HUBUNGAN ANTARA LAMA WAKTU KERJA DENGAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA PENJAHIT DI PASAR LOLAK

Teti Tamarolo[1*], Theo Welly Evert Mautang[1], Richard Andreas Palilingan[1]
[1] Universitas Negeri Manado

[*]*Korespondensi penulis: tamaroloteti@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya risiko keluhan muskuloskeletal pada penjahit akibat postur kerja yang tidak ergonomis dan jam kerja yang panjang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara lama waktu kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak.
Metode: Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan Nordic Body Map (NBM) untuk mengukur keluhan muskuloskeletal. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.
Hasil: Mayoritas penjahit di Pasar Lolak berusia 36-45 tahun, dengan masa kerja lebih dari 10 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar penjahit bekerja selama 8-10 jam per hari, dengan keluhan muskuloskeletal kategori tinggi (71-91 pada skala NBM) lebih banyak ditemukan daripada kategori sedang (50-70). Analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara lama waktu kerja dan keluhan muskuloskeletal ($p=0,002 < 0,05$).
Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara lama waktu kerja dan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak. Disarankan agar penjahit memperhatikan durasi kerja dan postur kerja untuk mencegah keluhan muskuloskeletal.

Kata Kunci: Waktu Kerja, Keluhan Muskuloskeletal, Penjahit.

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKING TIME AND MUSCULOSKELETAL COMPLAINTS IN TAILORS IN LOLAK MARKET

ABSTRACT

Background: *This study was motivated by the high risk of musculoskeletal complaints in tailors due to non-ergonomic working postures and long working hours. The purpose of the study was to determine the relationship between working hours and musculoskeletal complaints in tailors at Pasar Lolak.*
Methods: *Data were collected using a questionnaire on respondent characteristics and the Nordic Body Map (NBM) to measure musculoskeletal complaints. Data analysis used the Chi-Square test.*
Results: *The majority of tailors at Pasar Lolak were aged 36-45 years, with more than 10 years of work experience and most were female. Most tailors worked for 8-10 hours per day, with high category musculoskeletal complaints (71-91 on the NBM scale) more often found than the moderate category (50-70). Bivariate analysis showed a significant relationship between working hours and musculoskeletal complaints ($p = 0.002 < 0.05$).*
Conclusion: *There is a significant relationship between working hours and musculoskeletal complaints in tailors at Pasar Lolak. It is recommended that tailors pay attention to working hours and working postures to prevent musculoskeletal complaints.*

Keywords: *Working Hours, Musculoskeletal Complaints, Tailor*

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat dimana Mereka memfokuskan perhatian pada pekerja (Depkes RI, 2016). Tujuan dari Kesehatan kerja sendiri ialah dapat memperoleh derajat kesehatan baik fisik, Maupun mental dan sosial (Suma'mur, 2018). Tujuan tersebut dapat dicapai yaitu Melalui usaha-usaha preventif ,kuratif dan rehabilitatif terhadap penyakit atau

Gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh faktor pekerjaan, di dalam lingkungan Kerja beserta penyakit umum (Suma'mur,1996). Kesehatan kerja adalah adanya jaminan kesehatan pada saat melakukan pekerjaan. UU Nomor 1 Tahun 1970 Tentang keselamatan sebagai dasar hukum penerapan K3 di Indonesia sudah diperkuat dengan keluarnya Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan dimana pada pasal 99 tentang kesehatan kerja dinyatakan bahwa upaya kesehatan kerja dilakukan untuk meningkatkan pola pemahaman, kesadaran, dan kemampuan perilaku hidup sehat serta mencegah terjadinya penyakit akibat kerja serta kecelakaan kerja. Organisasi Buruh Internasional atau International Labour Organization (ILO) adalah suatu organisasi yang menaungi permasalahan K3 di Tingkat Dunia. Menurut ILO pelaksanaan K3 ini diberikan untuk mencegah kejadian kecelakaan dan penyakit akibat kerja yang ditimbulkan oleh pekerjaan dalam suatu lingkungan kerja yang disesuaikan dengan kondisi fisiologi dan Psikologisnya. Gerakan repetitif dan postur tubuh yang buruk dalam pekerjaan tertentu dapat menyebabkan stres mekanis pada sistem muskuloskeletal. Hal ini memicu peradangan pada otot, tendon, dan ligamen, serta potensial kompresi saraf. Peradangan menyebabkan nyeri dan pembengkakan. Jika stres berlanjut tanpa pemulihan yang memadai, kerusakan jaringan permanen dapat terjadi, mengakibatkan nyeri kronis, kelemahan otot, dan gangguan fungsi. Kompresi saraf bisa menimbulkan sensasi seperti kesemutan, mati rasa, dan nyeri yang menjalar.

