

ANALISIS STRETCHING UNTUK MENGATASI KELUHAN PADA TENAGA KERJA BERDASARKAN POSTUR KERJA DI KETINGGIAN

by Julianus Hutabarat

Submission date: 26-Aug-2020 11:33AM (UTC+0700)

Submission ID: 1374219243

File name: 9_ProSIDing_Semnas_PEl_2019_edit_26_juni_2020.pdf (460.64K)

Word count: 4443

Character count: 23943

ISBN 978-623-92057-0-6



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL 2019
PERHIMPUNAN ERGONOMI INDONESIA

How IoT Can Revolutionize Workplace Ergonomically?

Disponsori Oleh :



Diselenggarakan Oleh :



Surabaya
7 November 2019

Didukung Oleh:



2
**ANALISIS STRETCHING UNTUK MENGATASI KELUHAN PADA
TENAGA KERJA BERDASARKAN POSTUR KERJA DI
KETINGGIAN****Iftitah Ruwana¹⁾, Julianus Hutabarat²⁾, Reni Septiari³⁾, Sigit Dwi Cahyono⁴⁾, Anisa
Ramadhani⁵⁾**Insitut Teknologi Nasional Malang^{1,2,3,4,5)}

Abstrak Pekerjaan memanen nira kelapa merupakan pekerjaan beresiko tinggi terhadap kesehatan. Selain faktor ketinggian, postur kerja yang mengandalkan kekuatan fisik ketika memanjat juga menjadi penyebab timbulnya rasa sakit pada tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keluhan yang dirasakan oleh pemanen nira kelapa berkaitan dengan postur kerja ketika memanen nira kelapa. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuisioner Nordic Body Map kepada 30 pemanen nira kelapa. Dari sini diketahui bahwa daerah bagian tubuh mana saja yang dirasakan paling sakit. Selanjutnya pekerja diberikan stretching yang dilakukan di sela-sela waktu bekerja, dilakukan selama 7 hari. Hasil penelitian didapatkan bahwa rasa sangat sakit terdapat pada lengan, bahu kanan sebesar 86,7%, lengan atas kanan dan kiri masing-masing 80 %, dan bahu serta leher yang semuanya di atas 50%. Keluhan dengan kategori sakit terdapat pada bagian tubuh, yaitu lutut kanan dan kiri sebesar 83,3% dan 76,7%. Punggung, pinggang serta tangan juga dirasakan sakit oleh responden dengan persentase melebihi 50%. setelah melakukan peregangan otot mengalami penurunan rasa sakit pada bagian yang dikeluhkan dari kategori sangat sakit menjadi agak sakit. Kesimpulannya bahwa pemberian stretching memiliki pengaruh positif dalam menurunkan keluhan MSDs bagi pekerja yang melakukan aktifitasnya pada suatu ketinggian.

Kata kunci: Postur Kerja, Ketinggian, Nordic Body Map, Stretching

1. Pendahuluan

Kelapa merupakan komoditi perkebunan yang sangat berpotensi di Indonesia. Pohon kelapa adalah pohon yang semua bagian dari akar sampai buahnya dapat dimanfaatkan, sebagai contoh air kelapa dapat langsung di minum dan bisa di manfaatkan sebagai obat, buah kelapa bisa di jadikan bumbu pendukung masakan, batok kelapa bisa di jadikan arang, dan daun kelapa bisa di jadikan anyaman untuk tikar dan lain sebagainya [4]. Selain itu nira kelapa yang merupakan sari dari bunga kelapa merupakan bahan utama pembuatan gula merah (gula jawa). Selama ini pekerjaan memanen nira kelapa dilakukan secara tradisional. Masyarakat belum memiliki alternatif lain yang dapat memudahkan dalam kegiatan pemanenan nira kelapa. Seorang petani gula kelapa harus memanjat kelapa secara manual sebanyak dua kali sehari.

Di pagi hari mereka mengambil air nira sedangkan di sore hari mereka harus melaukan pengirisan bunga kelapa agar air nira dapat optimal. Oleh karenanya pekerjaan memanjat pohon kelapa dengan ketinggian rata-rata di atas 10 m memiliki resiko besar terhadap pemanjatnya. Selain membutuhkan kecermatan, keberanian, dan fisik yang kuat, seorang pemanjat kelapa juga harus siap dengan segala bahaya yang mengancam jiwa dan kesehatannya.

