

Hubungan antara Posisi Postur Kerja dengan Keluhan Nyeri Leher pada Pekerja di Indonesia di Masa Pandemi Covid-19

Condrowati*, Farahdina Bachtiar

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Abstrak

Keywords :

Posisi postur kerja, nyeri leher, pekerja, covid-19

Kontak :

Condrowati
Email : condrowati@upnvj.ac.id
Program Studi Fisioterapi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas
Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Vol 3 No 2 Maret 2021

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>

©2021J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka
dibawah licensi CC BY-NC-4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Pendahuluan: Nyeri leher merupakan salah satu keluhan yang sering dikeluhkan oleh pekerja yang berpotensi dapat disebabkan oleh posisi postur kerja yang salah. Dalam masa Pandemi Covid-19, terjadi perubahan kebiasaan dimana pekerja yang biasanya bekerja dikantor harus bekerja dari rumah, sehingga dimungkinkan akan mempengaruhi posisi postur kerja tidak ergonomi yang berakibat pada keluhan nyeri leher. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara posisi postur kerja dengan keluhan nyeri leher pada pekerja di Indonesia di masa pandemic Covid-19. Selain itu, penelitian ini dilakukan juga untuk melihat apakah sebelum pandemi dan selama pandemi terjadi peningkatan keluhan nyeri leher. **Metode:** Cross sectional study dengan metode pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Partisipan penelitian ini adalah 107 pekerja. Data analisis dengan *Chi-Square*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara posisi postur dengan keluhan nyeri leher sebelum dan selama pandemi Covid-19 ($p < 0,05$). Selain ini, hasil juga menunjukkan bahwa ada perbedaan keluhan nyeri leher sebelum dan selama pandemi Covid-19 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara posisi postur kerja dengan keluhan nyeri otot sebelum dan selama pandemi Covid-19. Peneliti juga mendapatkan bahwa terjadi penurunan keluhan nyeri leher pada masa pandemi Covid-19.

Abstract

Introduction: Neck pain is one of the problems that is often complained by workers in which it can potentially be caused by the wrong work posture. During the Covid-19 Pandemic, there is a change in habits where workers who usually work in offices had to work from home so that it may affect the work posture position which is not ergonomic which is consequent to be neck pain. The purpose of this study is to determine the relationship between work posture position and neck pain in workers in Indonesia during the Covid-19 pandemic. Besides, this study is also conducted to see whether before the pandemic and during the pandemic there is an increase in neck pain. **Method:** Cross-sectional study with sampling method used purposive sampling. The participants of this research were 107 workers. Data analysis was with Chi-Square. **Results:** This study showed that there is a relationship between work posture position and neck pain before and during the Covid-19 pandemic ($p < 0,05$). Apart from this, the results also showed that there are differences in neck pain before and during the Covid-19 pandemic ($p < 0,05$). **Conclusion:** The results of this study indicate that there is a relationship between work posture position and neck pain before and during the Covid-19 pandemic. Researchers also found that there is a decrease in neck pain during the Covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Posisi postur kerja yang salah dipercaya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan nyeri leher. Berdasarkan studi epidemiologi, selain beban kerja, senioritas di tempat kerja, pengulangan, postur yang salah juga merupakan faktor yang paling sering ditemukan dalam penelitian yang memicu gangguan, secara statistik signifikan lebih dari 50% memicu terjadinya gangguan muskuloskeletal pada daerah leher, bahu, dan punggung (Malchaire, Cock and Vergracht, 2001; Harcombe *et al.*, 2014; Occhionero, Korpinen and Gobba, 2014).

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan yang sering dikeluhkan oleh masyarakat terutama para pekerja. Penelitian yang Phedy and Gatam (2016) dengan menggunakan Nordic Musculoskeletal Disorder terhadap 241 dokter gigi melaporkan bahwa 63,1% dari pekerja mengalami keluhan muskuloskeletal dimana 36,5% kelelahan dan 29,9% nyeri otot dengan persentasi paling tinggi keluhan pada leher. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Celik *et al.* (2018) yang melakukan penelitian dengan menggunakan kuesioner terhadap 528 pekerja kantor. Hasil menunjukkan bahwa para pekerja mengalami gangguan pada area punggung bawah sebanyak 55,1%, punggung atas sebanyak 53%, dan leher dengan persentasi 52,5% yang mana area leher masuk dalam tiga teratas area yang paling sering mengalami keluhan.