Keluhan muskuloskeletal meliputi berbagai gejala seperti nyeri, kekakuan, bengkak, mati rasa, kesemutan, sensasi terbakar, dan gemetar pada otot, sendi, dan jaringan sekitarnya. Gejala-gejala ini dapat menyebabkan gangguan pergerakan, koordinasi motorik, dan fungsi fisik, sehingga menurunkan produktivitas kerja dan menyebabkan kehilangan waktu kerja. Data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa keluhan muskuloskeletal merupakan penyebab utama kedua disabilitas global, dengan prevalensi global 7,2% yang berdampak pada sebagian besar populasi. Gangguan muskuloskeletal ini menimbulkan kerugian ekonomi signifikan karena hilangnya produktivitas dan peningkatan biaya perawatan kesehatan.

Berdasarkan dari data International Labour Organization (ILO) tahun 2018 menyebutkan bahwa diperkirakan lebih dari 1,8 juta kematian akibat kerja sering terjadi disetiap tahunnya di kawasan Asia dan Pasifik. Total jumlah tahun produktif yang hilang akibat keluhan muskuloskeletal di dunia meningkat dari 77,377,709,4 Pada 2010 hingga 103,817,908,4 pada 2015 (Lidyah Nathalia Patandung, 2022) Di Indonesia prevalensi penyakit untuk keluhan muskuloskeletal yang pernah Didiagnosis Oleh tenaga kesehatan ada sebanyak 11,9% dan berdasarkan diagnosis gejala ada sebanyak 24,7%. Pada tahun 2018, prevalensi muskuloskeletal di Indonesia berdasarkan hasil diagnosis dokter ada sebanyak 7,3% khusus di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi penyakit Muskuloskeletal berdasarkan Diagnosis dan gejala mencapai 19,1%. Jika dipandang dari Pekerjaannya, penyakit muskuloskeletal paling banyak ditemukan dan dapat dikaitkan dengan aktifitas yang berat pada nelayan, petani, atau buruh sebesar 31,2%.

Profesi sebagai penjahit akan menghadapi risiko pekerjaan. Menurut Occupational Safety and Health Administration (OSHA) didalam pekerjaan penjahit memiliki berbagai risiko, yaitu risiko yang ditimbulkan oleh desain alat kerja dalam pekerjaan menjahit misalnya: desain tempat kursi, desain meja tempat jahit, dan pedal meja jahit. Para penjahit memliki risiko mendapatkan gangguan muskuloskeletal akibat kerja, terkait dengan

postur tubuh yang terjadi di dalam aktifitas kerja yang dilakukan sehari-hari. Angka kejadian low back pain Diperkirakan antara 7,6% sampai 37% di Indonesia.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Hanif et. Al 2016) diketahui distribusi responden menurut keluhan low back pain yang timbul, dari 30 pekerja yang mengalami keluhan low back pain terdapat 25 pekerja (89,3%) merasa pegal, 8 pekerja (28,5%) merasakan kram, 12 pekerja (42,8%) merasakan kesemutan, 9 Pekerja (32,1%) merasakan nyeri, 13 pekerja (46,4%) merasakan gatal, 4 pekerja (14,3%) merasakan tidak nyaman, dan tidak terdapat pekerjaan (0%) yang mengalami mati rasa. Setiap responden dapat mengalami lebih dari satu keluhan Low back pain yang timbul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden Yang memiliki masa kerja lama, terdapat 19 orang (59,4%) yang mengalami Keluhan low back pain. Keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak penting karena konteks pekerjaan dan karakteristik populasi yang unik. Kondisi kerja di pasar tradisional berbeda dari pabrik konveksi modern, penjahit di Pasar Lolak memiliki karakteristik demografis dan riwayat kesehatan dan mereka menggunakan praktik kerja tradisional serta memiliki keterbatasan akses terhadap pelatihan dan peralatan yang mendukung ergonomi.

