

Hubungan Postur Kerja dan Masa Kerja dengan Keluhan *Myalgia Upper Trapezius* pada Perawat Rawat Inap Puskesmas di Kabupaten Ngawi

Ayu Rusdiana Dewi
Sri Darnoto

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Pendahuluan : Puskesmas merupakan bagian penting untuk memfasilitasi terselenggaranya perubahan kondisi kesehatan masyarakat demi peningkatan kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya. Salah satu gangguan kerja yang paling sering terjadi pada perawat Puskesmas yaitu ketika perawat bekerja dengan postur kerja duduk atau berdiri dalam waktu yang lama, dengan tubuh membungkuk dan menunduk, sehingga postur kerja seperti itu dapat meningkatkan kemungkinan keluhan ketidaknyamanan leher pada otot *upper trapezius*. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang mendalam mengenai hubungan postur kerja dan masa kerja dengan keluhan *myalgia upper trapezius* pada perawat rawat inap di Puskesmas Kabupaten Ngawi.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain observasional serta pendekatan cross-sectional yang mana peneliti mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan melakukan pengukuran sesaat. Populasi dalam penelitian ini yaitu 91 orang yang diambil dari Puskesmas Rawat Inap di Kabupaten Ngawi. Sementara jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 47 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara mengisi kuesioner NDI atau wawancara langsung dengan perawat pada saat ini,

Hasil : Teknik analisis data menggunakan analisis bivariat dengan uji *Chi-square*. Diperoleh nilai $p= 0,012$ pada uji *chi-square* keluhan dengan postur kerja dan nilai $p= 0,013$ pada uji *chi-square* keluhan dengan masa kerja, dimana nilai $p < 0,05$.

Simpulan : Disimpulkan bahwa ada hubungan antara postur kerja ($p\text{-value} = 0.012$) dan masa kerja ($p\text{-value} = 0.013$) dengan keluhan *myalgia upper trapezius* pada perawat rawat inap puskesmas di Kabupaten Ngawi.

Kata Kunci : Masa Kerja, *Myalgia Upper Trapezius*, Perawat, Postur Kerja, Puskesmas.

PENDAHULUAN

Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan utama pertama di Indonesia. Puskesmas merupakan bagian penting untuk memfasilitasi terselenggaranya perubahan kondisi kesehatan masyarakat demi meningkatkan kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya. Untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya diperlukan upaya menciptakan sistem pelayanan kesehatan dasar yang dapat memenuhi kebutuhan masyarakat sebagai konsumen pelayanan kesehatan. Puskesmas sebagai unit pelayanan kesehatan pertama dan tertinggi dalam sistem pelayanan kesehatan akan menyelenggarakan upaya kesehatan wajib dan berbagai upaya kesehatan pilihan yang disesuaikan dengan situasi, kebutuhan, persyaratan, kemampuan dan perubahan kebijakan pemerintah daerah. Puskesmas dan organisasi melakukan upaya kesehatan yang menyeluruh dan terpadu melalui promosi pencegahan, pengobatan dan rehabilitasi yang dipadukan dengan dukungan yang diperlukan. Ketersediaan sumber daya dari segi kualitas dan kuantitas sangat berpengaruh terhadap proyek (Syifani, 2018).

Setiap pekerjaan mempunyai peluang untuk mengalami resiko berupa kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh kombinasi berbagai faktor seperti tenaga kerja, peralatan kerja, dan lingkungan kerja. Penyakit akibat kerja merupakan penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan, alat kerja, material, proses dan lingkungan kerja (Sucipto, 2014). Salah satunya yaitu penyakit pada *upper trapezius*. Salah satu gangguan kerja yang paling sering terjadi pada perawat Puskesmas yaitu ketika perawat bekerja dengan postur kerja duduk atau berdiri dalam waktu yang lama, dengan tubuh membungkuk dan menunduk, sehingga postur kerja seperti itu dapat meningkatkan kemungkinan keluhan ketidaknyamanan leher pada otot *upper trapezius*, 84% titik nyeri pada leher terjadi pada otot *upper trapezius*, *levator scapula*, *infraspinatus* dan *scalenus* (Makmuriyah, 2013).

