

Hubungan Postur Tubuh saat Bekerja Dengan Keluhan Musculoskeletal (MSDs) pada Perawat Yang Bertugas di Ruang Rawat Inap

The Relationship Between Work Posture and Musculoskeletal Disorders (MSDS) in Nurses Working in Inpatient Wards

Selamat Tuahta Sipayung^{1*}, Sari Desi Esta Ulina Sitepu²

¹Universitas Bunda Thamrin, Jl. Sei Batang Hari, Babura Sunggal Medan, Sumatera Utara-Indonesia

²Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara
Email : selamatsipayung6490@gmail.com

Abstrak

Menjadi seseorang pekerja yang berkecimpung dalam bidang kesehatan, seorang perawat dituntut untuk dapat melaksanakan pekerjaannya dengan baik pada saat memberikan pelayanan terhadap pasien. Di saat melaksanakan pekerjaannya, perawat seringkali dihadapkan dengan jenis pekerjaan yg erat hubungannya dengan masalah postur tubuh tidak alami ketika bekerja yang terjadi secara berulang-ulang. Hal ini berpengaruh terhadap performa perawat pada saat menjalankan asuhan keperawatan terhadap pasien. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan postur tubuh waktu bekerja dengan keluhan musculoskeletal disorders yang terjadi pada perawat yang bertugas di ruangan rawat inap RSUD H. Amri Tambunan Lubuk Pakam. Penelitian ini berjenis penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel yang ada pada penelitian ini terdapat sebanyak 40 orang. Sesuai hasil penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil bahwa postur tubuh ketika bekerja berhubungan signifikan dengan keluhan musculoskeletal disorders yang terjadi pada perawat. Hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa postur tubuh yang tidak ergonomis yang terjadi pada seorang perawat saat melakukan pekerjaannya akan berhubungan dengan risiko mengalami keluhan musculoskeletal disorders. Oleh sebab itu melalui hasil penelitian ini, peneliti ingin menyarankan agar para perawat yg bertugas untuk melakukan gerakan peregangan (stretching) sehabis melakukan kegiatan pekerjaan yang cukup lama.

Kata Kunci : postur tubuh, *musculoskeletal disorders*, perawat

Abstract

As a healthcare worker, a nurse is required to perform their job effectively while providing patient care. In carrying out their work, nurses are often faced with task that involve repetitive, unnatural posture. This affects nurses performance when providing nursing care to patients. This study aims to examine the relationship between work posture and musculoskeletal disorders among nurses working in the inpatient ward of H. Amri Tambunan Lubuk Pakam Regional Hospital. This research was an analytical study using a cross sectional approach. The sample size was 40 people. The results of the previous study showed that work posture was significantly associated with musculoskeletal disorders among nurses. The results of the statistical test using the chi-square test showed a p value of $0,000$ ($p < 0,05$). Based on these results, researchers can conclude that non-ergonomic body postures that occur in nurses while performing their work are associated with the risk of experiencing musculoskeletal disorders. Therefore, through the results of this study, the researcher would like to suggest that nurses on duty do stretching movements after carrying out work activities for along time.

Keywords : *body posture, musculoskeletal disorders, nurses*

*Corresponding Author: Selamat Tuahta Sipayung Universitas Bunda Thamrin, Kota Medan, Indonesia

E-mail : selamatsipayung6490@gmail.com

Doi : 10.35451/99j4ca05

Received : October 01, 2025. Accepted: October 17, 2025. Published: Oktober 30, 2025

Copyright (c) 2025 Selamat Tuahta Sipayung Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Rumah sakit adalah sebuah tempat yang mempunyai peranan krusial menyampaikan layanan kesehatan terhadap masyarakat. Rumah sakit sebagai suatu tempat yang berfungsi memberikan pelayanan pengobatan terhadap masyarakat yang sakit baik itu pengobatan yang di lakukan di bagian rawat inap, bagian rawat jalan dan juga menjadi tempat bekerja para tenaga kerja yang bekerja baik sebagai tenaga medis maupun non medis. Rumah sakit juga sering dipakai sebagai tempat pusat pelatihan bagi para tenaga kesehatan ataupun pusat penelitian dalam bidang medis. [1]