Responden yang memiliki masa kerja lama mengalami keluhan low back Pain karena melakukan aktivitas secara terus menerus dalam jangka waktu yang bertahun-tahun tentunya bisa mengakibatkan gangguan pada tubuh. Jika pekerjaan berlangsung lama tanpa istirahat yang baik maka kemampuan tubuh akan menurun dan dapat menyebablan kesakitan pada anggota tubuh. Begitu juga sebaliknya orang yang memiliki masa kerja baru mempunyai risiko lebih rendah mengalami keluhan low back pain.

Usia responden berdasarkan hasil penelitian pada 45 orang responden, di Dapatkan mayoritasnya berada pada usia dewasa (26-45 tahun) yaitu sebanyak 21 Orang (46,7%). Menurut Tarwaka (2019). Keluhan muskuloskeletal umumnya akan rasakan pada rentang usia kerja. Awal keluhan umumnya dirasakan saat pekerja berusia 35 tahun dan dapat meningkat seiring bertambahnya usia.

Meningkatnya risiko keluhan pada otot tersebut dikarenakan pada usia dewasa 40-60 tahun , ketahanan dan kekuatan otot akan mulai berkurang (Yanni Rizkia, Dkk 2022). Berdasakan observasi awal yang di lakukan di pasar lolak didapati dari 10 responden 5 orang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, 2 orang mengalami keluhan nyeri pada bahu dan 3 orang mengalami keluhan pada betis. Pasar Lolak adalah pasar Tradisional yang terletak di Kecamatan Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow, Sulawesi Utara. Penjahit di pasar Lolak memanfaatkan keramaian pasar untuk memproduksi pakaian yang dijahit menggunakan alat mesin jahit manual yang biasa digunakan oleh penjahit dengan Lama waktu yang berlebihan atau yang tidak sesuai sering kali dilakukan oleh para penjahit.

Oleh karena itu penelitian ini untuk meneliti hubungan antara lama waktu kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak karena tingginya prevalensi masalah muskuloskeletal secara global dan di Indonesia, risiko pekerjaan menjahit yang melibatkan postur dan gerakan repetitif dalam waktu lama, kondisi kerja di Pasar Lolak yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, serta minimnya penelitian sebelumnya yang spesifik pada kelompok penjahit di pasar Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain yang bersifat cross sectional, yaitu data yang dikumpulkan dari objek yang sama dengan instrumen yang sama tetapi dalam interval waktu yang tidak sama (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di Pasar Lolak pada Desember 2024 sampai Januari 2025.

Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara Lama Waktu Kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di pasar Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow. Populasi adalah seluruh penjahit di Pasar Lolak dengan jumlah 40 pekerja. Variabel lama waktu kerja diukur dalam jam per hari. Rata-rata jam yang mereka habiskan untuk menjahit dalam sehari. Data ini kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok: <8 jam, 8-10 jam, dan >10 jam. Pembagian kategori ini didasarkan pada jam kerja per hari Keluhan muskuloskeletal diukur menggunakan Nordic Body Map. Skor total dihitung berdasarkan kombinasi jumlah area tubuh yang dikeluhkan dan intensitas keluhan di setiap area. Responden diwawancarai untuk menilai tingkat rasa sakit di setiap area tubuh (28 area) menggunakan skala Likert 4 poin (1=tidak sakit, 2=agak sakit, 3=sakit, 4=sangat sakit). Skor total kemudian dihitung dan dikategorikan berdasarkan tingkat keparahan keluhan muskuloskeletal.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total Sampling. Metode total sampling merupakan Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Alasan menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen Penelitian yang akan di wawancarai kepada responden untuk memperoleh data lama waktu kerja per hari seorang bekerja menjahit.

a. Data Primer

Data primer diperoleh dengan cara observasi awal pada pekerja penjahit ketika sedang atau sementara bekerja.

