

HUBUNGAN ANTARA SIKAP KERJA TERHADAP KEJADIAN *NECK PAIN* PADA PENJAHIT DI DAERAH KUANINO KOTA KUPANG

Ratna Mella As-Syifa, Regina M. Hutasoit, Dyah G.R. Kareri

ABSTRAK

Nyeri leher (*neck pain*) merupakan sensasi tidak nyaman di sekitar leher yang sering dikeluhkan dan menjadi alasan pasien untuk datang berobat ke dokter. Gejala yang terjadi pada nyeri leher antara lain nyeri di daerah leher dan kaku, sakit kepala, nyeri dapat menjalar ke bahu, lengan, dan tangan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *neck pain* seperti faktor lingkungan pekerjaan yang terdiri dari tata letak ruangan, suhu ruangan, pencahayaan. Selain itu juga terdapat faktor individu seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan juga sikap kerja. Sikap kerja tidak ergonomis pada saat menjahit dalam waktu lama menyebabkan kelelahan otot. Kondisi tersebut dapat menyebabkan aliran darah terganggu yang menstimulasi terjadinya metabolisme anaerobik, sehingga terjadi penimbunan asam laktat yang dapat menimbulkan nyeri ataupun kerusakan otot, sendi, ligamen pada leher, sakit kepala. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan sikap kerja dengan kejadian *neck pain* pada penjahit. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara sikap kerja dengan kejadian *neck pain* pada penjahit di Daerah Kuanino Kota Kupang. Metode penelitian ini menggunakan jenis metode analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang dengan cara mengisi kuesioner dan melakukan penilaian sikap kerja dengan menggunakan RULA *Worksheet*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 33 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Somers'd*. Hasil pada penelitian ini dapat diketahui bahwa 19 orang memiliki sikap kerja berisiko sedang. Kejadian nyeri leher dengan disabilitas sedang dialami oleh 13 responden. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Somers*, diperoleh nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara sikap kerja dengan kejadian *neck pain* pada penjahit di Daerah Kuanino Kota Kupang.

Kata Kunci: Sikap kerja, Neck pain, Penjahit

Nyeri leher (*neck pain*) merupakan sensasi tidak nyaman di sekitar leher yang sering dikeluhkan dan menjadi alasan pasien untuk datang berobat ke dokter.⁽¹⁾ Nyeri leher merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya semakin meningkat di dunia. Penyakit ini mempunyai dampak yang besar terhadap individu, keluarga, masyarakat, dan bahkan dalam kehidupan bisnis. Menurut *The Global Burden of Disease Study* tahun 2015, lebih dari 500 juta orang di dunia menderita nyeri punggung bawah dan juga lebih dari 250 juta orang di dunia menderita nyeri leher selama lebih dari 3 bulan. Nyeri punggung bawah dan nyeri leher merupakan penyebab

utama disabilitas dari kehidupan orang di hampir seluruh dunia dan dalam semua kelompok umur.⁽²⁾⁽³⁾

Total penduduk yang pernah mengalami nyeri di daerah leher dalam 6 bulan yang lalu di Kanada sebanyak 54%.⁽⁴⁾ Prevalensi *neck pain* yang terjadi di China sebesar 48,7%⁽⁵⁾, sedangkan penelitian yang dilakukan di Inggris, Skotlandia, dan Wales pada 12.907 responden berumur 16-64 tahun menunjukkan bahwa orang yang bekerja dengan menggunakan lengan atas dan bahu lebih dari satu jam per hari mempunyai

hubungan bermakna dengan timbulnya nyeri leher.⁽⁶⁾

Pada penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait dengan keluhan *musculoskeletal disorders* pada tenaga kerja bagian penjahitan konveksi Aneka Gunungpati Semarang, dijelaskan bahwa terjadi keluhan pada bahu kanan, bahu kiri, punggung, pinggang, dan leher bagian atas yaitu sebanyak 35 keluhan (97,2%) dari total responden yaitu 36 orang.⁽⁷⁾