Para pekerja yang tergolong kedalam kelompok tenaga medis adalah dokter, perawat, analis kesehatan dan apoteker. Sedangkan pekerja yang tergolong ke dalam kelompok tenaga non medis adalah pekerja yang bekerja di bidang administrasi, *office boy* atau *office girl* dan *laundry*. [2]

Pelayanan yang diberikan di rumah sakit sangatlah kompleks, padat modal dan padat pakar yang berkaitan terhadap berbagai fungsi pelayanan kesehatan, pendidikan, penelitian serta disiplin ilmu yang beragam. Agar pelayanan di sebuah rumah sakit bisa berjalan dengan profesional, maka perlu diperhatikan tingkat keselamatan dan kesehatan para pekerjanya saat memberikan pelayanan kesehatan terhadap pasien. [3]

Berdasarkan buku pedoman wacana standar Pelayanan tempat tinggal Rumah Sakit, sebuah tempat tinggal sakit diperlukan bisa memberi pelayanan kesehatan yang optimal terhadap masyarakat serta bisa menerapkan serta membuat acara Kesehatan dan Keselamatan Kerja rumah Sakit (K3RS). [4]

Upaya terkait penerapan K3 itu sudah lama dikenal oleh masyarakat dengan diterbitkannya peraturan perundangan sebagai dasar hukum penerapan K3. Undang-undang No. 1 Tahun 1970 merupakan peraturan tentang K3 yang pertama sekali ada di Indonesia, yang kemudian upaya dari K3 itu sendiri telah dimantapkan dengan munculnya UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 yang kemudian di perbaharui lagi di dalam UU No. 36 Tahun 2009 yang secara eksplisit mengatur tentang kesehatan kerja.[5]

Berdasarkan UU No. 36 Tahun 2009 sebuah tempat tinggal sakit mempunyai kewajiban pada pada menyehatkan para energi kerjanya, dimana galat satunya ialah menggunakan menerapkan upaya kesehatan serta keselamatan kerja. Penerapan upaya kesehatan dan keselamatan kerja tadi bukan hanya semata-mata buat melindungi para pekerja yang bekerja di rumah sakit tadi melainkan juga melindungi para pasien yg sedang pada rawat di rumah sakit tadi dari potensi bahaya yang dapat mengancam keselamatan serta kesehatan kapan saja. Hal inilah yang sebagai dasar agar sebuah rumah sakit dapat menerapkan upaya Kesehatan dan Keselamatan Kerja yang dilakukan secara keseluruhan dan tertata agar dapat mencegah risiko Penyakit dampak Kerja (PAK) serta Kecelakaan akibat Kerja (KAK) pada tempat tinggal sakit. [6]

Salah satu profesi tenaga medis yang mempunyai risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan di waktu menjalankan pekerjaannya merupakan perawat. Galat satu faktor bahaya yang mampu terjadi di seseorang perawat ialah faktor ergonomi. Ergonomi adalah sebuah ilmu, seni dan penerapan pada bidang teknologi yang bertujuan buat menyeimbangkan antara fasilitas kerja yg dipergunakan baik ketika kita melakukan kegiatan ataupun waktu kita beristirahat dengan segala kemungkinan yg dapat dialami sang seseorang baik itu secara fisik ataupun mental. [7]

Di dalam ergonomi terdapat tiga komponen utama yang saling berinteraksi satu dengan lainnya diantaranya manusia, mesin dan lingkungan kerja. Interaksi yang terjadi dari ketiga hal tersebut akan menghasilkan sebuah sistem yang disebut sistem (*worksistem*). [8]

Prinsip di dalam penerapan ergonomi adalah kegiatan yang dilakukan pada saat bekerja dapat menyebabkan namanya tekanan mental dan fisik bagi para pekerja itu sendiri. Fungsi dari penerapan ergonomi dalam hal ini adalah mengupayakan agar hal-hal yang menjadi tekanan tersebut masih dapat ditoleransi, sehingga hasil kinerja dapat memuaskan serta kondisi kesehatan dan kenyamanan pekerja pada saat bekerja dapat meningkat. Apabila sebuah tekanan dialami seorang pekerja terjadi secara terus-menerus dan berlebihan, dapat menyebabkan seorang pekerja melakukan kekeliruan saat bekerja (*error*), mengalami cedera, kecelakaan dan menurunnya kesehatan fisik dan mental pada saat bekerja. Cedera yang kerap dialami oleh para pekerja akibat ergonomi adalah gangguan otot rangka (*musculoskeletal disorders*). [9]

