikan segera.

Penilaian dengan metode RULA ini Level 4 : Apabila grand skor merupakan penilaian yang sistematis dan adalah 7+, diperlukan adanya cepat terhadap risiko terjadinya gangguan investigasi dan perbaikan secepat dengan menunjuk bagian anggota tubuh mungkin.⁶

pekerja yang mengalami gangguan tersebut.

Nyeri Leher

Di dalam aplikasinya, metode RULA dapat digunakan untuk menentukan prioritas pekerjaan berdasarkan faktor risiko cedera. Hal ini dilakukan dengan membandingkan nilai tugas-tugas yang berbeda yang dievaluasi menggunakan dengan RULA. Metode ini juga dapat digunakan untuk mencari tindakan yang paling efektif untuk pekerjaan yang memiliki risiko relatif tinggi.

Nyeri leher merupakan respon diluar kesadaran yang dilakukan oleh otot. Otot berkontraksi sehingga menjadi keras, kaku dan nyeri. Rasa nyeri yang dikeluhkan berupa pegal, panas sekitar leher dan jika berlangsung lama dapat menjalar sampai ke lengan, tangan, kepala bagian belakang, serta punggung atas. Hal ini nyeri otot leher dilihat dari frekuensi, durasi, letak nyeri otot leher yang dirasakan setiap orang.⁷

Hasil akhir dari penilaian adalah *RULA Decision* yaitu tingkat risiko berupa skoring dengan kriteria:

- Level 1 : Apabila grand skor adalah 1 atau 2, tidak ada masalah dengan postur tubuh selama bekerja.
- Level 2 : Apabila grand skor adalah 3 atau 4, diperlukan investigasi lebih lanjut, mungkin diperlukan

Nyeri leher (*neck pain*) sering terjadi akibat postur yang jelek dalam melakukan aktivitas seperti duduk dalam waktu lama, misalnya pekerja kantor yang sering menahan telepon pada posisi antara kepala dan leher, atau operator traktor yang sering merotasikan kepalanya untuk melihat ke belakang, dan tidur dalam posisi yang salah. Serta faktor lingkungan baik di kantor, alat

⁶ Tarwaka, *Op.cit.*, hlm. 314

⁷ Hari Purnomo, *Antropometri dan Kesehatan Kerja*, (Jakarta: graha ilmu, 2013).

transportasi maupun di rumah dengan disain kursi dan furnitur yang tidak ergonomis sehingga mengakibatkan postur menjadi jelek.⁸

Berdasarkan penyebab menurut McKenzie dan May (2006), mengklasifikasikan nyeri leher tersebut ke dalam tiga sindroma mekanik, yaitu postural syndrome, dysfunction syndrome dan derangement syndrome.⁹ Postural syndrome terjadi karena kesalahan postur yang terjadi terus-menerus dalam jangka waktu panjang. Nyeri diprovokasi oleh postur itu sendiri. *Dysfunction Syndrome* terjadi karena kebiasaan seseorang bergerak tidak pada ROM (Range of movement) penuh, dan apabila terjadi dalam jangka panjang maka saat akan bergerak pada ROM penuh akan memprovokasi nyeri. Bisa juga terjadi karena *whiplash injury*, akibat imobilisasi dengan menggunakan collar dalam waktu beberapa bulan akan menimbulkan *adhesion* pada jaringan yang mengalami penyembuhan sehingga gerakan ROM penuh akan memprovokasi nyeri. Sedangkan derangement syndrome

merupakan sindroma yang terjadi karena protusi diskus intervertebalis.¹⁰

Nyeri otot leher dibedakan menjadi dua yaitu nyeri otot leher tanpa adanya nyeri radikuler dan defisit neurologis, dan nyeri otot leher yang di ikuti dengan nyeri radikuler dan defisit neurologis gejala utamanya adalah kelainan organik di servikal. Nyeri dan rasa tidak nyaman pada otot leher.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2015 di PT Tunas Alfin Tbk. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian survei yang bersifat deskriptif analitik kuantitatif dengan pendekatan observasional. Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah *pekerja* di PT Tunas Alfin Tbk dengan jumlah *pekerja* 30 orang. Sampel penelitian ini diambil pada keseluruhan dari total populasi pada penelitian. Untuk pengumpulan data keluhan nyeri leher, penulis menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner, dan untuk pengumpulan data sikap kerja duduk pada *pekerja* penulis menggunakan *worksheet RULA*. Untuk menganalisa

⁸ McKenzie R, Kubey C, *7 Steps to a Pain-Free Life, How to Rapidly relieve back and Neck Pain using the McKenzie Method*, Dutton, New York, 2000, hal 139-145.