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *neck pain* seperti faktor lingkungan pekerjaan yang terdiri dari tata letak ruangan, suhu ruangan, pencahayaan, dan ketegangan tubuh. Selain itu juga terdapat faktor individu seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan juga sikap kerja. Sikap kerja yang baik saat melakukan pekerjaan dapat mengurangi risiko terjadinya kelainan muskuloskeletal. Semua pekerjaan hendaknya dilakukan dengan sikap kerja yang baik khususnya dalam pekerjaan menjahit.⁽⁸⁾

Menjahit merupakan suatu pekerjaan yang berisiko menimbulkan kelelahan dan nyeri pada otot-otot yang terlibat. Jika pekerjaan ini dilakukan dengan sikap kerja yang tidak ergonomis dalam kurun waktu tertentu setiap hari dapat berisiko timbulnya sakit permanen, kerusakan pada otot, sendi, ligamen, dan lain-lain serta dapat memicu timbulnya keluhan lain seperti *rounded shoulders*, kelelahan otot, nyeri punggung, sakit kepala yang diakibatkan oleh ketegangan otot. Akan tetapi bagi pekerja, keluhan-keluhan tersebut dianggap bukan suatu masalah yang serius karena mereka masih tetap dapat melakukan pekerjaannya. Padahal, *neck pain* merupakan salah satu faktor yang dapat mengakibatkan turunnya hasil produksi, hilangnya jam kerja, tingginya biaya pengobatan dan material, meningkatnya absensi, rendahnya kualitas kerja, injuri dan ketegangan otot,

meningkatnya kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja dan error, meningkatnya biaya pergantian tenaga kerja, dan berkurangnya cadangan yang berhubungan dengan kondisi darurat.⁽⁹⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Suryani pada tahun 2018 pada penjahit di pasar besar kota Malang dilakukan dengan wawancara kepada 20 orang dari 38 orang jumlah responden yang keseluruhannya adalah pekerja khusus tahap menjahit didapatkan hasil bahwa 14 orang responden pernah mengalami nyeri di daerah leher, tengkuk dan pundak setelah menjahit terlalu lama dengan posisi yang statis atau tetap. Dari 14 orang responden 8 orang diantaranya menambahkan bahwa nyeri leher dan pundak lebih sering terjadi daripada nyeri di daerah punggung. Hal ini dikarenakan ketika mereka merasakan lelah terlalu lama pada saat melakukan aktivitas menjahit yang rata-rata di mulai pada pukul 10.00 – 16.30 WIB dengan istirahat selama 30 menit yaitu pada pukul 12.00 – 12.30 WIB.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah adahubungan sikap kerja dengan kejadian *neck pain* pada penjahit di daerah Kuanino di Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis metode analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*, karena variabel dependen (*neck pain*) dan independen (sikap kerja) akan diteliti pada satu waktu. Penelitian ini dilakukan dilakukan pada tempat kerja penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang pada bulan Oktober 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang sebanyak 40 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel

berupa *Total Sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah sebanyak 33 orang pekerja. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji *Somers'd*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-Laki | 27 | 81,8 |
| Perempuan | 6 | 18,2 |
| Total | 33 | 100 |

Tabel 2. Karakteristik sampel berdasarkan usia

| Usia (Tahun) | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 17-25 | 8 | 24,2 |
| 26-35 | 10 | 30,3 |
| 36-45 | 5 | 15,2 |
| 46-55 | 8 | 24,2 |
| 56-65 | 2 | 6 |
| Total | 33 | 100 |

Tabel 3. Karakteristik sampel berdasarkan jam kerja

| Jam kerja/hari | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| 8 jam | 15 | 45,5 |
| 7 jam | 17 | 51,5 |
| 6 jam | 1 | 3 |
| Total | 33 | 100 |