Permasalahan gangguan *musculoskeletal disorders* yang kerap dialami oleh para perawat diantaranya meliputi *bathing, turning lifting, transfer* dan *dressing*. Jenis pekerjaan tersebut membuat terjadinya *Work Related Musculoskeletal Disorders* (WRMSDs) pada perawat. [10]

Terdapat beberapa hal yang membuat seorang perawat mengalami keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs). Pertama disebabkan karena perawat sering melakukan gerakan membungkuk saat menangani pasien (reposisi,

transfer), membantu mengangkat pasien yang berat badannya jauh lebih berat dibanding dengan berat badan dan kemampuan perawat tersebut tanpa menggunakan alat bantu ataupun dibantu oleh orang lain. Kedua yaitu cara mengangkat tubuh pasien yang salah sehingga dapat mengalami cedera atau terkilir. Ketiga yaitu aktivitas duduk yang dilakukan dalam waktu lama yang diikuti oleh posisi tubuh yang tidak ergonomis.[11]

Ketiga aktivitas tersebut merupakan jenis-jenis aktivitas atau kegiatan yang kerap dilakukan oleh seorang perawat dalam menjalankan pekerjaannya. Oleh sebab itu, perawat memiliki risiko yang cukup besar dalam mengalami keluhan MSDs. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk terhindar dari keluhan MSDs tersebut adalah dengan cara memperhatikan atau mempertahankan posisi tubuh yang ergonomi pada saat bekerja.[12]

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan faktor ergonomi dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada perawat yang bertugas di Ruang Rawat Inap RSUD H. Amri Tambunan Lubuk Pakam.

2. METODE

Didalam penelitian ini, peneliti mempergunakan jenis penelitian analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Yang menjadi populasi di dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di ruangan rawat inap RSUD H. Amri Tambunan Lubuk Pakam yang berjumlah sebanyak 160 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 responden. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square*.

3. HASIL

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden yang Bertugas di Ruang Rawat Inap RS Amri Tambunan Lubuk Pakam

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	< 35 tahun	17	42,5
	> 35 tahun	23	57,5
	Jumlah	40	100
2	Pendidikan		
	Diploma III	10	25
	S1 Keperawatan	13	32,5
	Ns	17	42,5
	Jumlah	40	100

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa mayoritas perawat yang bertugas di ruang rawat inap RS Amri Tambunan Lubuk Pakam mayoritas berusia > 35 tahun yaitu sebanyak 23 orang (57,5%). Sedangkan bila diperhatikan dari jenjang pendidikannya, mayoritas perawat yang bertugas di ruang rawat inap merupakan lulusan profesi keperawatan (Ns) yaitu sebanyak 17 orang (42,5%).

Tabel 3.2. Distribusi Frekuensi Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang Dialami Responden yang Bertugas di Ruang Rawat Inap RSUD H. Amri Tambunan Lubuk Pakam

Keluhan MSDs	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	17	42,5
Sedang	23	57,5
Jumlah	40	100

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa mayoritas perawat yang bertugas di ruang rawat inap RS Amri Tambunan Lubuk mengalami keluhan musculoskeletal (MSDs) dengan kategori sedang yaitu sebanyak 23 orang (57,5%).

Tabel 3.3. Distribusi Frekuensi Postur Tubuh Responden yang Bertugas di Ruang Rawat Inap RSUD H. Amri Tambunan Lubuk Pakam

Postur Tubuh Saat Bekerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	15	37,5

Kurang Baik	25	62,5
Jumlah	40	100

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa mayoritas perawat yang bertugas di ruang rawat inap RS Amri Tambunan Lubuk memiliki postur tubuh yang kurang baik saat bekerja yaitu sebanyak 25 orang (62,5%).

Tabel 3.4. Hubungan Postur Tubuh saat Bekerja dengan Keluhan Musculoskeletal pada Perawat yang Bertugas di Ruangan Rawat Inap RSUD H. Amri Tambunan Lubuk Pakam

Keluhan MSDS	Postur Tubuh				Total		p-value
	Baik		Kurang Baik				
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	14	35	3	7,5	17	42,5	0,000
Sedang	1	2,5	22	55	23	57,5	

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa dari 23 orang perawat yang mengalami keluhan MSDS dengan kategori sedang, terdapat sebanyak 22 orang (55%) yang memiliki postur tubuh saat bekerja yang kurang baik dan 1 orang (2,5%) yang memiliki postur tubuh saat bekerja yang baik. Sedangkan dari 17 orang perawat yang mengalami keluhan MSDS dengan kategori ringan, terdapat sebanyak 14 orang (35%) yang memiliki postur tubuh saat bekerja yang baik dan 3 orang (7,5%) yang memiliki postur tubuh saat bekerja yang kurang baik.