Pekerjaan manual merupakan pekerjaan yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan fisik seseorang. Pekerjaan manual seperti pemindahan material yang dilakukan dengan berulang-ulang dalam satu siklus sangat rentan mengalami keluhan muskuloskeletal. Keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan pada bagian otot rangka yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Keluhan musculoskeletal merupakan keluhan pada bagian bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit [1]. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Keluhan

2 Corresponding author. Email: ita_ruwana@yahoo.com
Published online at <http://www.pei.or.id/>
Copyright ©2019 PEI Publishing. All Rights Reserved

hingga kerusakan inilah yang biasanya diistilahkan dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSD) atau cedera pada sistem *musculoskeletal*. Sikap kerja yang tidak alamiah sering diakibatkan oleh letak fasilitas yang kurang sesuai dengan antropometri pekerja sehingga mempengaruhi kinerja pekerja dalam melaksanakan pekerjaan. Postur kerja yang tidak alami misalnya postur kerja yang selalu berdiri, jongkok, membungkuk, mengangkat, dan mengangkat dalam waktu yang lama dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri pada salah satu anggota tubuh [6]. Kelelahan dini pada pekerja juga dapat menimbulkan penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja yang mengakibatkan cacat bahkan kematian. Sebagai pekerjaan dengan resiko jatuh, kecelakaan, serta kelelahan otot, pemanen nira kelapa perlu mendapatkan pengetahuan mengenai resiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Pengaruh pemberian *workplace stretching exercise* terhadap penurunan keluhan MSDs, serta terjadi penurunan rata-rata keluhan MSDs pada kelompok perlakuan setelah melakukan *workplace stretching exercise* [2]. Pemberian *stretching* akan memberikan dampak kesiapan dan repon positif [3]. Oleh karena itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap keluhan muskuloskeletal pada pekerja pemanen nira kelapa di Desa Pongkok- Kab. Blitar.

2. Konsep, Metode dan Hasil Penelitian

Postur kerja merupakan titik penentu dalam menganalisa keefektifan dari suatu pekerjaan. Apabila postur kerja yang dilakukan oleh operator sudah baik dan ergonomis maka dapat dipastikan hasil yang diperoleh oleh operator tersebut akan baik. Akan tetapi bila postur kerja operator tersebut tidak ergonomis maka operator tersebut akan mudah kelelahan. Apabila operator mudah mengalami kelelahan maka hasil pekerjaan yang dilakukan operator tersebut juga akan mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan (Susihono, 2012). Upaya pencegahan cedera akibat postur kerja yang salah dan penyakit akibat kerja serta menurunkan beban kerja fisik dan mental perlu dipelajari bagaimana suatu postur kerja dikatakan efektif dan efisien. Untuk mendapatkan postur kerja yang baik kita harus melakukan penelitian-penelitian serta memiliki pengetahuan dibidang keilmuan ergonomi itu sendiri dengan tujuan agar kita dapat

menganalisis dan mengevaluasi postur kerja yang salah dan kemudian mampu memberikan postur kerja usulan yang lebih baik sebab masalah postur kerja sangatlah penting untuk diperhatikan karena langsung berhubungan ke proses operasi itu sendiri, dengan postur kerja yang salah serta dilakukan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan operator akan mengalami beberapa gangguan-gangguan otot (*Musculoskeletal*) dan gangguan-gangguan lainnya sehingga dapat mengakibatkan jalannya proses produksi tidak optimal (Andrian, 2013).

2.1 Konsep Aktifitas Pemanen Nira

Kegiatan memanen nira kelapa dapat dibagi ke dalam tiga tahap yaitu memanjat pohon kelapa dengan cara manual, ketika sampai di atas, pekerja duduk di pelepah pohon kelapa untuk melakukan proses pengirisan bunga kelapa taupun pengambilan air nira yang ditampung dalam jirigen, kemudian turun untuk membawa hasil nira yang ditampung dalam jirigen kecil untuk kemudian di masak menjadi gula kelapa. Postur kerja saat memanjat dan turun dari pohon kelapa mengharuskan mereka mencengkeram batang pohon kelapa dengan kuat serta menjaga keseimbangan tubuh agar tetap pada posisi aman.



Gambar 1. Postur Kerja Pemanen Nira

2.2 Metode

Dalam prose penelitian ada tiga tahap yaitu: Tahapan pertama adalah mengidentifikasi keluhan berdasarkan *Nordic Body Map* (NBM). *Nordic Body Map* merupakan kuesioner berupa peta tubuh yang berisikan data bagian tubuh yang dikeluhkan oleh para pekerja. NBM sangat sederhana namun kurang teliti dikarenakan mengandung subjektivitas tinggi. Untuk mengurangi subjektivitas lakukan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah melakukan aktivitas kerja (*pre and post test*). Kuisisioner ini diberikan kepada 30 orang pemanjat kelapa di wilayah Pongkok- Blitar.