⁹ McKenzie R, May S, *The Cervical and Thoracic Spine Mechanical Diagnosis and Therapy Volume One*, Spinal Publications, Raumat Beach, 2006, hal 75

¹⁰ Makofsky HW, *Spinal Manual Therapy An Introduction to Soft Tissue Mobilization, Spinal Manipulation, Therapeutic and Home Exercises* Second Edition, Slack Incorporated, Thorofare, USA, 2010, hal 9-10.

hubungan kedua variable penulis menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian mengenai hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher pada pekerja menggunakan *Rapid Upper Body Assessment (RULA)* di PT Tunas Alfin Tbk, diperoleh sebagai berikut:

Distribusi responden berdasarkan usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia Pekerja PT Tunas Alfin Tbk

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 25 tahun	7	22.9%
25-35 tahun	8	25.7%
> 35 tahun	18	51.4%
Total	35	100%

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden sebanyak 35 orang, memiliki karakteristik umur yang bervariasi. Umur pekerja dibagi dalam 3 kategori dan didominasi dengan responden berusia >35 tahun sejumlah 18 orang (51.4%), kemudian responden dengan usia 25 – 35 tahun berjumlah 9 orang (25.7%) dan responden dengan usia <25 tahun berjumlah 8 orang (22.9%). Usia bukanlah merupakan salah satu pertimbangan dari PT Tunas Alfin Tbk dalam merekrut pekerja, pertimbangannya

pendidikan pun bukan menjadi salah satu syarat utama untuk merekrut pekerja. Sehingga pekerja di PT Tunas Alfin Tbk sebagian besar di dominasi dengan pekerja yang merupakan lulusan SMA dan masa kerja perkerjanya pun terbilang lama dari 35 responden, lulusan SMA berjumlah 20 orang dan lulusan perguruan tinggi berjumlah 15. Hal ini berhubungan dengan data yang dikumpulkan penulis yaitu terdapat kelompok umur pekerja <25 tahun dengan usia pekerja termuda adalah 18 tahun.

Pada PT Tunas Alfin Tbk ini selain usia muda pekerja yaitu 18 tahun, usia tertua pekerja di perusahaan ini adalah 61 tahun dan kelompok usia pekerja di dominasi oleh pekerja dengan usia di atas 35 tahun. Hal ini sejalan dengan teori dari Tarwaka yaitu pada umumnya keluhan otot sekeletal mulai dirasakan pada usia kerja 25-65 tahun. Keluhan pertama biasanya dirasakan pada usia 35 tahun dan tingkat keluhan akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya umur. Hal ini terjadi karena pada umur setengah baya, kekuatan dan ketahanan otot mulai menurun, sehingga resiko terjadi keluhan otot meningkat.¹¹

¹¹ Tarwaka dkk., *Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja dan Produktivitas*, (Surakarta: UNIBA Press, 2004)

Sehingga untuk pekerja dengan jenis pekerjaan yang mengharuskan duduk dan melakukan pekerjaan yang statis dalam kurun waktu kerja yang cukup lama didukung dengan faktor usia, maka pekerja berusia >35 tahun berisiko lebih besar terkena penyakit nyeri leher jika dibandingkan dengan pekerja berusia <25 tahun.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pekerja di PT Tunas Alfin Tbk

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Pria	14	40%
Wanita	21	60%
Total	35	100%

Pada penelitian ini pekerja didominasi dengan pekerja berjenis kelamin wanita. Dari 21 pekerja wanita salah satunya mengalami keluhan nyeri leher sangat tinggi, dan ia merupakan pekerja satu – satunya yang mengalami nyeri leher sangat tinggi, 7 pekerja wanita mengalami nyeri leher tinggi, dan 8 pekerja wanita mengalami nyeri leher sedang. Sedangkan sisanya mengalami nyeri leher rendah.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh pekerja wanita mengalami nyeri leher. Hal ini terjadi karena secara fisiologis, kemampuan otot wanita lebih rendah daripada pria. Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan prevalensi beberapa kasus musculoskeletal disorders lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria.

