

Analisis Faktor Risiko terhadap Muskuloskeletal Disorder pada Pekerja Unit Produksi PT X Tahun 2023

Rachmawati, Alvira

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=136696&lokasi=lokal>

Abstrak

Pekerjaan pengolahan makanan di dapur sebagian besar dilakukan secara manual. Kegiatan kerja dengan waktu yang panjang, berada pada postur janggal, mengangkat beban berat, gerakan berulang-ulang, dan aktivitas manual handling yang tidak tepat menjadi penyebab timbulnya keluhan muskuloskeletal pada pekerja. Penelitian ini membahas faktor risiko ergonomi terhadap muskuloskeletal disorder pada pekerja unit produksi PT X cabang Jakarta dan Cirebon. Desain penelitian ini adalah mix method dengan teknik penelitian observasional. Hasil penelitian menunjukkan keluhan banyak ditemukan pada pekerja dengan postur janggal, masa kerja kurang dari lima tahun, bekerja melebihi 8 jam/hari, bekerja di area panas, berusia lebih dari 30 tahun, berjenis kelamin laki-laki, tidak merokok, dan tidak terbiasa olahraga. Hasil observasi pada keluhan muskuloskeletal menunjukkan 78% pekerja merasakan adanya pegal/tidak nyaman/nyeri/kesemutan/kaku/mati rasa pada bagian tubuh. Keluhan tertinggi berada di betis kanan (32%), betis kiri (32%), pinggang (30%), bahu kanan (22%), dan bahu kiri (22%). Pekerja disarankan untuk melakukan peregangan otot secara berkala, mengurangi konsumsi rokok, dan membiasakan olahraga 150 menit dalam seminggu. Perusahaan dapat memberikan pelatihan guna meningkatkan kesadaran bahaya dan risiko ergonomi.<hr />Food processing work in the kitchen is mostly done manually. Work activities for long periods of time, in awkward postures, lifting heavy loads, repetitive movements, and inappropriate manual handling activities are the causes of musculoskeletal complaints in workers. This study discusses ergonomic risk factors for musculoskeletal disorders in production unit workers at PT X Jakarta and Cirebon branches. This research design is a mix method with observational research techniques. The results showed that many complaints were found in workers with awkward postures, working periods of less than five years, working more than 8 hours/day, working in hot areas, over 30 years old, male, not smoking, and not used to sports. The results of observations on musculoskeletal complaints showed that 78% of workers felt aches/discomfort/pain/tingling/stiffness/numbness in parts of the body. The highest complaints were on the right calf (32%), left calf (32%), waist (30%), right shoulder (22%) and left shoulder (22%). Workers are advised to stretch muscles regularly, reduce cigarette consumption, and get used to exercising 150 minutes a week. Companies can provide training to increase awareness of ergonomic hazards and risks.