1. Data mengenai karakteristik individu seperti nama, umur, dan waktu kerja serta keluhan subjektif yang dirasakan oleh pekerja diperoleh melalui observasi dan kuesioner yang di wawancarai pada responden.
2. Keluhan muskuloskeletal pada pekerja diperoleh dari kuesioner Nordic Body Map yang di wawancarai pada responden.

b. Data Sekuder

Data sekunder diperoleh dari tempat penjahit di pasar Lolak mengenai jumlah Pekerja yaitu 40 orang dan Lama Waktu Kerja dengan keluhan Muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak selama 2 bulan mulai dari desember 2024 sampai januari 2025.

1. Analisis Univariat, Analisa ini digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi variabel bebas dan variabel terikat.
2. Analisis Bivariat, adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji hubungan yang digunakan adalah uji chi-square menggunakan spss. Uji ini dilakukan dalam rangka menganalisis hubungan dua variabel kategorik. Uji signifikan dilihat dengan menggunakan p Value <0,05. Kesimpulan tingkat kemaknaan dapat dilakukan apabila hasil uji sebagai berikut: pvalue >0,05 menunjukan hasil adalah tidak signifikan (tidak ada hubungan Variabel independen dan dependen) p value <0,05 menunjukan Hasil adalah signifikan (ada hubungan variabel independent dan dependen) (Agusta.R.2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Responden Berdasarkan Umur

Umur	(n)	(%)
17-25 tahun	1	2,5
26-35 tahun	9	22,5
36-45 tahun	13	32,5
46-55 tahun	10	25,0
56-65 tahun	6	15,0
>65 tahun	1	2,5
Total	**40**	**100,0**

Tabel 1 menunjukkan distribusi usia 40 penjahit di pasar lolak, dengan mayoritas (32,5%) berusia 36-35 tahun, diikuti oleh kelompok usia 26-35 tahun (22,5%) dan 46-55 tahun (25%). Kelompok usia 17-25 tahun dan >65 tahun hanya mewakili 2,5% masing-masing, menunjukkan bahwa sebagian besar penjahit pada usia produktif.

Tabel 2. Responden berdasarkan Masa kerja

Masa Kerja	(n)	(%)
1-5 Tahun	16	40,0
6-10 Tahun	9	22,5
>10 Tahun	15	37,5
Total	**40**	**100,0**

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi masa kerja 40 penjahit di pasar Lolak, di mana 16 penjahit (40%) memiliki masa kerja 1-5 tahun, 9 penjahit (22,5%) memiliki masa kerja 6-10 tahun, dan 15 penjahit (37,5%) memiliki masa kerja lebih dari 10 tahun, menunjukkan mayoritas penjahit memiliki masa kerja antara 1-5 tahun dan proporsi yang cukup besar telah bekerja lebih dari satu dekade.

Tabel 3. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	(n)	(%)
Laki-laki	15	37,5
Perempuan	25	62,5
Total	**40**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden yaitu Perempuan sebanyak 25 responden (62,5%) dan laki-laki 15 responden (37,5%).

Tabel 4. Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Riwayat Penyakit	(n)	(%)
Hipertensi	15	37,5
Diabetes Melitus	5	12,5
Jantung	3	7,5
Kanker	1	2,5
Tidak ada Riwayat Penyakit	16	40,0
Total	**40**	**100,0**

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi dari riwayat penyakit pada 40 penjahit di Pasar Lolak. Sebanyak 15 responden (37,5%) memiliki riwayat hipertensi, 5 responden (12,5%) memiliki riwayat diabetes melitus, 3 responden (7,5%) memiliki riwayat penyakit jantung, 1 responden (2,5%) memiliki riwayat kanker dan sebanyak 16 responden (40%) tidak memiliki riwayat penyakit.