Nyeri spasme serviks dan nyeri *upper trapezius* merupakan salah satu gangguan nyeri otot yang paling umum, mempengaruhi 30% hingga 50% populasi setiap tahun (Khan et al., 2015). Di Indonesia, kejadian ketidaknyamanan leher merupakan sampai 10% dalam satu bulan dan 40% dalam satu tahun. Ketidaknyamanan leher mempengaruhi 6.67% karyawan dan lebih sering terjadi pada wanita (Falah, 2019), dengan pekerja tekstil menyumbang 49% dari semua kasus (Wayan, 2015) dan nyeri leher atas dirasakan oleh perawat dengan prevalensi sebesar 60% (Wuriani, 2017). Tidak hanya postur kerja yang lama tetapi masa kerja yang lama dapat menyebabkan *myalgia upper trapezius*. *Myalgia upper trapezius* ini dapat menyebabkan pengurangan fungsi psikologis dan fisiologi yang dapat dihilangkan dengan upaya pemulihan. *Myalgia upper trapezius* dapat terjadi pada saat bekerja, baik itu dalam waktu yang singkat maupun dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 2 Januari 2023 di Puskesmas Paron, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa perawat rawat inap di Puskesmas Paron, Terdapat adanya keluhan *myalgia upper trapezius* pada perawat faktor yang paling mempengaruhi yaitu postur kerja Ketika menjahit luka ataupun memasang infus, apalagi Ketika banyaknya pasien membuat perawat merasakan keluhan tersebut. Rawat inap di puskesmas paron memiliki 12 kamar dengan 4 ruang anak dan 8 ruang dewasa. Masa kerja yang lama juga mempengaruhi adanya keluhan tersebut. Rata-rata perawat bagian rawat inap memiliki masa kerja 5- 30 tahun dengan rentang usia perawat 28-55 tahun. Peran perawat dalam sistem kesehatan sangatlah penting, terutama di Puskesmas Kabupaten Ngawi. Sebagai garda terdepan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, perawat rawat inap di Puskesmas Memiliki tanggung jawab besar dalam merawat pasien dan memastikan kesehatan mereka terjaga dengan baik. Namun, pekerjaan sebagai perawat rawat inap juga membawa risiko kesehatan dan keluhan terkait kondisi kerja. Salah satu keluhan yang sering dialami oleh perawat adalah *myalgia* pada otot *upper trapezius*. Otot ini berfungsi penting dalam gerakan bahu dan kepala, dan menjadi rentan mengalami ketegangan berlebih akibat postur kerja yang tidak ergonomis dan beban kerja yang berat.

Masa kerja yang panjang dan tuntutan pekerjaan yang tinggi bisa menyebabkan perawat mengalami kelelahan fisik dan mental. Postur kerja yang tidak tepat, seperti duduk atau berdiri dalam waktu lama, mengangkat pasien dengan teknik yang salah, atau berinteraksi dengan alat-alat medis dalam posisi yang kurang ergonomis, dapat meningkatkan risiko keluhan *myalgia* pada *upper trapezius*. Ketika pesawat mengalami keluhan *myalgia*, hal ini dapat mempengaruhi kualitas kerja mereka, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Nyeri dan ketidaknyamanan pada otot *upper trapezius* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari perawat, bahkan menghambat mereka dalam melaksanakan tugas-tugasnya secara efektif. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, keluhan ini bisa menjadi kronis dan berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang perawat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mendalam mengenai hubungan postur kerja dan masa kerja dengan keluhan *myalgia* pada *upper trapezius* pada perawat rawat inap di Puskesmas Kabupaten Ngawi. Dengan memahami faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap keluhan ini, langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang tepat dapat diambil untuk meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan perawat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang masalah kesehatan yang dihadapi oleh perawat rawat inap Puskesmas di Kabupaten Ngawi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak manajemen Puskesmas untuk merancang program-program kesehatan kerja yang lebih baik dan menjaga kesejahteraan para perawat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumbangan penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ergonomi dan kesehatan kerja secara keseluruhan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masalah keluhan *myalgia* pada *upper trapezius* dapat diminimalkan, dan para perawat dapat menjalankan tugas-tugas mereka dengan lebih optimal, sehingga kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat dapat tetap terjaga dengan baik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain observasional serta pendekatan cross-sectional yang mana peneliti mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan melakukan pengukuran sesaat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah postur kerja dan masa kerja sedangkan variabel terikatnya adalah keluhan *myalgia upper trapezius*. Dengan menggunakan uji analisis statistik yaitu menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan (CI) 95% dan tingkat signifikan Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Kamera untuk mengambil foto atau rekaman saat penelitian berlangsung, Kuesioner yang berisi identitas responden, jenis kelamin, usia, Pendidikan terakhir dan masa kerja, Penilaian kuesioner dengan NDI digunakan untuk menentukan tingkat nyeri leher pada perawat dengan skor, Lembar Penilaian metode RULA Lembar penilaian RULA merupakan lembar pedoman observasi yang akan digunakan peneliti untuk