Sehingga penelitian ini dapat mendukung teori Tarwaka yang mengatakan bahwa Kekuatan fisik tubuh wanita rata-rata 2/3 dari pria. Poltrast menyebutkan wanita mempunyai kekuatan 65% dalam mengangkat di banding rata-rata pria. Hal tersebut disebabkan karena wanita mengalami siklus biologi seperti haid, kehamilan, nifas, menyusui, dan lain-lain. Sebagai gambaran kekuatan wanita yang lebih jelas, wanita muda dan laki-laki tua kemungkinan dapat mempunyai kekuatan yang hampir sama.¹² Walaupun masih ada perbedaan pendapat dari beberapa ahli tentang pengaruh jenis kelamin terhadap resiko keluhan otot skeletal, namun beberapa hasil penelitian secara signifikan menunjukkan bahwa jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat resiko

¹² A.M Sugeng Budiono dkk, *Bunga Rampai Hiperkes dan KK*, (Semarang: UNDIP, 2003), hlm. 147

keluhan otot. Hal ini terjadi karena secara fisiologis, kemampuan otot wanita memang lebih rendah dari pada pria.¹³

Distribusi responden berdasarkan masa kerja

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Masa Kerja Pekerja PT Tunas Alfin Tbk

Kelompok Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (100%)
<13 tahun	23	65.7%
13-25 tahun	9	25.7%
>25 tahun	3	8.6%
Total	35	100%

Berdasarkan penelitian ini, responden didominasi dengan masa kerja sama kurang dari 13 tahun berjumlah 23 responden (65.7%). Untuk frekuensi sedang terdapat pada responden yang bekerja selama 13-25 tahun sebanyak 9 responden (25.7%). Dan frekuensi terendah ada pada responden dengan masa kerja selama lebih dari 25 tahun yaitu berjumlah 3 responden (8.6%).

Hal ini sejalan dengan teori Suma'mur yang mengatakan bahwa masa kerja yang rentan terhadap penyakit akibat kerja adalah pekerja yang masa kerjanya antara 2-6 tahun, semakin lama orang tersebut bekerja maka semakin lama juga pekerja

terpapar berbagai penyakit.¹⁴ Sehingga pekerja dengan lama kerja >13 tahun yaitu sebanyak 32 orang lebih besar terkena resiko nyeri leher.

Keluhan nyeri leher

Tabel 4. Tingkat Keluhan Nyeri Leher pada Pekerja di PT Tunas Alfin Tbk

No	Total Skor Individu	Tingkat Keluhan nyeri leher	Frekuensi	Persentase (%)
1	25-40	Sangat Rendah	0	0%
2	41-56	Rendah	7	20%
3	57-72	Sedang	16	45.7%
4	73-88	Tinggi	11	31.4%
5	89-104	Sangat Tinggi	1	2.9%
	Total		35	100%

Dari penelitian ini ditemukan bahwa, tingkat keluhan nyeri leher pada pekerja menunjukkan sebagian besar pekerja sebanyak 16 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher sedang dengan persentase 45.7% dan 11 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher yang tinggi dengan persentase sebesar 31.4%, sedangkan sisanya terdapat 7 pekerja dengan presentase 20% menempati tingkatan rendah pada keluhan nyeri leher dan 1 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher sangat tinggi dengan presentase 2.9%.

Keluhan nyeri leher seringkali tidak dihiraukan oleh beberapa pekerja, apabila

¹³ Tarwaka, *Op.cit.*, hlm. 120

¹⁴ Suma'mur P.K, *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*, (Jakarta: CV Sagung Seto, 2009) hlm.71

keluhan-keluhan tersebut didiamkan dan terus terjadi berulang kali dapat menyebabkan cedera dan berakibat fatal.

