

HUBUNGAN POSTUR KERJA DAN SIKAP KERJA TERHADAP *MYOFASCIAL TRIGGER POINT SYNDROME* PADA GURU SMP AR RAHMAN MEDAN

Ika Rahman

Jurusan DIII Fisioterapi, Politeknik Piksi Ganesha

Email: ikarahman@politeknikpiksiganesha.ac.id

ABSTRAK

Postur kejadian posisi tubuh dalam kerja sangat ditentukan oleh jenis pekerjaan yang dilakukan. Postur kerja yang baik sangat ditentukan oleh pergerakan organ tubuh saat bekerja. Pergerakan yang dilakukan saat bekerja meliputi: *flexion, extension, abduction, adduction, pronation, dan supination*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Postur Kerja dan Sikap Kerja dengan *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)* terhadap guru di Sekolah Ar Rahman Medan. Jenis penelitian menggunakan desain analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dan sampel sebanyak 32 orang. Hasil penelitian bahwa terdapat hubungan postur kerja ($p\text{ value} = <0,013$) dan sikap kerja ($p\text{ value} = <0,018$) terhadap *myofascial trigger point (MTPS)*. Postur kerja terbanyak pada penelitian ini adalah postur kerja dengan resiko tinggi yang disebabkan posisi yang tidak ergonomis dan pekerja nyaman dengan posisi tersebut. Disarankan kepada guru untuk memperhatikan posisi tubuh dan gerakan saat dalam posisi duduk, berdiri pada saat mengajar dan beraktivitas lainnya untuk menjaga kesehatan otot, kemudian melakukan koreksi postur dengan maksud agar produktivitas kerja tidak terganggu oleh keluhan otot akibat terbentuknya *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)*.

Kata Kunci: Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS), Nyeri, Postur Kerja, Sikap kerja, Guru

ABSTRACT

Work posture and body position in work are largely determined by the type of work performed. Good work posture is largely determined by the movement of the body's organs while working. Movements performed while working include: *flexion, extension, abduction, adduction, pronation, and supination*. This study aims to determine the relationship between Work Posture and Work Attitude with *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)* on teachers at Ar Rahman School Medan. This type of research uses an analytic design with a cross sectional design. The population and sample were 32 people. The results showed that there was a relationship between work posture ($p\text{ value} = <0.013$) and work attitude ($p\text{ value} = <0.018$) on *myofascial trigger point (MTPS)*. Most work postures in this study are high-risk work postures caused by non-ergonomic positions and workers are comfortable with that position. It is recommended for teachers to pay attention to body position and movement when in a sitting position, standing while teaching and other activities to maintain muscle health. , then perform posture correction with the intention that work productivity is not disturbed by muscle complaints due to the formation of *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)*.

Keywords: Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS), Pain, Work Posture, Work attitude, Teacher

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Keberhasilan pembangunan kesehatan sangat ditentukan oleh kesinambungan antar upaya program dan sektor, serta kesinambungan dengan upaya-upaya yang telah dilaksanakan oleh periode sebelumnya (Kepmenkes, 2015).

Menurut UU No 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan yang berbunyi *setiap tenaga kerja berhak untuk memperoleh dan/atau meningkatkan dan/atau mengembangkan kompetensi kerja sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya melalui pelatihan kerja*. Termasuk juga dalam hal perlindungan kerja, setiap pekerja/buruh dalam pasal 86 UU No 13 Tahun 2003 berhak mendapatkan perlindungan yang terdiri dari Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

Dalam Undang- Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru, salah satu hak guru adalah memperoleh perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja mencakup perlindungan terhadap resiko gangguan keamanan kerja, kecelakaan kerja, kebakaran pada waktu kerja, bencana alam, kesehatan lingkungan kerja, dan/atau resiko lain.

Postur kerja merupakan titik penentu dalam menganalisa keefektifan dari suatu pekerjaan termasuk pekerja seperti guru. Postur kerja yang baik sangat ditentukan oleh pergerakan organ tubuh saat bekerja. Pergerakan yang dilakukan saat bekerja meliputi: *flexion, extension, abduction, adduction, pronation, dan supination*. Pertimbangan ergonomi yang berkaitan dengan postur kerja dapat membantu mendapatkan postur kerja yang nyaman bagi pekerja, baik itu postur kerja berdiri, duduk maupun postur kerja lainnya.

