

Lama dan Posisi Kerja Dapat Menimbulkan Keluhan Muskuloskeletal pada Petugas Medis

Nada Khoriah, Amri Junus, Budiman Budiman

Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

Email: nadakhor1806@gmail.com, aj.bedah@yahoo.com, budiman.ikm.fkunisba@gmail.com

ABSTRACT: Length of work and work position can affect the emergence of health problems, one of which is musculoskeletal disorders. Musculoskeletal disorders can arise in various jobs, one of which is in medical personnel. Medical personnel perform their work in a variety of positions, both standing and sitting. If this position is carried out for a long duration, it will cause musculoskeletal disorders. Two things that underlie musculoskeletal disorders are excessive muscle work resulting in anaerobic metabolism which will accumulate lactic acid so that it can trigger muscle pain. In addition, the cause of pain can also be caused by irritation or inflammation of the compressed nerves, which can cause pain to radiate. Muscle pain can arise from interrelated factors such as muscle or ligament contraction associated with body position, poor ergonomics, stress, and / or chronic muscle fatigue.

ABSTRAK: Lama kerja dan posisi kerja dapat mempengaruhi timbulnya masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal dapat timbul diberbagai pekerjaan, salah satunya adalah pada petugas medis. Petugas medis melakukan pekerjaannya dalam berbagai posisi, baik posisi berdiri maupun posisi duduk. Posisi tersebut bila dilakukan dalam durasi yang lama akan menyebabkan gangguan muskuloskeletal, dua hal yang mendasari gangguan muskuloskeletal adalah karena kerja otot yang berlebihan sehingga terjadi metabolisme anaerob yang akan mengakumulasi asam laktat sehingga dapat mencetuskan rasa nyeri pada otot. Selain itu penyebab nyeri dapat disebabkan juga oleh iritasi atau peradangan saraf yang tertekan sehingga dapat menimbulkan nyeri yang menjalar. Nyeri pada otot dapat timbul akibat adanya faktor yang saling berhubungan seperti, kontraksi otot atau ligamen yang terkait dengan posisi tubuh, ergonomi yang buruk, stress, dan/atau kelelahan otot yang kronis.

1 PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal merupakan gangguan yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal tubuh manusia sehingga dapat menimbulkan adanya suatu keluhan.¹ Keluhan ini dapat muncul jika otot menerima beban yang tetap secara terus menerus dan dalam waktu yang cukup lama, sehingga faktor tersebut dapat menyebabkan adanya suatu kerusakan pada otot, sendi, ligamen, tendon, saraf, dan tulang.² Faktor lain yang dapat menimbulkan suatu keluhan pada muskuloskeletal seperti kekuatan yang berlebihan, tekanan mekanis yang timbul akibat cedera benda tajam ataupun peralatan, sikap kerja, usia, penyakit tertentu, dan aktivitas di luar pekerjaan juga dapat menjadi faktor risiko.³

Gangguan muskuloskeletal dapat menyebabkan pembatasan aktivitas.⁴ Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Patrianingrum M *et al* menyebutkan bahwa faktor risiko yang berperan

dalam menyebabkan timbulnya gangguan muskuloskeletal seperti usia, jenis kelamin, *body mass index*, merokok, aktivitas fisik, dan posisi statis atau posisi canggung.⁴

Dalam suatu kasus melaporkan bahwa keluhan muskuloskeletal cukup umum di antara petugas kesehatan, ahli bedah memiliki risiko cukup tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal karena banyak prosedur yang dilakukan yang memerlukan posisi ergonomis dalam waktu yang lama.⁵ Sebanyak 12% tenaga kesehatan di Amerika Serikat mengalami kecelakaan kerja dan sebagian besar disebabkan karena cedera di daerah punggung dan bahu.⁶

2 TINJAUAN PUSTAKA

Gangguan muskuloskeletal (MSD) merupakan cedera pada otot, saraf, tendon, sendi, tulang rawan, dan tulang belakang. Gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan (WMSD) adalah kondisi di mana

lingkungan kerja dan kinerja pekerjaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kondisi tersebut; dan/atau kondisi menjadi lebih buruk atau berlangsung lebih lama karena kondisi kerja.⁷

Gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan merupakan suatu gangguan pada struktur tubuh yang disebabkan atau diperburuk terutama oleh pekerjaan dan pengaruh lingkungan disekitar tempat kerja.¹⁰

Gangguan muskuloskeletal (MSD) adalah masalah terkait pekerjaan yang paling umum di Eropa. Hampir 24% pekerja melaporkan menderita sakit punggung dan 22% mengeluh tentang nyeri otot. MSD tidak hanya menyebabkan penderitaan pribadi dan hilangnya pendapatan, tetapi juga merugikan bisnis dan ekonomi nasional.⁷

Data keluhan muskuloskeletal pada pekerja di Indonesia yaitu 11,9% -24,7%.⁸ Penelitian yang dilakukan di RS Dr. Hasan Sadikin Bandung terhadap 89 responden anesthesiologi dan terapi intensif didapatkan prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 79,5%.⁴

Kondisi muskuloskeletal memiliki beberapa faktor risiko yang mirip dengan penyakit tidak menular lainnya, seperti aktivitas fisik yang tidak memadai, obesitas, merokok, dan gizi buruk. Sementara manajemen beberapa kondisi muskuloskeletal mungkin memerlukan perawatan spesialis dan/atau bedah, banyak kondisi muskuloskeletal dapat dikelola dalam perawatan primer melalui kombinasi intervensi non-farmakologis inti seperti olahraga, manajemen berat badan, terapi psikologis dan terapi farmakologis.¹⁰

Penilaian gangguan muskuloskeletal yaitu menggunakan metode *Nordic Body Map* (NBM). Metode tersebut membagi tubuh menjadi 27 regio dari leher hingga kaki yang akan mengerahui lokasi gangguan muskuloskeletal. Selain itu metode NBM ini dapat mengetahui keluhan gangguan muskuloskeletal dengan tingkat keluhan mulai dari rasa tidak sakit, sedikit sakit, sakit dan sangat sakit.⁹

3 KESIMPULAN

Lama kerja dan posisi kerja dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal pada petugas medis, bagian tubuh yang sering mengalami timbulnya keluhan muskuloskeletal ialah area punggung atas, leher, dan bahu.