Tabel 5. Responden Berdasarkan Lama Waktu Kerja

Lama Waktu Kerja	(n)	(%)
8-10 Jam	24	60,0
>10 Jam	16	40,0
Total	**40**	**100,0**

Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi lama waktu kerja berdasarkan 40 penjahit di Pasar Lolak. Dari total responden, 24 responden (60%) bekerja selama 8-10 jam per hari, sedangkan 16 responden (40%) bekerja lebih dari 10 jam per hari.

Tabel 6. Responden Berdasarkan Tingkat Keluhan Muskuloskeletal

Keluhan Muskuloskeletal	(n)	(%)
50-70 Sedang	17	42,5
71-91 Tinggi	23	57,5
Total	**40**	**100,0**

Tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari tingkat keluhan muskuloskeletal pada 40 penjahit di Pasar Lolak, dengan 17 responden (42,5%) mengalami keluhan sedang (50-70) dan 23 responden (57,5) mengalami keluhan tinggi (71-91).

Tabel 7 . Muskuloskeletal Responden Berdasarkan Lama Waktu Kerja

Lama Waktu Kerja	Sedang	Tinggi	Total
8-10 Jam	15	9	24
>10 Jam	2	14	16
Total	**17**	**23**	**40**

Tabel 7 menunjukkan distribusi keluhan muskuloskeletal berdasarkan lama waktu kerja. Responden yang mengalami keluhan yang memiliki jam kerja 8-10 jam mengalami keluhan sedang yaitu 15 responden dan yang mengalami keluhan tinggi yaitu 9 responden. Sedangkan responden yang memiliki jam kerja >10 jam mengalami keluhan sedang sebanyak 2 responden dan yang mengalami keluhan tinggi sebanyak 14 responden.

2. Analisis Bivariat

Tabel 8. Hasil uji Chi-Square Lama Waktu Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal

Lama Waktu Kerja	Keluhan Muskuloskeletal						*P Value*
	Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
8-10 Jam	15	37,5	9	22,5	24	60	0.002
>10 Jam	2	5	14	35	16	40	
Total	17	42,5	23	57,5	40	100	

Tabel 8 menunjukkan analisis Chi-Square hubungan signifikan positif antara lama waktu kerja dan keparahan keluhan muskuloskeletal, penjahit yang bekerja lebih dari 10 jam sehari memiliki proporsi jauh lebih tinggi (35%) yang mengalami keluhan tinggi dibandingkan mereka yang bekerja 8-10 jam (22.5%), menunjukkan peningkatan risiko keluhan muskuloskeletal berat seiring bertambahnya jam kerja. p-value 0.002 mengidikasikan hubungan yang signifikan secara statistik antara lama waktu kerja dan keluhan muskuloskeletal.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Umur

Keluhan muskuloskeletal pada umumnya bisa dirasakan pada usia kerja yaitu rentang 25 tahun hingga 65 tahun. Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak adalah yang berusia 36-45 tahun yang berjumlah 13 responden kemudian diikuti responden yang berusia 46-55 tahun 10 responden kemudian 26-35 tahun 9 responden, kemudian 56-65 tahun 6 responden kemudian 17-25 tahun 1 responden dan >65 tahun 1 responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyasari et a., 2014) dimana umur penjahit di CV. Wahyu Langgeng Jakarta, yang berumur 26-35 tahun berjumlah 6 orang (20%), 36-45 tahun berjumlah 5 orang (16,7%) dan umur 46-55 tahun berjumlah 19 orang(63,3%) berdasarkan hasil observasi bahwa semakin tua umur pekerja maka semakin besar keluhan yang dirasakan. Banyaknya keluhan pada usia 25 tahun ke atas karena disebabkan oleh kombinasi faktor degedaratif terkait usia seperti penipisan tulang rawan dan penurunan masa otot, masa kerja yang lama dan aktifitas berulang yang dilakukan setiap hari dan selama bekerja.