Sikap kerja terdiri dari dua bagian yaitu sikap kerja duduk dan sikap kerja berdiri. Posisi tubuh dalam kerja sangat ditentukan oleh jenis pekerjaan yang dilakukan. Masing-masing posisi kerja mempunyai pengaruh yang berbeda-beda terhadap tubuh. Grandjean (1993) berpendapat bahwa bekerja dengan posisi duduk mempunyai keuntungan antara lain; pembebanan pada kaki; pemakaian energi dan keperluan untuk sirkulasi dapat dikurangi. Akan tetapi kerja dengan sikap duduk terlalu lama dapat menyebabkan otot perut melemah dan tulang belakang akan melengkung sehingga cepat lelah. Seperti halnya posisi duduk, posisi kerja seperti mengajar dalam keadaan berdiri juga mempunyai keuntungan maupun kerugian.

Menurut Sutalaksana (2000), bahwa sikap berdiri merupakan siap siaga baik fisik maupun mental, sehingga aktivitas kerja yang dilakukan lebih cepat, kuat dan teliti. Namun demikian mengubah posisi duduk ke berdiri dengan masih menggunakan alat kerja yang sama akan melelahkan. Pada dasarnya berdiri itu sendiri lebih melelahkan daripada duduk dan energi yang dikeluarkan untuk berdiri lebih banyak 10-15% dibandingkan dengan duduk.

Musculoskeletal adalah risiko kerja mengenai gangguan otot yang disebabkan oleh kesalahan postur kerja dalam melakukan suatu aktivitas kerja. Keluhan *musculoskeletal* adalah keluhan pada bagian-bagian otot *skeletal* yang dirasakan: oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Secara garis besar keluhan otot dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu (Tarwaka, 2010):

1. Keluhan sementara (*reversible*), yaitu keluhan otot yang terjadi pada saat otot menerima beban statis, namun demikian keluhan tersebut akan segera hilang apabila pembebanan dihentikan.

2. Keluhan menetap (*persistent*), yaitu keluhan otot yang bersifat menetap. Walaupun pembebanan kerja telah dihentikan, namun rasa sakit pada otot masih terus berlanjut.

Nyeri muskuloskeletal sangat mengganggu kenyamanan dan produktivitas seseorang yang ditandai timbulnya spasme pada otot yang mengalami kelelahan, nyeri otot pada saat dan setelah aktivitas, kontraktur dan rasa kesemutan. Keluhan yang biasa terjadi pada pekerja sebagai guru adalah seperti nyeri bahu, nyeri leher, dan nyeri pinggang. Nyeri leher yang biasa terjadi berupa *Myofascial Triggers Point Syndrome (MTPS)* pada otot upper trapezius, dimana merupakan bagian dari *Musculoskeletal Disorders (MSDS)* yang banyak dialami pekerja (Hanten, dkk, 2000). MTPS sendiri adalah sebuah sindrom yang muncul akibat teraktivasi sebuah atau beberapa trigger point dalam serabut otot. Salah satu pembentuk dan pembangkit aktualitas *trigger points* yang sudah terkenal secara umum adalah kontraksi otot yang berlangsung terus-menerus yang salah satunya disebabkan postur kerja yang salah (Huguenin, dkk, 2003). Sehingga faktor pola kerja yang ergonomis akan sangat mempengaruhi timbulnya MTPS atau aktifnya laten *trigger points* (Edwards, 2006). Sikap kerja juga merupakan faktor yang sangat beresiko menimbulkan keluhan Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS). Menurut penelitian Hajrah Hi Sultan Bedu (2013), didapatkan hasil bahwa dari 85 responden dengan sikap kerja tidak ergonomis terdapat 52 responden mengalami gangguan muskuloskeletal berat (61,2%) dan gangguan muskuloskeletal ringan terdapat 33 responden (38,8%) sedangkan dari 25 responden dengan sikap kerja ergonomis terdapat 2 responden mengalami gangguan muskuloskeletal berat (8,0%) dan 23 responden mengalami gangguan muskuloskeletal ringan (92,0%).

