

ABSTRACT

Musculoskeletal Disorders (MSDs) occur in the parts of the body muscle and bone that have decreased motion system. A person who performs a less ergonomic work may experience Musculoskeletal Disorders (MSDs) in their body. A resistance (reaction) to a load (action) results in excessive contraction of the muscle. This study aims to analyze the work posture with muscle pain complaints on packing workers PT PQ SILICAS INDONESIA.

This was an observational analytic study with cross sectional design. Sample size in this research is 20 labor. The sample in this study was a total population with male gender criteria.

The results showed that the majority of packing respondents aged 30-35 years were 9 respondents (45%), the work period of Packing respondents 5-10 years (45%), Packing respondents (70%) stated no smoking habit. And Packing respondents (100%) do repetitive motions. The majority of work posture's Packing respondents do work posture > 6 principles of physical ergonomics (55%).

This reseaced showed, it can be concluded that muscle pain complaints can occur in workers aged 30-35 years and 35 years and over, have increased complaints of muscle pain. Muscle pain complaints can be generated from the habit of repetitive motion, over 5 years work period and the habit of not doing the work posture properly. The company should to provide ergonomic workstations and workers is advised to frequently change body position, warm up before doing work and reduce repetitive motions and reduce smoking habits.

Keywords: Musculoskeletal Disorders (MSDs), work posture, packing workers

ABSTRAK

Gangguan otot rangka terjadi pada bagian tubuh otot dan tulang yang mengalami penurunan sistem gerak. Seseorang yang melakukan bentuk kerja kurang ergonomi dapat mengalami gangguan otot rangka pada tubuhnya. Suatu perlawanan (reaksi) terhadap suatu beban (aksi) mengakibatkan otot mengalami kontraksi yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sikap kerja dengan keluhan nyeri otot pada tenaga kerja bagian *Packing* PT PQ SILICAS INDONESIA.

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel pada penelitian ini adalah 20 tenaga kerja. Sampel pada penelitian ini adalah total populasi dengan kriteria jenis kelamin laki-laki.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden *Packing* berusia 30 – 35 tahun berjumlah 9 responden (45%), masa kerja responden *Packing* 5-10 tahun (45%), responden bagian *Packing* (70%) menyatakan tidak mempunyai kebiasaan merokok. Dan responden *Packing* (100%) melakukan gerakan berulang – ulang. Diketahui bahwa mayoritas sikap kerja responden *Packing* melakukan sikap kerja > 6 prinsip ergonomi fisik (55%).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keluhan nyeri otot dapat terjadi pada tenaga kerja berusia 30 – 35 tahun dan 35 tahun ke atas mengalami peningkatan keluhan nyeri otot. Keluhan nyeri otot ini dapat ditimbulkan dari kebiasaan melakukan gerakan berulang – ulang, masa kerja di atas 5 tahun dan kebiasaan tidak melakukan sikap kerja dengan benar. Disarankan kepada perusahaan untuk menyediakan stasiun kerja yang ergonomis dan tenaga kerja disarankan untuk sering mengubah posisi tubuh, melakukan pemanasan sebelum melakukan pekerjaan serta mengurangi gerakan berulang – ulang dan mengurangi kebiasaan merokok.

Kata Kunci : Gangguan otot rangka, sikap kerja, tenaga kerja *Packing*.