b. Masa Kerja

Masa kerja berpotensi menjadi faktor risiko keluhan muskuloskeletal pada penjahit karena pekerjaan menjahit membutuhkan gerakan tertentu dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan ketegangan otot cedera akibat gerakan berulang. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan mayoritas responden telah bekerja sebagai penjahit selama 1-5 tahun yaitu sebanyak 16 responden kemudian yang bekerja selama 6-10 tahun sebanyak 9 responden kemudian yang bekerja selama >10 tahun sebanyak 15 responden

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suarjana, IWG, & Negara, NLGAM (2024). Data menunjukkan bahwa 65% Pekerja laundry dengan masa kerja >2 tahun berisiko mengalami keluhan muskuloskeletal. semakin lama pekerja laundry bekerja dengan posisi kerja yang tidak ergonomis maka semakin tinggi pula risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal. Penelitian ini juga

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Majuntina, 2021). Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di pasar tondano tahun bahwa dari 30 responden terdapat 18 responden (60,0%) berada pada kelompok masa kerja ≤ 20 tahun dan 12 responden (40,0%) berada pada kelompok masa kerja > 5 tahun. temuan tentang hubungan positif antara masa kerja dan keluhan muskuloskeletal pada penelitian di Pasar Lolak dan 2 penelitian diatas disebabkan oleh mekanisme fisiologis yang sama, yaitu stres kumulatif pada sistem muskuloskeletal akibat gerakan repetitif dan postur kerja yang buruk. Namun, perbedaan proporsi responden dengan keluhan tersebut dapat dibedakan pada interval masa kerja disebabkan oleh variasi dalam metodologi penelitian definisi dan pengukuran keluhan, teknik analisis, kondisi kerja, karakteristik responden, dan ukuran sampel.

c. Riwayat Penyakit

Riwayat penyakit responden yang memiliki riwayat penyakit seperti hipertensi sebanyak 15 responden (37,5%) kemudian responden yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus sebanyak 5 responden (12,5%) kemudian jantung 3 responden (7,5%) kemudian kanker 1 responden (2,5%) dan yang lainnya tidak memiliki riwayat penyakit 16 responden (40%). Riwayat penyakit memiliki memiliki faktor dengan keluhan muskuloskeletal dengan secara tidak langsung meningkatkan risiko atau memperburuk keluhan muskuloskeletal melalui mekanisme seperti neuropati, masalah sirkulasi, kelemahan otot, atau efek samping pengobatan.

d. Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini mayoritas merupakan perempuan yaitu sebanyak 25 responden (62,5%) dan laki-laki 15 responden (37,5%), penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan Hubungan Usia dan Masa Kerja dengan keluhan Otot Rangka Pekerja Kacang Sangrai oleh (Palilingan, R. A. 2020) Responden dengan jenis kelamin yang paling banyak adalah wanita sebesar 27 responden (67,5%) dan pria sebanyak 13 responden (32,%).

e. Lama Waktu Kerja

Hasil analisa dari lama waktu kerja di dapatkan bahwa lama waktu kerja responden pada penelitian ini berada pada risiko tinggi yaitu 9 responden bekerja 8-10 jam dan yang memiliki risiko sedang yaitu 15 responden yang bekerja 8-10 jam dan mengalami risiko tinggi 14 responden dengan waktu kerja >10 jam yang mengalami risiko sedang 2 responden dimana mereka bekerja dengan waktu yang sangat lama dimana mereka duduk dengan posisi duduk yang tidak alamiah, membungkuk selama waktu yang lama 8-10 jam dan bahkan ada >10 jam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Minggu et al 2024) dimana Durasi para pekerja gerabah mayoritas pada durasi kerja >8jam (normal). Dimana pekerja melakukan pekerjaan dalam waktu yang normal namun ketika sedang bekerja seseorang mempertahankan tubuh melakukan gerakan yang berulang-ulang dengan posisi yang statis yang dapat memungkinkan kelelahan otot sehingga berdampak pada keluhan muskuloskeletal.Hal ini terjadi pada penjahit karena pekerjaan menjahit melibatkan gerakan repetitif berulang-ulang dan postur statis posisi tetap dalam waktu yang lama, meskipun dalam jam kerja normal. Secara biomekanik, pengulangan gerakan yang sama secara terus-menerus menyebabkan beban berlebih pada kelompok otot tertentu. Beban ini melebihi kapasitas pemulihan otot, sehingga terjadi mikrotrauma kerusakan kecil pada serat otot. Posisi statis juga membatasi aliran darah dan nutrisi ke otot, memperburuk kelelahan dan memperlambat pemulihan. Secara fisiologis, kelelahan otot ini memicu pelepasan zat-zat peradangan, menyebabkan nyeri, kekakuan, dan pembengkakan. Jika

