

ABSTRAK

Gangguan Otot Rangka (GOTRAK) adalah keluhan yang dirasakan oleh seseorang pada bagian otot skeletal, mulai dari gejala yang ringan sampai dengan gejala yang parah. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor penyebab keluhan GOTRAK pada pekerja *cutting* dan *outgoing inspection* pada *plant* 2 PT. X. Jenis penelitian adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional* karena dilakukan pada waktu tertentu. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan dengan standar acuan SNI 9011 tahun 2021 dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan pekerja *cutting* dan *outgoing inspection* dengan keluhan GOTRAK tinggi mayoritas ada pada pekerja dengan rentang usia 26 – 35 tahun mengalami keluhan pada bagian tubuh siku yaitu 2 pekerja (100.0%), pada kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) 18,25 – 25 (normal) mengalami keluhan pada bagian tubuh bahu dan lengan yaitu 4 pekerja (100.0%), pada kategori kebiasaan olahraga <1,5 jam/minggu mengalami keluhan pada bagian tubuh paha yaitu 3 pekerja (100.0%) dan pada kategori masa kerja > 10 tahun mengalami keluhan pada bagian lutut yaitu 1 pekerja (100.0%). Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil tingkat risiko keluhan GOTRAK berdasarkan risiko bahaya ergonomi pada pekerja kategori tinggi terdapat pada bagian tubuh punggung bawah yaitu 22 pekerja (100.0%). Saran melakukan peregangan yang dilakukan disela - sela waktu kerja untuk meningkatkan sirkulasi darah, membantu meredakan ketegangan saraf, dan melatih otot agar lebih kuat, melakukan olahraga seperti berjalan kaki, bersepeda dan berenang selama 30-45 menit, 3-5 kali seminggu, Safety Health and Environment (SHE) memberikan edukasi pada pekerja mengenai postur tubuh yang benar saat bekerja, melakukan modifikasi alat kerja dengan menambahkan ketinggian meja sebesar 12 cm dan pengadaan korset untuk operator agar postur pekerja lebih tegak untuk mengurangi keluhan pada punggung.

Kata Kunci : GOTRAK. Risiko Bahaya Ergonomi, Faktor Individu, SNI 9011 - 2021

ABSTRACT

Musculoskeletal Disorders (MSDs) were complaints felt by individuals in the skeletal muscles, ranging from mild to severe symptoms. The research aimed to understand the factors causing MSDs complaints among cutting and outgoing inspection workers at plant 2 of PT. X. The type of research was descriptive qualitative with a Cross-Sectional approach because it was conducted at a specific time. The research instruments used questionnaires and interviews based on the Indonesian National Standard 9011 - 2021. The research results showed that cutting and outgoing inspection workers with high Musculoskeletal Disorders (MSDs) complaints were mostly in the age range of 26-35 years, with complaints in the elbow area experienced by 2 workers (100.0%), in the Body Mass Index (BMI) category of 18.25-25 (normal), with complaints in the shoulder and arm areas experienced by 4 workers (100.0%), in the exercise habit category of less than 1.5 hours/week, with complaints in the thigh area experienced by 3 workers (100.0%), and in the work tenure category of more than 10 years, with complaints in the knee area experienced by 1 worker (100.0%). Based on the analysis, the risk level of MSDs complaints based on ergonomic hazard risks in the high-risk category was found in the lower back area, experienced by 22 workers (100.0%). It was suggested to perform stretching during breaks to improve blood circulation, relieve nerve tension, and strengthen muscles, and to engage in exercises such as walking, cycling, and swimming for 30-45 minutes, 3-5 times a week. The Safety, Health, and Environment (SHE) department provided education to workers about correct body posture during work, modified work tools by adding 12 cm to the table height, and provided corsets for operators to improve their posture and reduce back complaints.

Keywords : MSDs, Ergonomic Hazard Risk, Individual Factors, Indonesian National Standard 9011 - 2021