Selain itu dibutuhkan penggalan informasi secara langsung terhadap narasumber melalui wawancara.

2.3 Hasil dan Pembahasan

Responden yang melakukan aktifitas memanen nira berjumlah 30 orang masih dalam usia produktif yaitu berusia 28 tahun sampai 48 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia tersebut para pemanjat pohon kelapa yang akan memanen nira masih memiliki fisik yang kuat serta keberanian yang besar untuk bekerja di ketinggian. Hasil yang didapat dari jumlah pohon kelapa yang dipanjat pada masing masing responden pada tabel 1

Tabel 1. Distribusi Jumlah Pohon Kelapa yang Dipanjat

Jumlah Pohon Kelapa Yang Dipanjat	Jumlah	Persentase (%)
< 30	8	26.6
30 - 50	12	40
> 50	10	33,3
Jumlah	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata jumlah pohon kelapa yang harus dipanjat oleh para pemanen nira kelapa antara 30-50 pohon kelapa. Jika setiap hari para pemanen nira kelapa harus memanjat sebanyak dua kali maka dapat dikatakan bahwa pekerjaan mereka harus dua kali lipat pelaksanaannya

Tahapan identifikasi keluhan yaitu mengidentifikasi keluhan berdasarkan Nordic Body Map (NBM).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Bagian Tubuh Yang Merasakan Keluhan

No	Bagian Tubuh	Merasakan Keluhan MSDs							
		A TS	%	B AS	%	C S	%	D SS	%
0	Leher bagian atas			4	13,3	8	26,7	18	60
1	Leher bagian bawah			2	6,7	13	43,3	15	50
2	Bahu kiri					8	26,7	22	73,3
3	Bahu kanan					4	13,3	26	86,7
4	Lengan atas kiri					6	20	24	80
5	punggung			7	0,23	18	60	5	16,7
6	Lengan atas kanan					6	20	24	80
7	Pinggang			2	6,7	16	53,3	12	40
8	Bokong	16	53,3	8	26,7	3	10	3	10
9	Pantat	24	80	6	20				
10	Siku kiri	29	96,7	1	3,3				
11	Siku kanan	29	96,7	1	3,3				
12	Lengan bawah kiri	2	6,7	15	50	13	43,3		
13	Lengan bawah kanan	5	16,7	12	40	13	43,3		
14	Pergelangan tangan kiri	7	23,3	3	10	14	46,7	6	20
15	Pergelangan tangan kanan	5	16,7	10	33,3	4	13,3	11	36,7
16	Tangan kiri	3	10	12	40	15	50		
17	Tangan kanan	1	3,3	17	56,7	12	40		
18	Paha kiri	3	10	12	40	15	50		
19	Paha kanan	16	53,3	10	33,3	4	13,3		
20	Lutut kiri					23	76,7	7	23,3
21	Lutut kanan					25	83,3	5	16,7
22	Betis kiri	16	53,3	14	46,7				
23	Betis kanan	13	43,3	15	50	2	6,7		
24	Pergelangan kaki kiri	17	56,7	9	30	4	13,3		

No	Bagian Tubuh	Merasakan Keluhan MSDs							
		A TS	%	B AS	%	C S	%	D SS	%
25	Pergelangan kaki kanan	17	56,7	9	30	4	13,3		
26	Kaki kiri	15	50	10	33,3			5	16,7
27	Kaki kanan	11	36,7			10	33,3	9	30

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi keluhan MSDs diketahui bahwa jenis keluhan tertinggi dengan kategori sangat sakit dengan kode D, yaitu lengan, bahu kanan sebesar 86,7%, lengan atas kanan dan kiri masing-masing 80 %, dan bahu serta leher yang semuanya di atas 50%. Keluhan dengan kategori sakit dengan kode C terdapat pada bagian tubuh, yaitu lutut kanan dan kiri sebesar 83,3% dan 76,7%. Punggung, pinggang serta tangan juga dirasakan sakit oleh responden dengan persentase melebihi 50%. Sedangkan tangan kanan, lengan serta betis kanan ada pada kategori agak sakit dengan persentase sekitar 50 %, tangan kanan sebesar 54,5%, dan betis kiri sebesar 45,5%. Sedangkan yang tidak merasakan sakit ada pada daerah pantat dan siku yang semuanya ada pada kisaran 80 – 90 %.