Pada Desember tahun 2019, kasus pertama yang disebabkan oleh penyakit virus corona (Covid-19) terdeteksi di Wuhan, China, kemudian menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia (Li *et al.*, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara yang harus menghadapi dan menanggulangi pandemi kesehatan dimana penularan virus melalui manusia ke manusia secara cepat dan mudah jika masyarakat bersentuhan dengan yang tertular. Pandemi tersebut membuat orang melakukan jaga jarak fisik untuk mencegah penyebarannya. Pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk menghimbau masyarakat berkerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah dari rumah.

Perubahan kebiasaan bekerja dari kantor menjadi bekerja dari rumah tentu akan mempengaruhi posisi postur kerja. Contohnya, ketika pekerja bekerja di kantor, maka pekerja difasilitasi alat kerja yang telah diatur berdasarkan standar ergonomi sehingga ketika pekerja bekerja dari rumah dikhawatirkan akan meningkatkan keluhan nyeri leher yang mana ketika berkerja dari rumah mungkin pekerja tidak memerhatikan posisi postur mereka saat bekerja seperti leher terlalu menunduk dalam posisi yang lama (Carter and Banister, 2007; Feng *et al.*, 2016; Dong *et al.*, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara posisi kerja dengan keluhan nyeri otot pada pekerja di Indonesia di masa pandemic Covid-19. Selain itu, penelitian ini dilakukan juga untuk melihat apakah keluhan nyeri leher sebelum pandemi dan selama pandemi terjadi peningkatan keluhan nyeri leher.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti melibatkan pekerja di Indonesia yang bekerja dari rumah (*work from home*) dari bulan Maret sampai Juli 2020 pada masa Pandemi Covid-19 sebagai partisipan. Metode pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi adalah pekerja yang bekerja dari rumah dan bukan sebagai pasien di rumah sakit atau klinik. Kriteria eksklusi adalah responden yang tidak ingin terlibat dalam studi ini.

Penelitian ini merupakan non-eksperimental dengan desain *Cross Sectional Study*. Peneliti menggunakan *Nordic Musculoskeletal Disorder* untuk mengetahui keluhan nyeri leher dan posisi kerja. Responden mengisi kuesioner yang disebar oleh peneliti melalui *Google Form*. Sebanyak 107 partisipan yang memenuhi kriteria sebagai sampel dalam studi ini. Data analisis menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Total 107 partisipan (38 laki-laki dan 69 perempuan) dilibatkan dalam studi ini (rata-rata umur \pm SD = 29,9 \pm 7,3). Semua partisipan tinggal di rumah dan bekerja dari rumah sebagai dampak dari pandemi Covid-19. Partisipan melaporkan bahwa lama rata-rata mereka tinggal dirumah sekitar 2,57 bulan (2 bulan dan 57 hari) dengan SD = 0,87.

Tabel 1 menggambarkan karakteristik demografi dan keluhan nyeri yang dirasakan oleh pekerja sebelum (dalam 12 tahun terakhir) dan selama pandemi (dalam 7 hari terakhir). Hasil menunjukkan bahwa usia pekerja antara 18 sampai 55 tahun tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap keluhan nyeri leher sebelum pandemi, sedangkan selama pandemi menunjukan hasil signifikan. Pekerja menunjukkan penurunan keluhan nyeri leher selama pandemi jika dibandingkan dengan sebelum pandemi. Kemudian, antara laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan terhadap keluhan nyeri leher sebelum dan selama pandemi. Selain itu, hubungan antara status

pernikahan dan keluhan nyeri leher didapatkan hasil yang signifikan.

Tabel 2 memperlihatkan hubungan antara posisi postur kerja dalam keadaan leher membungkuk atau tidak membungkuk dengan keluhan nyeri leher pekerja sebelum dan selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis *Chi-Square*, sebelum pandemi dalam kurun waktu 12 tahun terakhir, hasil menggambarkan bahwa ada hubungan posisi kerja dengan keluhan nyeri leher pekerja ($p < 0,05$). Hal ini dijelaskan bahwa posisi kerja yang membungkuk mengakibatkan keluhan nyeri leher yang dirasakan pekerja. Hal yang sama ditunjukkan selama pandemi dalam 7 hari terakhir dari pengisian kuesioner yang dilakukan pekerja, hasil menunjukkan signifikan hubungan antara posisi kerja dengan keluhan nyeri leher pekerja ($p < 0,05$). Hasil analisis *Paired t-test* untuk melihat perbedaan keluhan nyeri leher partisipan sebelum dan selama pandemi Covid-19 menunjukkan ada perbedaan signifikan ($t(106) = -2,80$, $p < 0,05$) dengan lebih banyak keluhan sebelum pandemi daripada selama pandemi.