Keluhan ini paling nyata dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu usia, jenis kelamin dan masa kerja pekerja.

Hal-hal inilah yang dapat menghambat produktifitas Pekerja. Perlu adanya kepedulian baik dari Pekerja maupun PT Tunas Alfin untuk mencegah atau meminimalisir keluhan nyeri leher agar produktifitas pekerja tetap berjalan dengan baik dan pekerjaan kantor tetap menjadi pekerjaan yang baik dan tidak beresiko tinggi.

Sikap kerja duduk

Tabel 5. Tingkat Risiko Sikap Kerja Duduk Pekerja di PT Tunas Alfin Tbk

No	Total Skor Individu	Level Resiko	Frekuensi	Persentase (%)
1	1-2	Tidak ada masalah	0	0%
2	3-4	Investigasi lebih lanjut	0	0%
3	5-6	Adanya investigasi dan perbaikan segera	19	54.3%
4	7+	Adanya investigasi dan perbaikan secepat mungkin	16	45.7%
	Total		35	100%

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat risiko sikap kerja duduk pada pekerja menunjukkan sebagian besar pekerja dengan jumlah sebanyak 16 pekerja mengalami tingkat risiko sikap kerja duduk yang tidak ergonomis terbilang sangat tinggi (45.7%) dan 9 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher yang tinggi dengan persentase sebesar 54.3 %. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan dibidang perkantoran mempunyai sikap kerja berisiko cukup tinggi yang dapat mengakibatkan keluhan atau rasa sakit pada bagian-bagian tubuh tertentu. Pada

pembahasan ini dikhususkan kepada bagian tubuh yang beresiko karena sikap nyeri leher. kerja tersebut. Perusahaan juga belum

Pekerja melakukan sikap kerja yang mengerti dampak jangka pendek maupun diharuskan statis selama beberapa menit panjang apabila pekerja merasakan bahkan jam tanpa istirahat, bagian kepala, kesakitan atau cedera akibat sikap kerja punggung, tangan, dan posisi-posisi kerja seperti ini, akan mengurangi lain yang janggal. Posisi-posisi tersebut produktifitas kerja pekerja sehingga hasil sebenarnya untuk mendapatkan hasil kerja pekerjaan yang dihasilkan kurang yang baik dan memuaskan, namun para maksimal. Hal ini dapat mempengaruhi pekerja belum mempertimbangkan dampak kredibilitas perusahaan karena sebuah pada tubuh apabila terus berulang perusahaan yang bergerak dibidang melakukan pekerjaan dengan posisi janggal industri printing kemasan halus berlapis, tersebut, dan kondisi tersebut diperburuk data yang dihasilkan sangat bergantung dengan jenis pekerjaan yang dilakukan. pada hasil kerja pekerja dibagian kantor Jenis pekerjaan yang mengharuskan pekerja untuk mendapatkan data yang baik dan melakukan pekerjaan yang cukup teliti, sesuai dengan yang diharapkan menguras pikiran serta ketelitian, atau perusahaan.

melakukan pekerjaan yang mengharuskan Mengingat posisi duduk mempunyai didepan komputer untuk mengetik, keuntungan apapun maupun kerugian, membaca, dan menulis. maka untuk mendapatkan hasil kerja

Selain karena hal-hal tersebut diatas yang lebih baik tanpa pengaruh buruk beberapa faktor eksternal yang pada tubuh, perlu dipertimbangkan pada mempengaruhi sikap kerja pekerja ini jenis pekerjaan apa saja yang sesuai adalah kurangnya perhatian dan dilakukan dengan posisi duduk. Untuk minimnya pengetahuan mengenai maksud tersebut, memberikan keluhan nyeri leher dan sikap kerja pertimbangan tentang pekerjaan yang duduk yang nyaman, aman, dan benar paling baik dilakukan dengan posisi baik pada pekerja maupun pada duduk adalah sebagai berikut:

perusahaan yang menaungi pekerja 1. Pekerjaan yang memerlukan tersebut. Sehingga didapati pekerja kontrol dengan teliti pada kaki; belum sepenuhnya sadar dampak pada