Kondisi guru di SMP Swasta Ar Rahman Medan hampir sama dengan keadaan guru lain, hal ini mendasari penulis melakukan penelitian lebih lanjut mengenai proporsi dan kondisi MTPS khususnya daerah leher dan bahu. Dari pengamatan peneliti, cara duduk guru masih tidak sesuai dengan ergonomis tubuh secara terus menerus sehingga menimbulkan stress pada otot akibat aktivitas sehari-hari sebagai seorang pengajar.

Dari hasil survei dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kepala sekolah dan beberapa guru di SMP Ar Rahman Medan, memang mengakui ternyata banyak guru yang mengalami nyeri dan kaku pada bagian otot terutama pada daerah leher dan bahu. Mereka sehari-hari bekerja secara statis di depan komputer atau buku, menulis laporan dan meneliti dalam komputer dan buku, serta mendidik murid- murid di sekolah tersebut. Keluhan yang mereka kemukakan berkisar rasa tak nyaman di leher dan bahu (cengeng, bahasa jawa), migraine, rasa nyeri timbul atau dingin di daerah bahu sampai ke lengan dan dada , migraine, vertigo, serta kadang-kadang muncul rasa semutan dan perasaan seperti terbakar pada punggung atas dan lengan yang kemudian diikuti ketidakmampuan lengan untuk menahan posisinya ketika beraktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan hubungan antara postur kerja dan sikap kerja terhadap *Myofascial Trigg Point Syndrome Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)* pada guru SMP Ar Rahman Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasi yang bersifat analitik dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu peneliti mencari pengaruh antara variabel *independen* (faktor risiko) dengan variabel *dependen* (efek) dengan melakukan observasi sekaligus pada saat yang sama (Nursalam, 2008).

Populasi Dan Sampel

Dalam penelitian ini data seluruh populasi dijadikan sampel yaitu para guru SMP Ar rahman yang berjumlah 32 orang.

Metode Pengumpulan Data

Sumber data didapat berdasarkan hasil kuesioner kepada responden.

Analisa Data

Analisis menggunakan uji Chi Square dengan $\alpha = 0,05$. Namun apabila chi square jika tidak bisa digunakan atau sampel dibawah 20, nilai E-nya kurang dari 5 dan lebih di 20% total selnya, maka uji yang digunakan adalah uji fisher exsact (Myrnawati, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Postur Kerja

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Postur Kerja Guru di SMP AR Rahman Medan

No	Postur Kerja	Frekuensi	%
1	Sakit	23	71,9
2	Tidak Sakit	9	28,1
Total		32	100

Tabel 1 Menunjukkan bahwa postur kerja guru mayoritas sakit sebanyak 23 orang (71,9%).

Sikap Kerja

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Guru di SMP AR Rahman Medan

No	Sikap Kerja	Frekuensi	%
1	Tinggi	20	62,5
2	Rendah	12	37,5
Total		32	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sikap kerja guru mayoritas tinggi sebanyak 20 orang (62,5%).

Analisis bivariante

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara faktor independen dengan faktor dependen. Variabel independen adalah Postur Kerja dan Sikap kerja dengan variabel dependen yaitu Keluhan Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS).

Hubungan Postur Kerja Dengan MTPS

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Postur Kerja Dengan *Miofascial Trigger Point Syndrome* di SMP Ar Rahman Medan.

Postur Kerja	<i>Miofascial Trigger Point Syndrome</i>				Total		<i>p value</i>
	Nyeri Sedang		Nyeri Ringan		N	%	
	N	%	N	%			
Sakit	19	82,6	4	17,4	23	100	0,013
Tidak sakit	3	33,3	6	66,7	9	100	
Total	22	68,8	10	31,3	32	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 23 orang guru dengan postur kerja yang sakit terdapat 19 orang (82,6%) yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyeri sedang dan 4 orang (17,4%) yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyeri ringan. Sedangkan dari 9 orang guru dengan postur kerja tidak sakit terdapat 3 orang (33,3%) guru yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyeri sedang dan 6 orang (66,7%) guru yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyeri ringan. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan postur kerja dengan *miofascial trigger point syndrome* pada guru ($p=0,013$). Nilai *p-value* menunjukkan $p= 0,013$ atau $p < 0,05$ yang berarti adanya hubungan postur kerja dengan Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS).

