

# HUBUNGAN POSTUR KERJA DENGAN METODE QUICK EXPOSURE CHECKLIST (QEC) PADA KELUHAN NYERI LEHER

(Studi Kasus Pada Pekerja Operator Jahit Berdiri PT. MAS Sumbiri,  
Boja Kabupaten Kendal)

**Muchamad Satria Pujasakti, Baju Widjasena, Bina Kurniawan**  
Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Diponegoro  
Email : [msatriapujasakti@gmail.com](mailto:msatriapujasakti@gmail.com)

**Abstract :** Neck pain complaints are complaints pain located in the posterior region of the Cervical Spine (C1-C8), of the Superior Nuchal Line until T1 with or without spreading to the head, trunk, and upper extremities. Working posture while sewing in the work area could become a risk factor for neck pain on a sewing operator. The purpose of this study was to analyze the correlation between work posture with neck pain complaints on standing sewing operators. Cross-sectional study which is a form of observational studies and descriptive analytic was used in this research. Samples of the study were 91 people standing sewing operators chosen with a purposive sampling method. Visual Analog Scale (VAS) was used in the neck pain complaints questionnaires for a subjective measurement and work posture is measured using Quick Exposure Checklist (QEC). Spearman rank correlation test was used for statistical analysis. The results showed no relationship between work posture and neck pain ( $p = 0.031$ ). Business owners should provide training and additional insight on ergonomic working postures for workers, and conduct a physical examination for an early neck pain detection and to preserve workers health. Companies should also improve the work station with an adjustable table that can be easily raised and lowered.

Keywords : Work Posture, Neck Pain Complaints

## PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal atau *Musculoskeletal Disorders* merupakan cedera atau gangguan dari sistem muskuloskeletal yang dihasilkan dari paparan berulang dari berbagai bahaya dan/atau faktor risiko di tempat kerja.<sup>1</sup> Pada awalnya, keluhan MSDs berupa rasa sakit, nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar,

gangguan tidur, dan rasa terbakar.<sup>2</sup>

Salah satu keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) adalah nyeri leher atau *Neck Pain*. Seperti yang dilaporkan oleh David Mahone (*CNA Insurance Companies, Chicago IL*) 49% pekerja di industri garmen mengalami nyeri leher.

Industri garmen merupakan salah satu industri dengan tingkat penyerapan pekerja yang tinggi dan

industri yang menyediakan kebutuhan masyarakat dalam hal kebutuhan pakaian jadi. Permasalahan ergonomi kerja di industri garmen terutama sangat terkait dengan posisi postur tubuh dan pergelangan tangan yang tidak baik dan harus melakukan pekerjaan yang berulang-ulang pada hanya satu jenis otot sehingga sangat berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri leher.<sup>4</sup>

PT. MAS Sumbiri merupakan perusahaan yang akan melakukan perubahan postur kerja menjahit dari posisi duduk menjadi berdiri hal ini dikarenakan posisi berdiri lebih produktif dibandingkan dengan posisi duduk. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 responden pada operator jahit berdiri diperoleh hasil bahwa 42,86% responden memiliki keluhan pada nyeri leher dan tungkai.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross-sectional*. Populasi penelitian ini ialah 960 operator jahit berdiri PT Mas Sumbiri. Sampel penelitian ini menggunakan metode *sample minimum slovin* yang

berjumlah 91 orang dan penentuan responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Variabel penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu Postur Kerja. Variabel terikat yaitu Keluhan Nyeri Leher. Metode analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

Terdapat 49 operator jahit (53,8%) bekerja dengan postur membungkuk sedang, 38 operator jahit (41,8%) bekerja dengan postur kerja membungkuk tinggi dan 4 operator jahit (4,4%) bekerja dengan postur sangat membungkuk. Pekerja dengan postur kerja dengan total paparan sangat tinggi atau dilakukan penelitian dan perubahan secepatnya, yaitu 51 orang (54,9%). Sedangkan untuk pekerja dengan kategori perlu penelitian lebih lanjut dan dilakukan perubahan sebanyak 40 orang (45,1%).

Pekerja dengan keluhan nyeri leher sedang dan berat dengan total yang

mengalami nyeri sebanyak 70 orang (65,9 %). Jumlah ini lebih banyak dibandingkan pekerja yang mengalami keluhan nyeri ringan (12%) dan tidak mengeluhkan nyeri pada leher (22%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 1.** Rekapitulasi Uji Statistik

<i>Rank Spearman</i>			
No.	Variabel Bebas	Nilai Sig.	Interpretasi
1	Postur Kerja	0.031	Ada Hubungan

Tabel 1. Rekapitulasi uji statistik *Rank Spearman* menjelaskan bahwa ada hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri kerja.

Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh nilai signifikansi 0,031 sehingga secara statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara postur kerja dengan keluhan nyeri leher pada operator jahit berdiri PT. MAS Sumbiri Kendal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vista (2017) terhadap pekerja furniture yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri baik pada leher, bahu, siku, dan pinggang dengan

perhitungan uji statistic Pearson diperoleh nilai p Value 0,000 dan nilai  $r = 0,543$  yang berarti korelasi agak rendah.

Sikap kerja tidak alamiah atau postur kerja janggal adalah postur kerja yang dilakukan dengan posisi tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah seperti punggung yang terlalu membungkuk, tangan dalam posisi terangkat, posisi jongkok, posisi badan memuntir, dan lainnya.<sup>35</sup>

Berdasarkan hasil observasi posisi leher penjahit cukup banyak membungkuk, tidak ada gerakan memuntar badan, dan lebih banyak bekerja dengan posisi yang hampir tegak dan membungkuk. Hal-hal ini menyebabkan ketidaknyaman, menambah beban kerja dan meningkatkan risiko terkena *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* salah satunya adalah keluhan nyeri leher.

Nyeri leher (*neck pain*) sering terjadi akibat postur yang salah dalam melakukan aktivitas seperti duduk dalam waktu lama, misalnya penjahit dalam melakukan proses jahit. Serta faktor lingkungan di tempat kerja dengan desain meja kerja yang tidak sesuai sehingga

mengakibatkan postur menjadi salah.<sup>35</sup>Ketidaksesuaian tersebut dibuktikan dengan keadaan stasiun kerja yang tidak sesuai dan ketinggian meja tidak dapat diatur, hal ini mengakibatkan posisi leher yang fleksi  $>10-30^{\circ}$ , posisi punggung fleksi  $10-20^{\circ}$  dan posisi lengan atas fleksi  $>45-70^{\circ}$ .<sup>36</sup>

Postur kerja penjahit yang tidak alamiah ini menyebabkan posisi bagian-bagian tubuh bergerak menjauhi posisi normal tubuh, apabila kondisi ini terjadi dalam waktu yang lama, maka akan terjadi akumulasi keluhan yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya nyeri dan cedera otot.<sup>37</sup>

## **KESIMPULAN**

1. Sebanyak 65,9% operator jahit mengalami keluhan nyeri pada leher.
2. Sebanyak 54,9% operator jahit melakukan postur kerjaberisiko tinggi.
3. Ada hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri leher operator jahit berdiri PT. MAS SumbiriKendal.

## **SARAN**

1. Bagi Perusahaan
  - a. Perusahaan dapat memberikan penilaian berkala sebagai salah satu cara untuk mengetahui kondisi postur tubuh pekerja selama menjahit berdiri.
  - b. Perusahaan dapat memberikan pelatihan dan penambahan wawasan mengenai postur kerja yang ergonomis.
  - c. Perusahaan dapat melakukan perbaikan pada stasiun kerja terutama meja yang digunakan saat menjahit agar dibuat mudah dinaik-turunkan sesuai kriteria.
  - d. Perusahaan dapat melakukan penyesuaian tinggi badan dalam setiap *line* untuk mencegah postur kerja yang janggal.
2. Bagi Pekerja
  - a. Sebaiknya pekerja lebih memperhatikan posisi dalam bekerja dan menghindari posisi kerja yang tidak nyaman seperti membungkuk, menunduk, tangan menekuk dan bahu membuka bahu terlalu tinggi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor individu terkait antropometri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Public Services Health & Safety Association. Musculoskeletal Disorders. Toronto. 2010.
2. Tarwaka dkk. Ergonomi : Untuk Keselamatan , Kesehatan Kerja Dan Produktivitas. Surakarta: UNIBA Press; 2004.
3. Worksafe Bulletin No 188. Ergonomics In The Garment Manufacturing Industry. 1997;
4. Ida Bagus Gede Bayu, I Gede Wayan Darmadi, I Made Bulda Mahayana B.
5. Hubungan Faktor Waktu Kerja, Waktu Istirahat dan Sikap Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Tenguk Pada Pengerajin Ukiran Kayu. 2005;
6. Muhammad Icsal M.A. D. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Penjahit Wilayah Pasar Panjang Kota Kendari Tahun 2016 TAHUN 2016. 2016;
7. Tarwaka. Ergonomi Industri. Surakarta; 2013.