menilai postur kerja dengan cara mengambil foto/video (kegiatan perawat yang sedang dilakukan) yang diambil peneliti dengan menggunakan kamera. Setelah itu peneliti melakukan penilaian bagian lengan, pergelangan lengan, leher, badan, dan kaki kemudian ditransfer dalam bentuk skor menggunakan skala ordinal yang terdiri dari skor 0 untuk risiko rendah, skor 1 risiko sedang, skor 2 untuk risiko tinggi dan skor 3 untuk resiko sangat tinggi, dan Alat Tulis untuk mencatat hasil dari pengukuran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara mengisi kuesioner atau wawancara langsung dengan perawat pada saat ini, peneliti lapangan akan menanyakan perawat apakah bersedia menjadi responden lalu responden mengisi kuesioner NDI (*Neck Pain Disability Index*) selanjutnya peneliti melakukan penelitian dengan metode RULA pada postur kerja, peneliti mengambil foto atau video kepada menggunakan kamera. Data lapangan dikumpulkan, kemudian diperiksa dan dianalisis kelengkapannya, data diolah menggunakan software SPSS.

HASIL

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Usia (tahun)		
<25	10	21.3
25-35	21	44.7
>35	16	34.0
Jenis kelamin		
Laki-Laki	19	40.4
Perempuan	28	59.6
Pendidikan		
D3	42	89.4
S1	5	10.6
Masa kerja		
Baru (≤5 tahun)	25	53.2
Lama (>5 tahun)	22	46.8
Postur kerja		
Risiko sedang	21	44.7
Risiko tinggi	26	55.3
Keluhan <i>myalgia upper trapezius</i>		
Ada keluhan	24	51.1
Tidak ada keluhan	23	48.9

Table 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1. dari 47 sampel responden diketahui sampel umur <25 tahun mencapai 10 orang (21,3%), 25-35 tahun mencapai 21 orang(44,7%) dan >35 tahun mencapai 16 orang (34.0%) dan dalam penelitian ini diperoleh sampel jenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (59,6%) pendidikan terbanyak yang diambil responden adalah D3 yang berjumlah 42 orang (89.4%), dengan kategori masa kerja baru lebih banyak dibandingkan dengan masa kerja lama sebanyak 22 orang (53,2%). Responden dengan postur kerja kategori risiko tinggi lebih banyak dari postur kerja kategori risiko sedang sebanyak 26 orang (55,3%), responden mengalami keluhan *Myalgia upper trapezius* lebih banyak dibandingkan pekerja yang tidak mengalami keluhan sebanyak 24 orang(51,1%).