2.3.1 Tahapan Peregangannya yang Dapat Dilakukan Pemanen Nira Kelapa

Untuk mengurangi rasa sakit, maka diperlukan peregangannya atau stretching pada tubuh agar dapat mengurangi nyeri serta meregangkan sendi-sendi yang terasa sakit. Untuk itu para pemanjat pohon kelapa dapat mempraktekkan beberapa gerakan stretching berikut ini dan dilakukan diantara kegiatan memanjat ketika istirahat. Gambar 2 menunjukkan pemberian peregangannya pada leher.



Gambar 2. Peregangannya Pada Leher

Peregangannya ini dilakukan untuk mengurangi sakit pada leher. Dilakukan dengan menarik kepala secara bergantian ke arah kanan dan kiri. Dilakukan dengan perlahan sampai terasa adanya peregangannya di bagian leher atas.



Gambar 3. Peregangannya Lengan Atas

Gerakan Pada gambar 3 ini digunakan untuk meregangkan lengan atas. Dilakukan dengan menarik tangan ke samping kanan dan kiri secara bergantian



Gambar 4. Peregangannya Kedua Tangan Ke Atas

Pada gambar 4 mengangkat kedua tangan ke atas. Sentuhlah bahu kiri dengan tangan kanan secara perlahan melewati bagian atas dan belakang kepala. Raihlah siku kanan dengan tangan kiri. Tarik secara perlahan siku kanan ke arah kiri bawah, dan tahan selama 10 detik. Ulangi tahapan yang sama untuk siku kiri. Gerakan ini bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada bagian lengan atas, bahu serta punggung.



Gambar 5. Peregangannya Mengangkat Kaki

Peregangannya gambar 5 dilakukan dengan mengangkat kaki menyilang di depan paha. Dilakukan secara bergantian untuk meregangkan otot kaki serta mengurangi kram.

**Gambar 6.** Peregangan Melipat Kaki

Pada gambar 6 dilakukan dengan melipat kaki ke arah belakang hingga terasa peregangan di bagian paha serta lutut.

Setelah dilakukan peregangan (stretching) secara rutin selama 7 hari berturut turut terhadap 4 orang pemanen nira kelapa maka didapatkan hasil NBM sebagai berikut pada tabel 3

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Bagian Tubuh Yang Merasakan Keluhan Setelah Peregangan

No	Bagian Tubuh	Merasakan Keluhan MSDs							
		A TS	%	B AS	%	C S	%	D SS	%
0	Leher bagian atas			2	50	1	25	1	25
1	Leher bagian bawah	1	25	2	50	1	25		
2	Bahu kiri			2	50	2	50		
3	Bahu kanan					4	100		
4	Lengan atas kiri			2	50	2	50		
5	punggung			4	100				
6	Lengan atas kanan			2	50	2	50		
7	Pinggang			1	25	3	75		
8	Bokong	4	100						
9	Pantat	4	100						
10	Siku kiri			4	100				
11	Siku kanan			4	100				
12	Lengan bawah kiri			1	25	3	75		
13	Lengan bawah kanan			1	25	3	75		
14	Pergelangan tangan kiri					4	100		
15	Pergelangan tangan kanan					4	100		
16	Tangan kiri			4	100				
17	Tangan kanan			4	100				
18	Paha kiri					3	75	1	25
19	Paha kanan					3	75	1	25
20	Lutut kiri			2	50	2	50		
21	Lutut kanan			2	50	2	50		
22	Betis kiri			4	100				
23	Betis kanan			4	100				
24	Pergelangan kaki kiri					3	75	1	25
25	Pergelangan kaki kanan					3	75	1	25
26	Kaki kiri					4	100		
27	Kaki kanan					4	100		

Hasil dari setelah mendapatkan gerakan peregangan di antara jeda istirahat pemanenan nira kelapa, maka diberikan kembali kuisioner kepada 4 orang sebagai pembanding. Hasilnya empat orang mengalami penurunan rasa sakit pada daerah leher yang tadinya sangat sakit menjadi agak sakit. Tangan dirasakan lebih rileks. Namun kaki dikatakan tetap merasa sakit. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa aktivitas stretching atau peregangan otot memiliki pengaruh terhadap gangguan muskuloskeletal yang dirasakan oleh pemanen nira kelapa. Hal ini sesuai pendapat dari [5] menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian edukasi peregangan. Pendidikan ini dapat mempengaruhi pola berfikir dan tindakan seorang pekerja terhadap pekerjaannya agar terhindar dari kecelakaan kerja yang ada di tempat kerjanya [4].