Tabel 4. Karakteristik sampel berdasarkan masa kerja

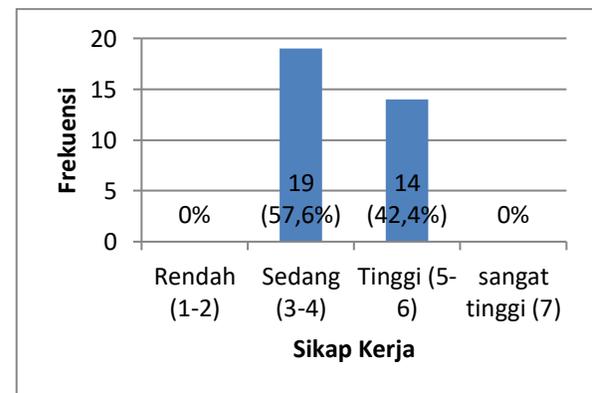
| Masa Kerja (Tahun) | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------------|---------------|----------------|
| <5 | 8 | 24,3 |
| 5-10 | 8 | 24,3 |
| >10 | 17 | 51,4 |
| Total | 33 | 100 |

Tabel 5. Karakteristik sampel berdasarkan riwayat pendidikan

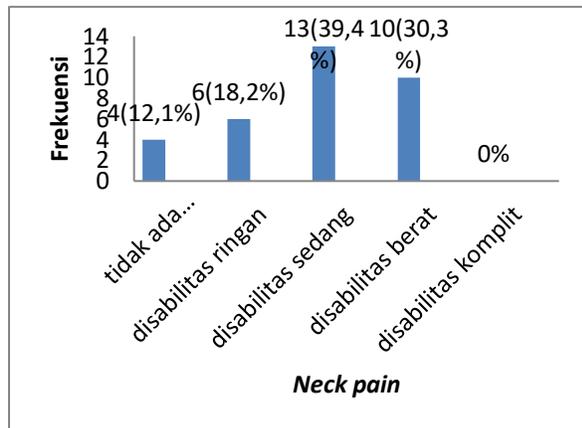
| Riwayat pendidikan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------------|---------------|----------------|
| SD | 8 | 24,2 |
| SMP | 8 | 24,2 |
| SMA | 14 | 42,4 |
| SMK | 1 | 3 |
| PT | 2 | 6,1 |
| Total | 33 | 100 |

Hasil Analisis Univariat

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sikap Kerja pada Penjahit

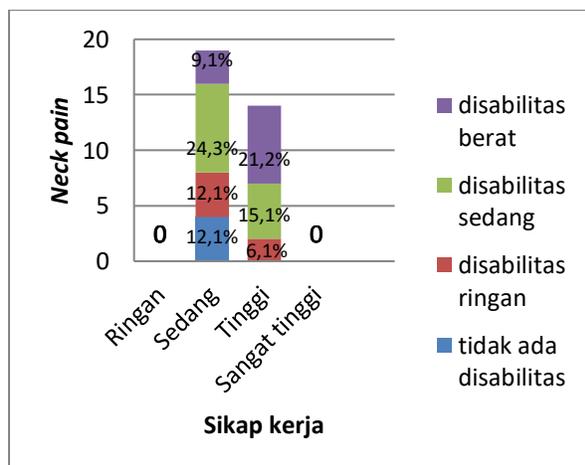


Tabel 7. Distribusi Frekuensi Neck Pain



Hasil Analisis Bivariat

Hubungan antara sikap kerja dengan kejadian neck pain pada penjahit.



PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa penjahit yang melakukan sikap kerja sedang sebanyak 19 orang (57,6%). Sedangkan penjahit kebanyakan mengalami kejadian nyeri leher dengan disabilitas sedang yaitu sebanyak 13 orang (39,4%). Hasil uji statistik pada penelitian ini dengan menggunakan metode Somers'd diperoleh nilai p=0,01 (p<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara sikap kerja dengan kejadian neck pain pada penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alberto Asali dengan judul Hubungan Tingkat Pencahayaan dan Postur Kerja dengan Keluhan Nyeri Leher Operator Jahit PO. Seventeen Glory Salatiga dengan nilai p sebesar 0,01 (p<0,05). Pada pembahasan penelitian tersebut menyebutkan bahwa jika para pekerja penjahit melakukan sikap kerja yang salah seperti posisi tubuh yang banyak membungkuk, tidak ada gerakan memuntir badan, dan lebih banyak bekerja dalam posisi duduk, maka hal ini dapat mengakibatkan ketidaknyamanan, menambah beban kerja, dan dapat meningkatkan risiko terkena nyeri leher (neck pain).⁽¹¹⁾