	Keluhan <i>Myalgia upper trapezius</i>						P
	Ada Keluhan		Tidak ada keluhan		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Postur kerja							
Risiko sedang	15	71.4	6	28.6	21	100	0.012
Risiko tinggi	9	34.6	17	65.4	26	100	
Masa kerja							
Baru	17	68	8	32	25	100	0.013
Lama	7	31.8	15	68.2	22	100	

Table 2. Hubungan Postur Kerja dan Masa Kerja dengan Keluhan *Myalgia upper trapezius* Menggunakan Uji Chi Square Tests

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa nilai signifikansi 0.012. Hasil uji frekuensi postur kerja menunjukkan data dari sebuah penelitian yang melibatkan 47 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan mengklasifikasikan hubungan postur kerja dengan Keluhan *Myalgia upper trapezius* yang dihadapi oleh responden. Hasilnya menunjukkan bahwa dari total 47 responden dengan klasifikasi terdapat 15 responden dengan postur kerja berada pada tingkat risiko sedang terdapat keluhan *Myalgia upper trapezius* dan terdapat 6 responden dengan postur kerja berada pada tingkat risiko sedang tidak terdapat keluhan *Myalgia upper trapezius*, lalu 9 responden dengan masa postur kerja berada pada tingkat risiko tinggi terdapat adanya keluhan *Myalgia upper trapezius* dan 17 responden mengalami postur kerja pada tingkat risiko tinggi namun tidak ada keluhan *Myalgia upper trapezius*. Karena nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja responden dengan keluhan *Myalgia upper trapezius*. Selain itu, terlihat bahwa nilai Pearson *Chi Square* yang didapatkan sebesar 6.131 dengan nilai signifikansi 0.013. Hasil uji frekuensi postur kerja menunjukkan data dari sebuah penelitian yang melibatkan 47 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dan mengklasifikasikan hubungan masa kerja Dengan Keluhan *Myalgia upper trapezius* yang dihadapi oleh responden.

Hasilnya menunjukkan bahwa dari total 47 responden dengan klasifikasi terdapat 17 responden dengan masa kerja baru mengalami keluhan *Myalgia upper trapezius* dan terdapat 8 responden dengan masa kerja yang baru tidak mengalami keluhan *Myalgia upper trapezius*, lalu 7 responden dengan masa kerja lama terdapat adanya keluhan *Myalgia upper trapezius* dan 15 responden dengan masa kerja yang lama tidak mengalami keluhan *Myalgia upper trapezius*. Karena nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja responden dengan keluhan *Myalgia upper trapezius*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan data yang sangat menarik terkait hubungan antara masa kerja responden dengan keluhan *Myalgia upper trapezius* pada perawat rawat inap Puskesmas di Kabupaten Ngawi. Hasil uji signifikansi diperoleh dengan nilai signifikansi sebesar 0.013 hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut. Ini Menandakan bahwa hubungan antara masa kerja dan keluhan *Myalgia Upper trapezius* memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi karena kurang dari 0.05. Nilai ini mengindikasikan tingkat kepercayaan bahwa hubungan antara masa kerja responden dengan keluhan *Myalgia Upper trapezius* bukanlah hasil kebetulan semata, melainkan benar-benar ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan Pasal 50 UU Ketenagakerjaan, lamanya masa kerja disebabkan adanya hubungan kerja, oleh karena itu total masa kerja dihitung sejak saat terjadinya hubungan antara pengusaha tersebut dan pekerja atau sejak mulai bekerja pada perusahaan pertama kali.

Dengan demikian, hasil analisis ini adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja responden dengan keluhan *Myalgia upper trapezius* pada perawat rawat inap Puskesmas di Kabupaten Ngawi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin lama seorang perawat bekerja, semakin besar risiko mereka untuk mengalami keluhan *Myalgia upper trapezius*. Kajian terhadap hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap kondisi kerja perawat rawat inap, terutama bagi mereka yang telah bekerja dalam jangka waktu yang cukup lama. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dan keluhan *Myalgia upper trapezius*, perlu diambil tindakan preventif dan intervensi yang tepat guna mengurangi risiko keluhan tersebut.