3. Keimpulan

Setelah melakukan streatching di sela-sela kegiatan memanen nira kelapa, para pemanjat umumnya mengalami sedikit perbaikan pada bagian-bagian yang dikeluhkan. Diantaranya pada bagian leher, tangan yang lebih rileks. Hal ini didapatkan dari hasil wawancara kepada sebagian responden. Karena tidak dimungkinkan untuk memberikan kuisioner kembali kepada seluruh responden karena adanya keterbatasan waktu.

Untuk mendapatkan data NBM yang lebih akurat sebaiknya untuk penelitian selanjutnya diberikan *pre test* dan *post test* terhadap responden dengan membagi responden ke dalam dua kategori yaitu dengan perlakuan dan tanpa perlakuan. Sehingga didapatkan data yang lebih baik sebagai pembanding. Untuk jumlah responden dapat ditambah sehingga untuk menghindari subjektifitas data.

Daftar Pustaka

- [1] F. Andini and U. Lampung. (2015), "Risk factors of low back pain in workers", Vol. 4, hlm 12–19.
- [2] Harwanti Siti, Ulfah Nur, Aji Budi. (2017), "Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Penurunan Keluhan Musculoskeletal Disorders (Msds) Pada Pekerja Batik Tulis Di Kecamatan Sokaraja Effect Of Workplace Stretching Exercise To Reduce Musculoskeletal Disorders (Msds) Complaint In Batik Workers At Sokaraja District", *Jurnal*

Kesmas Indonesia, Vol 9 No 1, hlm 49-59

- [3] J. Hutabarat, I. Ruwana, D. G. Setiadjit, and L. Mustiadi, (2017) "Pengaruh Stretching Siang Hari Terhadap Kecepatan".
- [4] Mahmud Zainal Dan Ferry Yulius. (2017), "Prospek Pengolahan Hasil Samping Buah Kelapa", Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan.
- [5] R. Wulandari, M. U. Diponegoro, and M. U. Diponegoro. (2013), "Perbedaan tingkat nyeri punggung bawah pada pekerja pembuat teralis sebelum dan sesudah pemberian edukasi peregangan di kecamatan cilacap tengah kabupaten cilacap", Vol. 2.
- [6] Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press

2
**PENGUKURAN MUSCULOSKELETAL DISCOMFORT DENGAN
NORDIC BODY MAP DAN PENGARUH STRETCHING PADA
PEKERJA TOWER LISTRIK**

Julianus Hutabarat¹⁾, Iftitah Ruwana²⁾, Reni Septiari³⁾, Anisa Ramadhani⁴⁾
Insitut Teknologi Nasional Malang^{1,2,3,4)}

Abstrak Penyakit akibat kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan dan lingkungan kerja. Musculoskeletal Disorders adalah salah satu penyakit akibat kerja yang mengganggu otot, tendon, ligamen, saraf, sendi, kartilago, tulang, atau pembuluh darah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya Musculoskeletal Disorders adalah dengan melakukan stretching atau peregangan. Divisi Pemeliharaan Jaringan yang rutin dilakukan yaitu pada pemeliharaan tower listrik. Kuesioner Nordic Body Map dibagi untuk mengetahui bagian tubuh mana yang dikeluhkan oleh pekerja tower listrik yang sedang dalam melakukan pemeliharaan. Dari hasil kuesioner tersebut, diujicobakan serangkaian gerakan stretching setelah melakukan pemeliharaan tower SUTT atau SUTET. Hasil kuesioner Nordic Body Map sebelum dan sesudah melakukan Stretching menunjukkan penurunan keluhan hingga 50%. Kesimpulan: Bahwa pemberian Stretching memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat keluhan Musculoskeletal Discomfort, dengan menurunnya keluhan tersebut maka dapat mengurangi peluang terjadinya Musculoskeletal disorder.

Kata Kunci: Musculoskeletal Discomfort, Nordic Body Mapp, Stretching, Pekerja Tower Listrik

1. Pendahuluan

Penyakit akibat kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan dan lingkungan kerja. Faktor risiko penyakit akibat kerja adalah golongan fisik, kimiawi, biologis, atau psikososial di tempat kerja. Faktor-faktor berkaitan dengan posisi pekerja ketika melakukan pekerjaan, termasuk posisi bangku bekerja, jenis pekerjaan, kegiatan yang dilakukan secara berulang, dan jam kerja yang cukup lama. Salah satu penyakit yang muncul akibat bekerja adalah nyeri otot dan sendi. Nyeri otot dan sendi akibat kerja ini seringkali disebut dengan MSDs (Musculoskeletal Disorder) [1]. MSDs adalah suatu gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan terjadinya sebuah luka pada otot, tendon, ligamen, saraf, sendi, kartilago, tulang atau pembuluh darah pada tangan, kaki, leher, atau punggung [2].