kondisi ini berlanjut, dapat terjadi kerusakan jaringan yang lebih serius, yang memuncak pada keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah, nyeri leher dan bahu, carpal tunnel syndrome sindrom terowongan karpal dan tenosynovitis peradangan selaput pembungkus tendon. Kurangnya variasi gerakan dan istirahat yang cukup memperparah kondisi ini karena tidak memberikan kesempatan bagi otot untuk beristirahat dan pulih.

Hasil analisa pada keluhan muskuloskeletal pada 40 penjahit di Pasar Lolak, dengan 17 responden (42,5%) mengalami keluhan sedang (50-70) dan 23 responden (57,5) mengalami keluhan tinggi (71-91). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lambek et al 2021) terdapat 21 orang (78,8%) dengan tingkat keluhan tinggi dan 4 responden (14,8%) dengan keluhan sangat tinggi.

2. Berdasarkan Keluhan Muskuloskeletal

Berdasarkan skor keluhan muskuloskeletal yang didapatkan, sebagian besar anggota tubuh responden yang mengalami keluhan yaitu pada siku, punggung, leher, pinggang, bahu, lengan bawah, pantat, pergelangan tangan, sakit pada betis, sakit pada kaki bahkan sakit pada paha. hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lambek et al 2021) dimana terdapat 21 responden merasakan keluhan yaitu pada pinggang, panggul hasil skor akhir posisi kerja dengan keluhan muskuloskeletal sebagian besar responden memiliki tingkat keluhan sakit.

Berdasarkan observasi lapangan di lakukan, didapatkan mayoritas responden mengalami keluhan muskuloskeletal tingkat sedang dan tinggi ini dikarenakan mereka bekerja pada posisi duduk, menunduk sehinga dirasakan sakit pada bagian leher dan bahu, serta posisi badan yang sering membungkuk yang membuat responden mengeluhkan sakit pada pinggang dan punggung adapun posisi kaki yang dipakai untuk menggunakan mesin itu juga membuat sakit pada kaki dan betis.

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan antara lama waktu kerja dengan keluhan muskuloskeletal adalah sebesar p-value 0.002 (<0.05) yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel dengan demikian hipotesis nol (tidak ada hubungan antara variabel ditolak). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa semakin lama waktu kerja semakin tinggi risikonya.

Keluhan muskuloskeletal merupakan suatu gangguan dikarenakan posisi atau postur tubuh yang janggal, gerakan statis atau menetap yang dilakukan secara berulang (Padmantahani,2016). Keluhan diawali dengan keluhan yang ringan hingga keluhan berat seperti nyeri, kesemutan, rasa terbakar hingga gangguan tidur (Ramadhani,2020). Keluhan dapat bersifat sementara yaitu dapat hilang apabila pembebanan dihentikan ataupun bersifat menetap yaitu keluhan tidak dapat hilang walaupun pembebanan telah dihentikan (Tarwaka,2004).

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan tujuan dan hasil dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara lama waktu kerja dengan dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak, maka didapatkan kesimpulan bahwa sebagai berikut : Ada hubungan antara lama waktu kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di Pasar Lolak dengan nilai p = 0,002 maka nilai p = < 0,05.