Penelitian yang serupa juga mengatakan bahwa pekerja yang mengalami keluhan rendah sebesar 85,71% dan sedang 14,29%. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah umur responden, lama bekerja, pola makan, dan faktor yang paling berpengaruh adalah postur kerja (Arfiyari, 2014). Postur kerja terbanyak pada penelitian ini adalah postur kerja dengan resiko tinggi yang disebabkan posisi yang tidak ergonomis dan pekerja nyaman dengan posisi tersebut. Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa postur tubuh juga dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan pada usia lanjut (Sulaiman, 2018).

Penelitian yang diamati oleh peneliti terdapat postur kerja terhadap guru yang dilakukan secara terus menerus dan bisa menyebabkan nyeri pada otot atau *Myofascial Trigger Point Syndrome* (MTPS).

Menurut asumsi peneliti setelah diamati pada guru SMP Ar Rahman Medan bahwa ditemukan adanya postur kerja pada saat duduk terlalu membungkuk, kemudian kedua kaki menyilang, dan pada saat berdiri posisi kaki bertumpu dengan satu sisi atau postur tubuh dalam keadaan miring. Postur kerja yang salah dan dilakukan secara terus menerus dan berulang akan mengakibatkan kontraksi otot yang berlebih, kemudian lama- kelamaan akan menyebabkan terjadinya keluhan nyeri pada otot yang merupakan salah satu faktor pencetus *Myofascial Trigger Point Syndrome* (MTPS).

Hubungan Sikap Kerja Dengan MTPS

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Sikap Kerja Dengan *Miofascial Trigger Point Syndrome* di SMP Ar Rahman Medan

Sikap Kerja	<i>Miofascial Trigger Point Syndrome</i>				Total		<i>p value</i>
	Nyeri Sedang		Nyeri Ringan		n	%	
	N	%	N	%			
Beresiko Tinggi	17	85	3	15	20	100	0,018
Beresiko Rendah	5	41,7	7	58,3	12	100	
Total	22	68,8	10	31,3	32	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 20 orang guru dengan sikap kerja yang beresiko tinggi terdapat 17 orang (85%) yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyaeri sedang dan 3 orang (15%) yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyaeri ringan. Sedangkan dari 12 orang guru dengan sikap kerja yang beresiko rendah terdapat 5 orang (41,7%) yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyaeri sedang dan 7 orang (58,3%) guru yang mengalami *miofascial trigger point syndrome* dengannyaeri ringan. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan sikap kerja dengan *miofascial trigger point syndrome* pada guru ($p=0,018$).

Sikap kerja tidak alamiah pada umumnya karena karakteristik tuntutan tugas, alat kerja, dan stasiun kerja tidak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan pekerja (Waters and Anderson, dalam Tarwaka2015).

Menurut asumsi peneliti setelah diamati pada guru SMP Ar- Rahman Medan ditemukan adanya sikap kerja yang salah yaitu pada saat guru melakukan pekerjaan seperti mengetik dan menulis diatas meja, posisi leher dan badan dalam keadaan tegang, terlalu membungkuk dan miring. Disebabkan karena posisi meja yang terlalu tinggi atau posisi kursi yang rendah. Kemudian pada saat guru melakukan pekerjaan menulis di papan tulis, posisi tangan terlalu tinggi hingga melewati anggota tubuh bagian atas seperti kepala yang disebabkan posisi menulis di papan tulis yang terlalu tinggi dan posisi anggota tubuh yang agak membungkuk dan tegang karena jauh dari papan tulis. Maka dari itu sikap kerja yang dilakukan guru SMP Ar- Rahman Medan tidak alamiah. Hal ini dikarenakan sikap kerja duduk dan berdiri yang tegang/ kaku, terkadang tubuh sedikit miring, dan cenderung membungkuk. Sikap kerja seperti itu merupakan penyebab adanya keluhan pada leher, punggung, pinggang dan bokong karena tekanan pada tulang belakang.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diamati oleh peneliti juga serupa dengan penjelasan yang ada pada buku panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), yaitu gangguan kesehatan yang sering dialami pekerja adalah masalah gangguan otot rangka (muskuloskeletal) terutama dibagian leher, bahu, pergelangan, tulang belakang dan siku. Penyebab utama masalah muskuloskeletal adalah posisi duduk yang tidak ergonomis, leher terlalu menunduk, punggung terlalu bungkuk/tegak, dan lain- lain. Bekerja pada posisi yang sama dalam waktu lama akan mengakibatkan otot menjadi cepat lelah dan aliran oksigen ke otak berkurang sehingga menurunkan produktivitas kerja. Untuk mengurangi masalah tersebut diperlukan peregangan di tempat kerja.

