

ABSTRACT

Musculoskeletal Disorders is a severe and debilitating symptoms that may include pain, numbness and tingling, which may lead to decreased worker productivity, lost time from work, temporary or permanent disability, inability to perform job tasks, and an increase in workers' compensation costs (OSHA, 2013).

This study aimed to assessed the risk level of MSDs on the back, shoulders/arms, hands/wrists and neck of 8 workers in GPW X6 and SP3 packing section in PT. White Oil Nusantara by using Quick Exposure Checklist (QEC). This was an observational study with cross sectional approach. Data collected using QEC which used by two viewpoints, observers and workers, and Nordic Body Map questionnaires. The variables were age, long working time, smoking habit, body posture, frequency, force, duration, and visual demand.

The result is known that High risks of MSDs was found in Back and Wrists. Work station of packing GPW X6 and SP3 into the cardboard got top score based on exposure level score, which need further research and made changes so that the risk of MSDs can be reduced. Based on the Nordic Body Map, the distribution of members of the body that had the most complaints were on the right shoulder and back by 62.5% and lower back by 50%.

To make workers aware of the risks of MSDs associated with certain work activities, a training programme could had workers' participation like role playing; also had a tool modification; and job rotation where High Risks of MSDs were founded.

Keywords : *Musculoskeletal Disorders, MSDs Risks, Quick Exposure Checklist*

ABSTRAK

Gangguan muskuloskeletal adalah gejala parah dan melemahkan termasuk rasa sakit, mati rasa dan kesemutan, yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas pekerja, kehilangan waktu kerja, sementara atau cacat tetap, ketidakmampuan untuk melakukan tugas pekerjaan, dan kenaikan biaya kompensasi pekerja (OSHA, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat risiko MSDS pada punggung, bahu/lengan, tangan/pergelangan tangan dan leher dari 8 pekerja di GPW X6 dan bagian packing SP3 di PT. White Oil Nusantara menggunakan *Quick Exposure Checklist (QEC)*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, observasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Data dikumpulkan dengan menggunakan QEC yang menggunakan dua sudut pandang yaitu pengamat dan pekerja, dan kuesioner *Nordic Body Map*. Variabel yang diteliti adalah usia, masa kerja, kebiasaan merokok, postur tubuh, frekuensi, kekuatan, durasi, dan *visual demand*.

Hasil penelitian menunjukkan risiko tinggi MSDS ditemukan di Punggung dan Pergelangan Tangan. Stasiun kerja pengepakan GPW X6 dan SP3 kedalam kardus mendapat skor tertinggi berdasarkan *Exposure Level* sehingga perlu penelitian lebih lanjut dan membuat perubahan agar risiko MSDS dapat dikurangi. Berdasarkan *Nordic Body Map*, distribusi anggota tubuh keluhan banyak dialami bahu kanan dan punggung (62,5%) dan punggung bawah (50%).

Saran yang dapat diberikan adalah dengan melakukan pelatihan yang melibatkan partisipasi pekerja untuk menyadarkan pekerja atas risiko MSDS yang dapat terjadi terkait dengan aktivitas kerja; modifikasi alat untuk mempermudah kerja; dan rotasi pekerjaan di mana Risiko Tinggi dari MSDS ditemukan.

Kata Kunci : *Musculoskeletal Disorders*, Tingkat Risiko MSDs, *Quick Exposure Checklist*