B. Saran

Saran-saran dari peneliti yang terkait dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Penjahit sebaiknya memperhatikan jam kerja dengan posisi kerja yang terus-menerus sama selama menjahit

sebagai langkah mencegah dan mengurangi keluhan muskuloskeletal.
2. Penjahit sebaiknya menggunakan waktu istirahat untuk meregangkan otot yang digunakan secara berlebihan pada saat menjahit.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait lama waktu kerja dengan keluhan muskuloskeletal dengan metode dan instrumen yang akurat sehingga bisa mengontrol semua variabel perancu yang ada.
4. Untuk penjahit sebaiknya melakukan pemeriksaan fisik sehingga hasil kuesioner tidak bersifat subyektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agusta, R. (2015). Pengertian variabel independen dan variabel dependen. Retrieved 13 March, 2019, from Semua Pengertian: www.semuapengertian.com.
2. Depkes RI, (2016). Kesehatan Kerja. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
3. Hanif, et al., (2016). Faktor Risiko Ergonomi dan Hubungannya dengan Keluhan Low Back Pain pada Pekerja di Industri Konveksi. Jurnal Kesehatan Kerja, 6(2), 1-10.
4. ILO. (2018). Laporan Statistik Kecelakaan Kerja di Asia Pasifik. Geneva: International Labour Organization
5. Lambek, A., Palilingan, R. A., & Suarjana, I. W. G. (2021) Hubungan antara Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Nelayan di Desa Gemeh Kabupaten Kepulauan Talaud. Epidemia, 2(2), 25-31.
6. Minggu, H., Mautang, T. W., & Suarjana, I. W. G. (2024). Hubungan durasi kerja dan risiko ergonomi dengan kejadian keluhan muskuloskeletal pada pengrajin gerabah pulutan kecamatan remboken. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(2), 5703-5713.
7. Patadung, L. N. (2022). Peningkatan Kasus Keluhan Musculoskeletal di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 10(2), 1-10.
8. Palilingan, R. A. (2020). Hubungan Usia dan Masa Kerja dengan keluhan Otot Rangka Pekerja Kacang Sangrai di Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa. Jurnal Ergonomi dan K3, 5(2), 25-32.
9. Padmantahani, I. (2016). Gangguan Muskuloskeletal pada Pekerja Industri Manufaktur. Jurnal Kesehatan Kerja, 5(1), 1-10.
10. Ramadhani, N. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di Industri Manufaktur. Jurnal Kesehatan Kerja, 9(1), 1-10.
11. Majuntina, K., Paturusi, A., & Bawiling, N. S. (2021). Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit di pasar tondano tahun 2020. Physical, 2(1), 175-180.
12. Suarjana, IWG, & Negara, NLGAM (2024). Prevalensi gangguan muskuloskeletal akibat Pekerjaan pada pekerja laundry di Provinsi Sulawesi Utara, Inodnesia. Jurnal Internasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja, 14 (2), 237-246.
13. Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D

Bandung: Alfabeta.
14. Suma`mur, P. K. (1996). Keselamatan kerja dan Pencegahan kecelakaan, Jakarta. EGC.
15. Suma`mur, P. K. (2018). Kesehatan Kerja. Jakarta: EGC.
16. Tarwaka, D. (2004). Ergonomi dalam Kesehatan Kerja. Jakarta: Salemba Empat.
17. Tarwaka, D. (2019). Ergonomi dakam Kesehatan Kerja. Jakarta: Salemba Empat.
18. WHO. 2019. Musculoskeletal Conditions. Geneva: WHO
19. Widyasari, B. K., Ahmad, A., & Budiman, F. (2014). Hubungan Faktor Individu Dan Faktor Risiko Ergonomi Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Penjahit Sektor UsahaInformal CV. Wahyu Langgeng Jakarta Tahun 2014. Indonesian of Health Information Management Journal (INOHIM), 2(2), 90-99.
20. Rizkia, Y., dkk (2022). Pengaruh Faktor Ergonomi Terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di Industri Manufaktur. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(1), 1-10.