Menurut buku panduan GERMAS, manfaat peregangan di tempat kerja yaitu:

1. Mengurangi ketegangan otot
2. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot
3. Mengurangi risiko cedera otot (kram)
4. Mengurangi risiko nyeri/cedera punggung
5. Mengoptimalkan aktivitas sehari-hari

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan postur kerja dan sikap kerja terhadap *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)* maka didapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan postur kerja dengan *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)* pada guru SMP Ar- Rahman Medan berdasarkan hasil uji analisis bivariante yang didapatkan hasil nilai $p= 0,013$ atau nilai $p < 0,05$.
2. Ditemukan adanya hubungan sikap kerja dengan *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)* pada guru SMP Ar- Rahman Medan berdasarkan hasil uji analisis bivariat yang didapatkan hasil nilai $p= 0,018$ atau nilai $p < 0,05$.

Saran

Kepada guru disarankan untuk memperhatikan posisi tubuh dan gerakan saat dalam posisi duduk, berdiri pada saat mengajar dan beraktivitas lainnya untuk menjaga kesehatan otot, kemudian melakukan koreksi postur dengan maksud agar produktivitas kerja tidak terganggu oleh keluhan otot akibat terbentuknya *Myofascial Trigger Point Syndrome (MTPS)*.

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar mengembangkan penelitian ini lagi seperti dengan memperbanyak jumlah sampel dan memperbanyak variabel lainnya yang belum dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfiasari, A. D. (2014). *Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Dan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Pengepakan Di PT. DJITOE INDONESIA TOBAKO*. Jurnal. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
- Edwards J. 2006. *The Importance of Postural habits in perpetuating Myofascial Trigger Point Pain, Acupunctur med, The journal of manual and manipulative therapy*. Abstract.
- Hanten WP, Olson SL, Butts NL, Nowicki AL. 2000. *Effectiveness of a home program of ischemic pressure followed by sustained stretch for treatment of myofascial trigger points*. Available from: <https://academic.oup.com/ptj/article/80/10/997/2857779>. Accessed March 3, 2018.
- Huguenin LK. 2003. *Myofascial Trigger Points: The Current Evidence*. Centre for Sports Medicine Research and Education. Australia: University of Melbourne.
- Myrnawati. 2016. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*. Jakarta: FIP Press.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugijanto R. 2011. *Perbedaan Pengaruh Intervensi MWD dan TENS dengan MWD, TENS dan Traksi Leher Manual terhadap Pengurangan Nyeri Kepala pada Cervical Headache*. Jurnal Fisioterapi Indonusa Vol 7 No 1.

- Sulaiman, Anggriani. 2017. *Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke Pada lanjut Usia di Desa Hampan perak Kecamatan*. Jurnal Amaliah Vol. 1 No. 2. <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/AJPKM/article/view/193>
- Sulaiman, Anggriani. 2018. *Efek Postur Tubuh terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu*. Jumantik. Vol. 3 No. 2. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875>
- Susihono, Wahyu. 2012. *Perbaikan Postur Kerja Untuk Mengurangi Keluhan Musculoskeletal Dengan Pendekatan Metode OWAS*. Studi Kasus Di UD. Rizki Ragil Jaya - Kota Cilegon. Spektrum Industri. Serang: Fakultas Teknik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Tarwaka, Bakri A, Sudiajeng L. 2004. *Ergonomi Untuk Kesehatan dan Keselamatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.