2. Pekerjaan utama adalah menulis atau memerlukan ketelitian pada tangan;
3. Tidak diperlukan tenaga dorong yang besar;
4. Objek yang dipegang tidak memerlukan tangan bekerja pada ketinggian lebih dari 15 cm dari landasan kerja;
5. Diperlukan tingkat kestabilan tubuh yang tinggi;
6. Pekerja dilakukan pada waktu yang lama; dan
7. Seluruh objek yang dikerjakan atau disuplai masih dalam jangkauan dengan posisi duduk.¹⁵

Uji Normalitas

Tabel 6.
Uji Normalitas Data Sikap Kerja Duduk dan Keluhan Nyeri Leher pada PT Tunas Alfin Tbk

Variabel Data	z Hitung	P
Sikap Kerja Duduk	0.691	0.727
Keluhan Nyeri Leher	1.718	0,005

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai z hitung variabel sikap kerja duduk adalah $0.691 < 1.96$ dan $0.691 > -1.96$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan variabel keluhan nyeri leher nilai signifikasinya adalah $1.718 < 1.96$ dan

$1.718 > -1.96$ maka data berdistribusi normal. Selanjutnya penelitian ini menggunakan Uji Hipotesis *Pearson product moment*.

Uji hipotesis

Tabel 7
Hasil Uji *Pearson product moment* Hubungan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Leher Menggunakan *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) pada Pekerja di PT Tunas Alfin Tbk

Variabel		R	P-Value	Keeratan Hubungan	Sifat Hubungan
X	Y				
Sikap Kerja Duduk	Keluhan Nyeri Leher	0.654	0.000	Kuat	Positif

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson product moment* diperoleh P-value = $0,000 < 0,05$ menunjukkan ada hubungan signifikan antara sikap kerja duduk dengan nyeri leher pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk. Dan nilai r adalah 0,654, sehingga keeratan hubungan kedua variabel kuat. Tanda korelasi positif memiliki makna bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berpola searah. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi risiko sikap kerja duduk tidak ergonomis maka semakin tinggi juga keluhan nyeri leher, dan berlaku sebaliknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti “Ada hubungan

¹⁵ Tarwaka, *Op.cit*

yang signifikan antara sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher menggunakan metode *rapid upper limb assessment (rula)* pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk).

Kesimpulan

Penerapan Standarisasi sikap kerja di tempat kerja bertujuan agar saat bekerja, pekerja selalu dalam keadaan nyaman, aman, dan tidak mengalami cedera serta menjadi pekerja yang produktif. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut diperlukan kerja sama dari berbagai pihak termasuk dari pekerja itu sendiri.

Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan umum yaitu ada hubungan antara sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher menggunakan metode *Rapid Upper Limb Assessment (RULA)*. Selain kesimpulan diatas dapat diambil kesimpulan lain secara khusus, diantaranya:

1. Dari 35 pekerja sebagian besar pekerja sebanyak 19 pekerja diantaranya memiliki sikap duduk statis dalam bekerja yaitu duduk > 1 jam sehingga memiliki tingkat keluhan nyeri leher yang tinggi dengan persentase 54.3% dan 16 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher yang sangat

tinggi dengan persentase sebesar 45.7%.

2. Dari 35 pekerja sebanyak 1 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher sangat tinggi dengan persentase 2.9% dan 11 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher yang tinggi dengan persentase sebesar 31.4%, sedangkan sisanya terdapat 16 pekerja dengan presentase 45.7% menempati tingkatan sedang pada keluhan nyeri leher dan 7 pekerja mengalami tingkat keluhan nyeri leher rendah dengan presentase 20%.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson product moment* $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$ menunjukkan ada hubungan signifikan antara sikap kerja duduk dengan nyeri leher pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk. Dan nilai r adalah 0,654 bersifat positif, sehingga keeratan hubungan kedua variabel kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti dapat diambil kesimpulan bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri leher menggunakan metode *rapid upper limb*

assessment (rula) pada pekerja di PT Tunas Alfin Tbk”.