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Keluhan Nyeri Leher Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

Karakteristik	Keluhan Leher Sebelum Pandemi				Total		<i>p-value</i>	Keluhan Leher Selama Pandemi				Total		<i>p-value</i>
	Nyeri		Tidak Nyeri		n	%		Nyeri		Tidak Nyeri		n	%	
	n	%	n	%				n	%	n	%			
Umur														
18-35	50	46,7	41	38,3	91	85	0,408	41	38,8	50	46,7	91	85	0,049*
36-55	7	6,5	9	8,4	16	15		3	2,8	13	12,1	16	15	
Gender														
Laki-laki	22	20,6	16	14,9	38	35,5	0,477	18	16,8	20	18,7	38	35,5	0,330
Perempuan	35	32,7	34	31,8	69	64,5		26	24,3	43	40,2	69	64,5	
Status														
Menikah	19	17,7	28	26,2	47	43,9	0,018*	13	12,1	34	31,8	47	43,9	0,012*
Belum menikah	38	35,5	22	20,6	60	56,1		31	29	29	27,1	60	56,1	
Pendidikan														
SMA	7	6,5	7	6,5	14	13,1	0,565	8	7,4	6	5,6	14	13,1	0,098
Diploma Tiga	1	0,9	0	0	1	0,9		1	0,9	0	0	1	0,9	
Sarjana	30	28	20	18,7	50	46,7		21	19,6	29	27,1	50	46,7	
Pascasarjana	18	16,8	22	20,6	40	37,4		12	11,2	28	26,2	40	37,4	
Doktoral	1	0,9	1	0,9	2	1,9		2	1,9	0	0	2	1,9	

Tabel 2. Hubungan antara posisi postur kerja dengan keluhan nyeri leher pada pekerja sebelum dan selama *Work From Home*.

Keluhan Leher	Posisi Kerja				Total		p-value
	Membungkuk		Tidak membungkuk		n	%	
	n	%	n	%			
Sebelum Pandemi (12 tahun terakhir)							
Nyeri	40	37,4	17	15,9	57	53,2	0,006*
Tidak Nyeri	22	20,6	28	26,1	50	46,8	
Total	62	58	45	42	107	100	
Selama Pandemi (7 hari terakhir)							
Nyeri	32	29,9	12	11,2	44	41,1	0,010*
Tidak Nyeri	30	28,1	33	30,8	63	58,9	
Total	62	58	45	42	107	100	

PEMBAHASAN

Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui hubungan antara posisi postur kerja dan keluhan nyeri otot di masa pandemi Covid-19. Partisipan dikategorikan berdasarkan umur dalam dewasa muda (18-35 tahun) dan dewasa usia pertengahan (36-55) tahun. Proporsi dari partisipan menunjukkan bahwa 85% dewasa muda dengan partisipan perempuan (64,5%) lebih banyak daripada laki-laki (34,5%).

Hasil dari studi ini memperlihatkan bahwa ada hubungan antara posisi postur kerja dengan keluhan nyeri leher. Hasil ini didukung oleh Nejadi *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa karyawan kantor yang duduk dengan posisi leher menekuk memiliki hubungan dengan nyeri leher. Peneliti memprediksi bahwa posisi ergonomi yang salah dari kursi, meja, dan posisi komputer dan kurang memperhatikan postur leher selama bekerja. Artikel *systematic review* yang disajikan oleh Mahmoud *et al.* (2019) memperkuat temuan ini. Dari 10 studi yang dilibatkan dalam *systematic review*, hasil menunjukkan bahwa posisi postur kerja dengan leher menekuk mempunyai hubungan dengan keluhan nyeri leher.

Menariknya, keluhan nyeri leher antara sebelum dan selama bekerja dari rumah menunjukkan hasil yang berbeda. Proporsi partisipan yang mengalami keluhan nyeri leher sebelum pandemi lebih banyak daripada selama pandemi Covid-19. Peneliti memprediksi bahwa selain posisi postur kerja yang salah berhubungan dengan nyeri leher,

ada faktor eksternal yang mempengaruhi keluhan tersebut seperti, stress kerja yang tinggi, dukungan rekan-rekan kerja yang rendah dan tuntutan kerja yang tinggi (Samara, 2007), dikarenakan ketika partisipan bekerja dari rumah mungkin mereka merasa lebih nyaman sehingga mengurangi stress kerja.