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya MSDs adalah dengan melakukan stretching atau peregangan otot [3]. Stretching atau peregangan adalah suatu bentuk latihan fisik pada sekelompok otot atau tendon untuk melenturkan otot, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot [2].

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan gerakan stretching untuk pekerja Pemeliharaan Peralatan Jaringan PLN dan menguji pengaruh stretching terhadap keluhan pekerja Pemeliharaan Peralatan Jaringan PLN

2. Metode dan Pembahasan

Divisi Pemeliharaan Jaringan Distribusi di PT. PLN (Persero) merupakan salah satu divisi yang memiliki kesibukan tinggi. Hal ini dikarenakan sistem distribusi terus berkembang dan semakin padat dari hari ke hari. Pemeliharaan adalah kegiatan untuk memelihara atau menjaga fasilitas/peralatan pabrik dan mengadakan perbaikan atau penyesuaian/penggantian yang diperlukan agar supaya terdapat suatu keadaan operasi produksi yang memuaskan sesuai dengan apa yang direncanakan.

2.1 Aktifitas Pekerjaan Pemeliharaan

Berikut ada beberapa gambar yang menunjukkan aktivitas pekerja Pemeliharaan Peralatan Jaringan PLN sebelum naik dan ketika di atas tower untuk melakukan pemeliharaan rutin [4].



* Corresponding author. Email : julianus1961@lecturer.itn.ac.id

Published online at <http://www.pei.or.id/>

Copyright ©2019 PEI Publishing. All Rights Reserved

Gambar 1. Persiapan sebelum naik tower listrik**Gambar 2.** Ketika sedang berada di atas tower

Ada beberapa aktivitas yang dilakukan oleh pekerja Pemeliharaan Peralatan Jaringan PLN ketika melakukan pemeliharaan rutin tower listrik, yaitu (1) Persiapan, pemasangan alat-alat keamanan, (2) Memulai naik ke atas tower (3) Melakukan pekerjaan di atas tower, (4) Turun ke bawah, (5) Pelepasan alat-alat keamanan.

2.2 Metode Penelitian

Teknik pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Nordic Body Mapp*. Responden dalam penelitian ini adalah para pekerja Divisi Pemeliharaan Jaringan Distribusi di PT. PLN (Persero) Rayon Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Banten. Jumlah responden adalah sebanyak 30 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan dengan rentang usia antara 22 tahun hingga 30 tahun yang masih aktif untuk melakukan kegiatan pemeliharaan di lapangan atau naik ke tower

SUTT ataupun SUTET. Pemeliharaan sendiri dilakukan melalui beberapa jenis, yaitu pemeliharaan rutin (*preventif*), pemeliharaan korektif, dan pemeliharaan darurat. Pemeliharaan dilakukan dengan siklus tiga bulanan, semesteran, tahunan, dan 3 tahunan.

2.3 Pengolahan data dan Pembahasan

Dari kuesioner tersebut didapat data berat dan tinggi badan pekerja seperti ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Diri 30 Responden

NO	NAMA	UMUR (Thn)	BERAT BADAN (Kg)	TINGGI BADAN (m)	BMI
1	Eko	25	68	1,7	23,53
2	Rohmat	24	70	1,68	24,80
3	Kuncoro	23	71	1,68	25,16
4	Firman	25	75	1,67	26,89
5	Oki	26	75	1,7	25,95
6	Bambang	22	72	1,71	24,62
7	Gege	27	65	1,69	22,76
8	Tito	25	69	1,7	23,88
9	Singgih	25	70	1,74	23,12
10	Fahri	25	70	1,7	24,22
11	Gilang	23	65	1,73	21,72
12	Dimas	24	72	1,69	25,21
13	Dani	27	80	1,75	26,12
14	Chandra	30	78	1,69	27,31
15	Danar	29	74	1,69	25,91
16	Hilman	27	72	1,74	23,78
17	Ilham	26	71	1,76	22,92
18	Sakti	25	80	1,74	26,42
19	Malik	26	75	1,75	24,49
20	Abdul	26	69	1,68	24,45
21	Putra	27	74	1,74	24,44
22	Joko	23	68	1,7	23,53
23	Alvin	22	70	1,74	23,12
24	Jodi	24	64	1,76	20,66
25	Hendik	24	74	1,69	25,91
26	Arif	25	75	1,7	25,95
27	Rendra	24	73	1,7	25,26
28	Rangga	25	67	1,74	22,13
29	Evan	26	74	1,73	24,73
30	Denis	25	73	1,74	24,11