Saran

1. Penulis menyarankan kepada pekerja untuk melakukan aktifitas gerak lain dalam bekerja duduk agar tidak terjadi keluhan pada bagian tubuhnya khususnya bagian leher. Kemudian beberapa hal yang dapat diperhatikan, seperti lantai, kursi, sandaran punggung, sandaran tangan, sandaran kaki, dan permukaan meja. Posisi tubuh yang nyaman dapat mengurangi kelelahan.

2. Penulis menyarankan kepada PT Tunas Alfin Tbk untuk menyediakan stasiun kerja dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu sikap kerja pada saat duduk, pada saat duduk tanpa menyandar, saat duduk tegak lurus dengan sudut torso 90⁰, saat menggunakan sandaran punggung atau pinggang, saat duduk dengan sikap yang tidak biasa, saat menggunakan sandaran tangan, dan pada saat berdiri, serta memperhatikan kompatibilitas tempat duduk, dimensi permukaan kerja, penempatan alat kontrol untuk posisi duduk, penempatan display untuk posisi duduk, dan persyaratan ruang kerja yang berpindah-pindah.

3. Penulis menyarankan kepada PT Tunas Alfin Tbk untuk memberikan penyuluhan dan penambahan wawasan mengenai sikap kerja duduk kepada pekerja untuk meminimalisir terjadinya resiko keluhan nyeri leher.

4. Disarankan kepada PT Tunas Alfin Tbk untuk melakukan beberapa penatalaksanaan saat pekerja mengalami nyeri leher, ada pun penatalaksanaan yang disarankan adalah :

- Pengobatan secara konvensional untuk nyeri leher meliputi obat-obatan, latihan fisik, massage, latihan otot-otot tubuh, heat packs, konsultasi ergonomi, traksi, transcutaneous electro neuro stimulator (TENS), electromagnetic treatment, magnetic therapy, pendidikan penderita, injeksi steroid, infrared light, ultrasound lasers, cooling spray dan stretching.
- Untuk keluhan nyeri yang ringan dapat diberikan obat anti peradangan non steroid. Jika timbul nyeri leher, janganlah mengurangi aktivitas normal sehari-hari. Jika pasien diberikan “neck-collar”. Nyeri leher akan hilang dengan

sendirinya dalam seminggu.
Bila setelah seminggu masih
dirasakan nyeri leher, sebaiknya
dikonsultasikan ke dokter.

Universitas Muhammadiyah
Surakarta.

Purnomo, Hari. 2013. *Antropometri
dan Kesehatan Kerja*, Jakarta:
Graha Ilmu

Daftar Pustaka

Budiono, A.M Sugeng, dkk. 2003.
Bunga Rampai Hiperkes dan KK.
Semarang: UNDIP.

R, McKenzie, May S. 2006. *The Cervical
and Thoracic Spine Mechanical
Diagnosis and Therapy Volume One*,
Spinal Publications, Raunati Beach

Huldani. 2013. *Neck Pain*. Banjarmasin:
Universitas Lambung Mangkurat.

Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan
Kesehatan Kerja*. Jakarta: Sagung
Seto.

Iridiastadi, Hardianto. 2014. *Ergonomi
Suatu Pengantar*. Bandung: PT
Remaja Rosdakarya.

Tarwaka, dkk. 2004. *Ergonomi Untuk
Keselamatan Kesehatan Kerja dan
Produktivitas*. Surakarta: UNIBA
Press.

Makofsky, HW. 2010. *Spinal Manual
Therapy An Introduction to Soft
Tissue Mobilization, Spinal
Manipulation*. Therapeutic and Home
Exercises Second Edition. Slack
Incorporated. Thorofare. USA.

Tarwaka. 2013. *Ergonomi Industri Dasar-
Dasar Pengetahuan Ergonomi dan
Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta:
Harapan Press.

Nurmianto, Eko. 2003. *Ergonomi Konsep
Dasar dan Aplikasinya*, Surabaya:
Guna Widya.

Prayoga, Rio Candra. 2014.
*Penatalaksanaan Fisioterapi Pada
Cervical Syndrome E.C
Spondylosis C₃₋₆ Di RSUD
DR.Moewardi*. Surakarta: Jurnal

Hubungan Sikap Kerja Duduk Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Pekerja Menggunakan Rapid Upper Limb Assessment (RULA) Di PT Tunas Alfin Tbk