Sikap kerja dalam melakukan segala pekerjaan, termasuk pekerjaan menjahit sebaiknya dilakukan dengan sikap yang benar, karena jika tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan berbagai penyakit, contohnya adalah nyeri leher (neck pain). Beberapa pekerjaan yang dapat menimbulkan nyeri leher adalah pekerjaan yang sebagian besar waktunya selalu duduk menggunakan komputer, pekerja yang membuat sepatu dan sandal kulit, pekerja porter, penjahit, dan lain-lain.⁽¹²⁾

Pada saat melakukan pekerjaan menjahit sebaiknya melakukan sikap kerja yang ergonomis dengan cara bekerja dengan posisi tubuh tegak, dada terangkat, bahu tidak kaku, dagu masuk, dan pada tingkat kepala, leher, dalam posisi sedikit merunduk atau tidak condong ke depan (miring kekanan atau kekiri), kearah belakang atau mendongak sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. Para pekerja penjahit banyak yang melakukan proses kerja dengan sikap kerja yang kurang benar, seperti posisi tubuh penjahit yang cukup banyak membungkuk. Posisi kerja yang kurang benar ini dapat menyebabkan posisi bagian- bagian tubuh bergerak menjauhi posisi normal tubuh, jika

kondisi ini terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama, maka akan terjadi akumulasi keluhan yang pada akhirnya dapat mengakibatkan terjadinya nyeri dan cedera otot.⁽¹³⁾

Sikap kerja dengan posisi membungkuk yang dilakukan oleh penjahit dalam waktu lama secara terus menerus menyebabkan ketidakseimbangan otot dalam bentuk pemendekan otot bahu anterior seperti otot pektoralis major dan minor, serratus anterior, dan trapezius atas, serta terjadi perpanjangan otot bahu posterior, otot trapezius bawah, dan otot rhomboideus. Ketidakseimbangan otot ini dapat menyebabkan perubahan orientasi pada otot scapula dan glenohumeral, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher, bahu, dan nyeri lengan. Hal tersebut juga dapat menyebabkan penurunan rentang gerak dan penurunan fungsi otot.⁽¹⁴⁾

Sikap kerja kurang baik pada penjahit juga dilakukan dengan leher yang terlalu condong ke depan dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya nyeri leher. Hal ini dikarenakan seseorang yang bekerja dengan sikap leher fleksi minimum 20° dan mempertahankannya selama $>70\%$ dari waktu kerjanya. Peningkatan risiko ini terjadi karena posisi fleksi akan memberikan stress pada otot-otot ekstensor leher. Posisi anatomis membuat otot-otot ekstensor bekerja untuk mempertahankan posisi tubuh tegak dan tidak jatuh ke depan, namun dengan posisi leher yang fleksi, maka otot-otot ekstensor akan bekerja lebih berat dan berkontraksi lebih maksimal dibandingkan posisi tegak untuk mempertahankan posisi kepala.⁽¹⁵⁾