Kategori BMI untuk orang Indonesia (Asia)

- <17 : kurus (kekurangan berat badan tingkat berat)
- 7 – 18,5 : kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan)
- 18,5 – 25 : normal
- 25 – 27 : gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan)
- >27 : gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat)

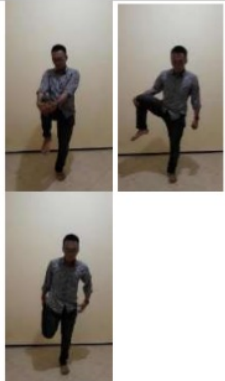
Dari kuesioner yang dibagikan maka didapatkan data sebagai berikut

Tabel 2. Keluhan Bagian Tubuh

No	Bagian Tubuh	Merasakan Keluhan MSDs							
		Tidak Sakit		Agak sakit		Sakit		Sangat Sakit	
		n	%	n	%	n	%	n	%
0	Leher bagian atas	25	83%	4	13%	1	3%	0	0%
1	Leher bagian bawah	26	87%	3	10%	1	3%	0	0%
2	Bahu kiri	2	7%	24	80%	4	13%	0	0%
3	Bahu kanan	2	7%	25	83%	3	10%	0	0%
4	Lengan atas kiri	2	7%	3	10%	25	83%	0	0%
5	Punggung	28	93%	1	3%	1	3%	0	0%
6	Lengan atas kanan	2	7%	2	7%	26	87%	0	0%
7	Pinggang	20	67%	5	17%	5	17%	0	0%
8	Bokong	23	77%	4	13%	3	10%	0	0%
9	Pantat	22	73%	5	17%	3	10%	0	0%
10	Siku kiri	28	93%	1	3%	1	3%	0	0%
11	Siku kanan	27	90%	2	7%	1	3%	0	0%
12	Lengan bawah kiri	19	63%	8	27%	3	10%	0	0%
13	Lengan bawah kanan	20	67%	8	27%	2	7%	0	0%
14	Pergelangan tangan kiri	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%
15	Pergelangan tangan kanan	29	97%	1	3%	0	0%	0	0%
16	Tangan kiri	29	97%	1	3%	0	0%	0	0%
17	Tangan kanan	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%
18	Paha kiri	11	37%	18	60%	1	3%	0	0%
19	Paha kanan	10	33%	18	60%	2	7%	0	0%
20	Lutut kiri	27	90%	2	7%	1	3%	0	0%
21	Lutut kanan	27	90%	2	7%	1	3%	0	0%
22	Betis kiri	25	83%	5	17%	0	0%	0	0%
23	Betis kanan	25	83%	5	17%	0	0%	0	0%
24	Pergelangan kaki kiri	26	87%	4	13%	0	0%	0	0%
25	Pergelangan kaki kanan	26	87%	4	13%	0	0%	0	0%
26	Kaki kiri	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%
27	Kaki kanan	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%

Dari hasil kuesioner tersebut diketahui bahwa terdapat keluhan ketidaknyamanan di bagian lengan, bahu, tangan, dan kaki. Tindak lanjut setelah kuisisioner awal selanjutnya dilakukan beberapa gerakan *stretching* sederhana seperti pada tabel 3

Tabel 3. Gerakan *stretching* dan Penjelasannya

No.	Gambar <i>Stretching</i>	Penjelasan
1.		Leher dipatahkan ke arah kanan, kiri, depan, dan belakang. Masing-masing arah dilakukan 2x hitungan dengan 2x repetisi.
2.		Bahu diputar ke arah depan dan belakang. Gerakan ini dilakukan 4x hitungan dengan 2x repetisi.
3.		Tangan disatukan dan ditarik ke arah atas, depan, dan belakang. Masing-masing arah ditahan selama 4x hitungan dengan 2x repetisi.
4.		Kaki ditekuk ke arah depan, samping, dan belakang. Gerakan ini dilakukan masing-masing di kaki kanan dan kiri selama 4x hitungan dengan 2x repetisi.