4. PEMBAHASAN

MSDS adalah kumpulan dari berbagai tanda dan gejala ataupun permasalahan kesehatan yang ada kaitannya dengan permasalahan jaringan otot, tendon, kartilago, ligamen, sistem syaraf, pembuluh darah dan struktur tulang. Pada awalnya MSDS dapat menimbulkan rasa nyeri, sakit, kebas, pembengkakan, kaku, *tremor* dan mengganggu pola tidur seseorang. [13]

MSDS disebabkan jika seseorang melakukan pekerjaannya secara signifikan yang dapat berpengaruh terhadap fungsi normal daripada jaringan halus yang terdapat didalam sistem *musculoskeletal* yang terdiri atas tendon, saraf, dan otot. [14]

Postur tubuh merupakan posisi ataupun bentuk tubuh seseorang selama melaksanakan aktivitas pekerjaannya sesuai dengan tugas dan perancangan area pekerjaannya. Postur tubuh yang janggal (tidak ergonomi), jika dilakukan secara berulang-ulang ataupun repetitif pada waktu yang cukup lama dapat menyebabkan cedera, diantaranya cedera leher, punggung, lengan, pergelangan tangan dan lain sebagainya. [15]

Setiap orang dituntut untuk melakukan pekerjaan dengan postur tubuh yang baik (proporsional) agar bisa melakukan pekerjaannya dengan aman, nyaman, tahan lama dan terhindar daripada cedera saat bekerja. Postur tubuh dikatakan tidak baik (tidak ergonomis) apabila pekerja telah memaksakan diri saat menjalankan pekerjaannya sehingga mendapat beban kerja yang berlebih dan menyebabkan kelelahan pada saat bekerja. [16]

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dari 40 orang responden di dalam penelitian ini, terdapat sebanyak 23 orang (57,5%) yang menderita keluhan MSDS dengan kategori sedang dan sebanyak 17 orang (42,5%) yang menderita MSDS dengan kategori ringan. Dari 23 orang yang menderita keluhan MSDS dengan kategori sedang, terdapat sebanyak 22 orang (55%) yang menderita atau memiliki postur tubuh yang tidak baik pada saat bekerja. Sedangkan sebanyak 17 orang yang menderita keluhan MSDS dengan kategori ringan, terdapat sebanyak 14 orang (35%) yang menderita atau memiliki postur tubuh yang baik pada saat bekerja dan 3 orang (7,5%) yang menderita atau memiliki postur tubuh yang tidak baik pada saat bekerja.

Berdasarkan dari uji statistik yang telah dikerjakan, didapatkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur tubuh pada saat bekerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* yang dialami perawat di RS Amri Tambunan Lubuk Pakam.

Hasil penelitian yang telah selesai dikerjakan ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dikerjakan oleh Carwadi yang menyatakan bahwa postur tubuh pada saat bekerja yang terjadi atau dialami perawat berhubungan dengan terjadinya keluhan *musculoskeletal disorders* pada perawat yang bekerja di RSIA Kenari. [17]

Hasil penelitian ini juga dipertegas oleh pernyataan Nopriani yang menjelaskan bahwa postur tubuh pada saat bekerja, durasi kerja dan frekuensi dalam bekerja berhubungan dengan kejadian MSDS yang terjadi pada perawat di rumah sakit Pusri Palembang. [18]

Posisi tubuh pada saat bekerja pada umumnya ditentukan oleh jenis pekerjaan yang sedang dilakukan. Jenis posisi tubuh saat bekerja memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap tubuh sipekerja. Jika bekerja dalam posisi duduk memang memiliki keuntungan tersendiri yaitu mengurangi pembebanan pada kaki, mengurangi penggunaan energi yang banyak jika dibandingkan dengan posisi bekerja dengan cara berdiri. [19]