Nyeri leher akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menggerakkan persendian di servikal sehingga memicu terjadinya imobilisasi. Imobilisasi akan mengurangi aliran darah yang mengandung nutrisi dan oksigen ke otot sehingga dapat

menimbulkan kontraktur. Kontraktur pada jaringan akan menurunkan elastisitas dan fleksibilitasnya untuk melakukan gerakan sehingga terjadilah penurunan kemampuan leher untuk melakukan aktivitas sesuai fungsinya yang dapat disebut dengan disabilitas leher. Disabilitas leher dapat diukur dengan menggunakan skala NDI dimana skor NDI yang semakin tinggi sangat berhubungan dengan disfungsi fisiologis dan *impairment* fisik yang sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya efisiensi kerja, ketidakhadiran dalam pekerjaan, dan meningkatnya biaya kesehatan. Disabilitas leher yang semakin memberat juga dapat berisiko menimbulkan berbagai penyakit seperti tortikolis, penyakit degenerasi atau herniasi diskus spinal.⁽¹⁶⁾

Pada penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang sebagian besar menggunakan fasilitas kerja yang kurang memadai seperti desain kursi dan meja yang kurang sesuai, sehingga menyebabkan sikap kerja yang salah. Keadaan tersebut dibuktikan dengan terdapatnya beberapa kursi yang hanya terbuat dari kayu dengan tidak ada sandaran dan ketinggiannya tidak dapat diatur. Selain itu tempat kerja yang sempit menyebabkan penataan alat-alat kerja yang menjadi berhimpitan sehingga hal ini juga dapat menimbulkan sikap kerja yang salah.

Sikap kerja yang kurang baik pada saat menjahit dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan terjadinya kelelahan otot. Kondisi tersebut dapat menyebabkan aliran darah yang mengangkut oksigen menjadi terganggu, jika berlangsung terus menerus maka akan terjadi akumulasi kekurangan oksigen yang selanjutnya terjadi metabolisme anaerobik, sehingga terjadi penimbunan asam laktat yang dapat menimbulkan nyeri, ataupun kerusakan pada otot, sendi, ataupun tulang di sekitar leher, sehingga dapat menyebabkan *neck pain*. Beberapa gejala umum yang menandai terjadinya *neck pain* antara lain terasa sakit di daerah leher dan

kaku, nyeri otot-otot leher, dan sakit kepala. Nyeri leher akan cenderung terasa seperti terbakar. Nyeri bisa menjalar ke bahu, lengan, dan tangan dengan keluhan terasa baal atau seperti ditusuk jarum. Nyeri yang tiba-tiba dan terus menerus dapat menyebabkan bentuk leher yang abnormal, kepala menghadap ke sisi yang sebaliknya.⁽¹⁷⁾

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap kerja dengan kejadian nyeri leher (*neck pain*) pada penjahit di Daerah Kuanino Kota Kupang.
2. Sikap kerja yang kebanyakan dilakukan penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang adalah sikap kerja sedang.
3. Kejadian nyeri leher (*neck pain*) yang paling banyak terjadi pada penjahit di daerah Kuanino Kota Kupang adalah disabilitas sedang.

SARAN

1. Bagi Dinas Kesehatan pelayanan kesehatan seperti penyuluhan mengenai tata cara melakukan sikap kerja yang benar kepada para pekerja seperti penjahit, pekerja yang bekerja di depan komputer, pengrajin dan lain-lain untuk mencegah terjadinya nyeri leher.
2. Bagi penjahit pada saat bekerja sebaiknya melakukan sikap kerja yang baik seperti posisi tubuh tegak, dada terangkat, bahu tidak kaku, dagu masuk, kepala, leher dalam posisi sedikit merunduk. Selain itu sebaiknya penataan tempat kerja lebih diperhatikan agar alat-alat kerja tidak