5.		Gerakan ini adalah gerakan putar pergelangan kaki. Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 4x untuk masing-masing kaki kanan dan kiri.
----	---	--

Hasil kuesioner *Nordic Body Map* para pekerja Divisi Pemeliharaan Distribusi Jaringan PT. PLN (Persero) menunjukkan bahwa mereka mengeluhkan sakit pada bahu dan lengan atas di kedua tangan, serta paha di kedua kaki ketika melakukan pekerjaan pemeliharaan di menara SUTT ataupun SUTET. Gerakan *stretching* dilakukan setelah naik ke menara SUTT ataupun SUTET. Rangkaian gerakan *stretching* yang dilakukan adalah seperti pada table 3.

Pengambilan data dengan menggunakan kuisisioner *Nordic Body Map* dilakukan tanpa *stretching* dan ketika para pekerja melakukan pemeliharaan *tower* dengan melakukan *stretching*. Hasilnya adalah pada tabel 4

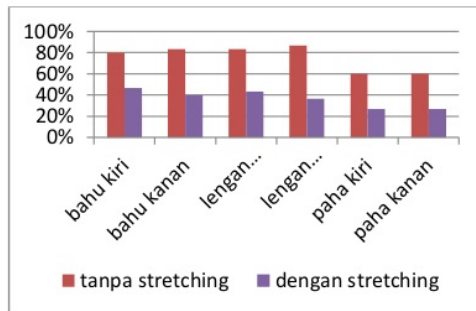
Tabel 4. Hasil Keluhan Pre-test dan Post-test

Bagian Tubuh	Pre-test	Post-test
Bahu kiri	80%	47%
Bahu kanan	83%	40%
Lengan atas kiri	83%	43%
Lengan atas kanan	87%	37%
Paha kiri	60%	27%
Paha kanan	60%	27%

Tabel 4 menunjukan Pengambilan data dengan cara yang sama dengan menggunakan kuesioner dilakukan kembali saat para pekerja tower setelah melakukan pekerjaannya dilakukan *stretching*. Setelah melakukan *stretching* didapatkan hasilnya adalah keluhan berkurang hingga sekitar 50%. Sedangkan menurut pendapat [2] menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian peregangan (*stretching*) terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada perajin logam Kampung Basen Kotagede Yogyakarta.

Setelah mendapat perlakuan gerakan *stretching* maka terjadi penurunan keluhan dan sesuai pendapat dari [5] terdapat

pengaruh latihan gerak kaki (*stretching*) terhadap penurunan nyeri sendi ekstermitas.



Grafik 1. Perbedaan hasil kuesioner tanpa dan dengan melakukan *stretching*

Pada grafik 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan ketika para pekerja tidak melakukan *stretching* dan dengan melakukan *stretching* terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan bahwa melakukan *stretching* setelah melakukan pekerjaan cukup efektif untuk mencegah terjadinya musculoskeletal disorder.

3. Kesimpulan

Melakukan gerakan *stretching* setelah melakukan pekerjaan di Divisi Pemeliharaan Jaringan Distribusi PT. PLN (Persero) dapat menurunkan tingkat keluhan sakit (*Musculoskeletal Discomfort*) pada beberapa bagian tubuh: bahu dan lengan atas di kedua tangan, serta paha di kedua kaki sekitar 50%.

Daftar Pustaka

- [1] L. P. Singh. (2010), "Work Posture Assessment In Forging Industry: An Exploratory Study In India," no. Iii.
- [2] K. Basen and K. Yogyakarta, "1 , 2 1,2," 2017.
- [3] J. Hutabarat, I. Ruwana, D. G. Setiadjit, and L. Mustiadi. (2016), "Pengaruh Stretching terhadap Mental workload Pengemudi Mobil Angkutan Kota", hlm 71–76.
- [4] O. M. Firdaus, "Analisis Pengukuran RULA dan REBA Petugas pada Pengangkatan Barang di Gudang dengan Menggunakan Software

ErgoIntelligence (Studi kasus : Petugas Pembawa Barang di Toko Dewi Bandung)."

- [5] Yohanita. (2010), " Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera. Bakti", *Jurnal STIEKES*, Vol. 3, hlm 8–12.

ANALISIS STRETCHING UNTUK MENGATASI KELUHAN PADA TENAGA KERJA BERDASARKAN POSTUR KERJA DI KETINGGIAN

ORIGINALITY REPORT

10%	6%	3%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	es.scribd.com Internet Source	4%
2	Submitted to Udayana University Student Paper	4%
3	positori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%