Ditinjau dari segi kesehatan, posisi bekerja yang dilakukan dengan cara duduk dalam waktu yang terlalu lama juga dapat memberikan dampak kurang baik terhadap kesehatan, diantaranya dapat menyebabkan otot perut menjadi semakin elastis, posisi tulang belakang menjadi melengkung dan otot-otot yang ada pada mata terkonsentrasi sehingga gampang merasakan kelelahan. Jika tidak diimbangi dengan melakukan relaksasi (peregangan) maka dapat berakibat terhadap munculnya gangguan-gangguan kesehatan. [20]

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dari 40 orang responden di dalam penelitian ini, terdapat sebanyak 23 orang (57,5%) yang mengalami keluhan MSDS dengan kategori sedang dan sebanyak 17 orang (42,5%) yang mengalami MSDS dengan kategori ringan. Dari 23 orang yang mengalami keluhan MSDS dengan kategori sedang, terdapat sebanyak 22 orang (55%) yang mengalami atau memiliki postur tubuh yang tidak baik pada saat bekerja. Sedangkan sebanyak 17 orang yang mengalami keluhan MSDS dengan kategori ringan, terdapat sebanyak 14 orang (35%) yang mengalami atau memiliki postur tubuh yang baik pada saat bekerja dan 3 orang (7,5%) yang mengalami atau memiliki postur tubuh yang tidak baik pada saat bekerja. Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur tubuh pada saat bekerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* yang dialami perawat di RS Amri Tambunan Lubuk Pakam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Direktur RS Amri Tambunan Lubuk Pakam, yang telah memberikan kesempatan kepada saya dalam menjalankan penelitian, serta kepada para perawat yang telah bersedia menjadi responden di dalam penelitian ini. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada jajaran civitas Universitas Bunda Thamrin yang telah mendukung saya secara moral dan materil di dalam menjalankan penelitian ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. "Definisi Rumah Sakit". www.WHO.Int. 2024
- [2] Permenkes RI. "Klasifikasi dan Perizinan Rumah Sakit". 2020
- [3] Alfiansyah, G. "Determinan Keamanan dan Kerahasiaan Dokumen Rekan Medis di Ruang Filing RS X". Jurnal Rekam Medik dan Informasi Kesehatan. 2020
- [4] SNARS. "Standar Nasional Akreditasi Rumah Sakit". 2017
- [5] PP. No.50. "Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja". 2012
- [6] Permenkes No. 66. "Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Rumah Sakit". 2016
- [7] Tarwaka. S. "Ergonomi : Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas". Surakarta : uniba Press. 2022
- [8] Bridger, R.S. "Introduction to Ergonomic". London : Taylor & Francis. 2021
- [9] Pulat, B.M. "Fundamentals of Industrial Ergonomics". Hall International. Englewood Cliff. 2022
- [10] Menzel, N. N. "Manual Handling Workload and Musculoskeletal Discomfort in Nursing Personnel". Graduate Theses and Dissertations Scholar Commons. 2022
- [11] Abedini, R., Choobineh, A., Hasanzadeh, J. "Patient Manual Handling Risk Assesment Among Hospital Nurses". 2022
- [12] ILO. "The Prevention of Occupational Disease". Geneva : International Labour Organization. 2021
- [13] OSHA. "Ergonomics : The Study of Work". U.S. Departement of Labour. 2020
- [14] WHO. "Musculoskeletal Health". www.WHO.Int. 2022
- [15] Safitri, A.G. "Analisis Penyebab Keluhan Nec Pain pada Pekerja di Pabrik Sepatu dan Sandal Kulit Kurnia di Kota Semarang". 2022
- [16] Ramdani, D. "Analisis Postur Kerja Pengrajin Handycraft menggunakan NORDIC BODY MAP dan Metode RULA". Universitas Pasundan. 2019
- [17] Carwadi. "Hubungan Lingkungan, Postur Kerja, Aktivitas Fisik dengan Musculoskeletal Disorders pada Perawat RSIA Kenari". Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2024
- [18] Nopriani, Y. "Hubungan Posisi Kerja, Durasi dan Frekuensi Kerja dengan Kejadian MSDS pada Perawat Rumah Sakit Pusri Palembang". Jurnal kesehatan. 2024
- [19] Kuswana. "Ergonomi dan Kesehatan dan Keselamatan Kerja". Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2023

- [20] Sari, R.O. “ Hubungan Postur Kerja dan Masa Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pembatik Giriloyo”. 2022