berhimpitan sehingga bekerja dengan leluasa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya sebaiknya diteliti lebih lanjut pada lokasi penelitian lebih dari satu kelurahan atau satu kota, dan faktor lain yang dapat menyebabkan nyeri leher sebaiknya juga diteliti dan menyertakan pemeriksaan fisik dan penunjang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hurwitz EL, Randhawa K, Yu H, Côté P, Haldeman S. *The Global Spine Care Initiative: a summary of the global burden of low back and neck pain studies*. European Spine Journal. 2018 Sep 1;27(6):796-801.
2. Hurwitz, E.L., Randhawa, K., Torres, P. et al. *The Global Spine Care Initiative: a systematic review of individual and community-based burden of spinal disorders in rural populations in low- and middle-income communities*. Eur Spine J (2018) 27(Suppl 6): 802.
3. Westergren H, Larsson J, Freeman M, Carlsson A, Jöud A, Malmström EM. *Sex-based differences in pain distribution in a cohort of patients with persistent post-traumatic neck pain. Disability and rehabilitation*. 2018 Apr 24;40(9):1085-91.
4. Yang H, Hitchcock E, Haldeman S, Swanson N, Lu ML, Choi B, Nakata A, Baker D. *Workplace psychosocial and organizational factors for neck pain in workers in the United States*. American journal of industrial medicine. 2016 Jul;59(7):549-60.
5. Setyowati S, Widjasena B, Jayanti S. Hubungan Beban Kerja, Postur Dan Durasi Jam Kerja Dengan Keluhan

- Nyeri Leher pada Porter di Pelabuhan Penyebaran Ferry Merak-Banten. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 2017 Oct 1;5(5):356-68.
6. De Vries J, Ischebeck BK, Voogt LP, Van Der Geest JN, Janssen M, Frens MA, Kleinrensink GJ. *Joint position sense error in people with neck pain: a systematic review. Manual therapy*. 2015 Dec 1;20(6):736-44.
 7. Boneka AN, Kawatu PA, Joshephus J. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Keluhan Nyeri Leher pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Bitung. *Media Kesehatan*. 2017;9(3).
 8. Tunwattanapong P, Kongkasuwan R, Kuptniratsaikul V. *The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized controlled trial. Clinical rehabilitation*. 2016 Jan;30(1):64-72.
 9. Izzati T, Ardyanto D. Analisis Tingkat Kelelahan Subyektif Berdasarkan Sikap Kerja Penjahit Industri Konveksi. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2019 Jan 15;7(3):291-9.
 10. Suryani AE. Hubungan Sikap Kerja terhadap Kejadian Neck Pain pada Penjahit di Pasar Besar Kota Malang. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2018 Mar 15;7(2):352-9.
 11. Asali A, Widjasena B, Kurniawan B. Hubungan Tingkat Pencahayaan dan Postur Kerja dengan Keluhan Nyeri Leher Operator Jahit PO. *Seventeen Glory Salatiga. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 2017 Dec 14;5(5):10-9.
 12. Lee H, Hübscher M, Moseley GL, Kamper SJ, Traeger AC, Mansell G, McAuley JH. *How does pain lead to disability? A systematic review and meta-analysis of mediation studies in people with back and neck pain. Pain Medicine*. 2015 Jun 1;15(6):988-97.
 13. Jun D, Zoe M, Johnston V, O'Leary S. *Physical risk factors for developing non-specific neck pain in office workers: a systematic review and meta-analysis. International archives of occupational and environmental health*. 2017 Jul 1;90(5):373-410.
 14. Pereira M, Comans T, Sjøgaard G, Straker L, Melloh M, O'Leary S, Chen X, Johnston V. *The impact of workplace ergonomics and neck-specific exercise versus ergonomics and health promotion interventions on office worker productivity: A cluster-randomized trial. Scandinavian journal of work, environment & health*. 2019;45(1):42-52.
 15. Icsal M, Sabilu Y, Pratiwi AD. Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Penjahit Wilayah Pasar Panjang Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2016;1(2).
 16. Bragatto MM, Bevilacqua-Grossi D, Regalo SC, Sousa JD, Chaves TC. *Associations among temporomandibular disorders, chronic neck pain and neck pain disability in computer office workers: a pilot study*.

Journal of oral rehabilitation. 2016
May;43(5):321-32.

17. Wurm M, Flink I, Tillfors M, Boersma K. *External and internal social factors as risk factors for the development of back/neck pain in Swedish adolescents.*

In 10th Congress of the European Pain Federation (EFIC 2017), Pain in Europe, Copenhagen, Denmark, September 6-9, 2017 2017.