Studi ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel penelitian mungkin perlu ditambah sampelnya karena waktu pengumpulan data yang terbatas. Kedua, kami menggunakan *Nordic Musculoskeletal Disorder* sebagai kuesioner yang dilaporkan sendiri oleh partisipan untuk mengidentifikasi keluhan nyeri leher; penelitian ini mungkin cenderung memunculkan bias karena para responden mungkin tidak mengingat keseluruhan gangguan mereka dalam 12 bulan terakhir. Namun demikian, *Nordic Musculoskeletal Disorder* umumnya merupakan kuesioner yang digunakan oleh peneliti dan terbukti valid untuk menilai area gangguan muskuloskeletal (Crawford, 2007; Ramdan, Duma and Setyowati, 2019).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara posisi postur kerja dengan keluhan nyeri otot sebelum dan selama pandemi Covid-19. Selain itu, peneliti juga mendapatkan bahwa terjadi penurunan keluhan nyeri otot pada masa pandemi Covid-19 dibandingkan sebelum pandemi. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu mencakup sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih

lama untuk mengidentifikasi lebih lanjut mengenai posisi postur kerja dan nyeri leher dan area lainnya seperti punggung atas dan punggung bawah pada pekerja Indonesia selama pandemi Covid-19. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian untuk melihat aspek beban kerja psikis terkait dengan keluhan nyeri leher sebelum dan selama pandemi Covid-19.

REFERENSI

- Carter, J. B., & Banister, E. W. (2007). *Musculoskeletal problems in VDT work: a review*. (January 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/00140139408964941>
- Celik, S., Celik, K., Dirimese, E., Tasdemir, N., Arik, T., & Büyükkara, İb. (2018). Determination of pain in musculoskeletal system reported by office workers and the pain risk factors. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31(1), 91–111. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00901>
- Crawford, J. O. (2007). The Nordic Musculoskeletal Questionnaire. *Occupational Medicine*, 57(4), 300–301. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqm036>
- Dong, H., Zhang, Q., Liu, G., Shao, T., & Xu, Y. (2019). Prevalence and associated factors of musculoskeletal disorders among Chinese healthcare professionals working in tertiary hospitals: A cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2557-5>
- Feng, Q., Liu, S., Yang, L., Xie, M., & Zhang, Q. (2016). The prevalence of and risk factors associated with musculoskeletal disorders among sonographers in central China: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 11(10), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163903>
- Harcombe, H., Herbison, G. P., McBride, D., & Derrett, S. (2014). Musculoskeletal disorders among nurses compared with two other occupational groups. *Occupational Medicine (Oxford, England)*, 64(8), 601–607. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu117>
- Li, G., Fan, Y., Lai, Y., Han, T., Li, Z., Zhou, P., ... Wu, J. (2020). Coronavirus infections and immune responses. *Journal of Medical Virology*, 92(4), 424–432. <https://doi.org/10.1002/jmv.25685>
- Mahmoud, N. F., Hassan, K. A., Abdelmajeed, S. F., Moustafa, I. M., & Silva, A. G. (2019). The Relationship Between Forward Head Posture and Neck Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 12(4), 562–577. <https://doi.org/10.1007/s12178-019-09594-y>
- Malchaire, J., Cock, N., & Vergracht, S. (2001). Review of the factors associated with musculoskeletal problems in epidemiological studies. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 74(2), 79–90. <https://doi.org/10.1007/s004200000212>
- Nejati, P., Lotfian, S., Moezy, A., & Nejati, M. (2015). The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(2). <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00352>
- Occhionero, V., Korpinen, L., & Gobba, F. (2014). Upper limb musculoskeletal disorders in healthcare personnel. *Ergonomics*, 57(8), 1166–1191. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.917205>
- Phedy, P., & Gatam, L. (2016). Prevalence and associated factors of musculoskeletal disorders among young dentists in Indonesia. *Malaysian Orthopaedic Journal*, 10(2), 1–5.

<https://doi.org/10.5704/MOJ.1607.001>

Ramdan, I. M., Duma, K., & Setyowati, D. L. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) to Measure Musculoskeletal Disorders (MSD) in Traditional Women Weavers. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 7(2), 123–130. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v7i2.4132>

Samara, D., & Samara, D. (2007). *305-616-1-Sm*. 26(3), 137–142.