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak manajemen rumah sakit atau Puskesmas untuk mengimplementasikan program kesehatan dan keselamatan kerja yang lebih baik. Upaya pencegahan seperti pengaturan ulang jadwal kerja, pengenalan teknik ergonomi, dan pelatihan postur kerja yang baik dapat membantu mengurangi risiko keluhan *Myalgia upper trapezius* pada perawat. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan kesadaran para perawat tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat bekerja untuk mengurangi tekanan dan ketegangan pada otot-otot trapezius. Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kualitas kerja perawat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara masa kerja dan keluhan *Myalgia upper trapezius*, diharapkan akan ada upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan para pegawai, sehingga dapat berdampak positif pada kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien.

Kajian hasil pengaruh postur kerja terhadap keluhan *Myalgia Upper trapezius* bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara postur kerja dan keluhan *Myalgia upper trapezius* pada responden. Setelah melaksanakan analisis data, diperoleh hasil bahwa nilai *Chi Square* yang dihasilkan adalah sebesar 6.300, dan nilai signifikansi yang terkait adalah 0.012. Analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja responden dengan keluhan *Myalgia upper trapezius*. Untuk memahami hasil ini, perlu dijelaskan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.012, yang lebih rendah dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan sebelumnya (0.05). Ini menandakan bahwa hasil penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan memberikan bukti yang cukup kuat bahwa hubungan antara postur kerja dan keluhan *Myalgia upper trapezius* bukanlah kejadian kebetulan. Postur kerja mengacu pada posisi yang berbeda dari anggota tubuh pekerja selama bekerja. Pembagian postur kerja dan ergonomi didasarkan pada posisi tubuh dan gerakan. Postur kerja yang tidak ergonomis merupakan postur kerja yang menyebabkan postur tubuh menyimpang dari posisi yang alamiah, seperti mengangkat tangan, terlalu banyak menekuk punggung, mengangkat kepala, kepala menunduk, dll. (Utami Et al., 2017).

Hasil penelitian ini memberikan sumbangan penting bagi pemahaman mengenai keluhan *Myalgia upper trapezius* pada responden yang bekerja dengan postur tertentu. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara postur kerja dan keluhan ini, dapat disimpulkan bahwa postur kerja yang buruk atau tidak ergonomis berkontribusi pada munculnya keluhan *Myalgia upper trapezius* pada responden. Kajian terhadap hasil penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap ergonomi postur kerja bagi para pekerja, khususnya bagi perawat rawat inap Puskesmas di Kabupaten Ngawi. Langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang tepat harus diambil untuk mengurangi risiko keluhan *Myalgia upper trapezius* akibat postur kerja yang tidak optimal. Pelatihan tentang ergonomi kerja, penggunaan peralatan bantu, dan penyesuaian lingkungan kerja harus menjadi bagian dari upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan para perawat. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pengawasan dan pemantauan secara rutin terhadap kondisi kesehatan para perawat. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara postur kerja dan keluhan *Myalgia upper trapezius*, penting bagi manajemen dan pihak berwenang untuk melakukan evaluasi rutin terhadap kondisi ergonomi di tempat kerja dan memberikan dukungan serta fasilitas yang memadai untuk mengurangi risiko keluhan tersebut.

Ada empat faktor yang mempengaruhi kebiasaan kerja, yaitu (Bridger,2008):

1. Ciri-ciri fisik, seperti umur, jenis kelamin, ukuran antropometri, berat badan, kondisi fisik, kemampuan menggerakkan persendian, struktur fisik, ketajaman penglihatan, masalah obesitas, riwayat kesehatan, dan lain-lain;
2. Jenis persyaratan pekerjaan, seperti pekerjaan yang menggunakan ketelitian, persyaratan tenaga kerja manual, kerja shift, waktu istirahat, dan lain-lain;
3. Desain tempat kerja, seperti tempat duduk, landasan kerja, ketinggian atau posisi kerja, dan faktor lingkungan; dan;
4. Lingkungan kerja (environment): penerangan, suhu, kelembaban, kecepatan angin, kebisingan, debu dan getaran.

Namun, penelitian ini juga memiliki batasan, seperti jumlah sampel yang terbatas dan fokus penelitian hanya pada satu jenis keluhan. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan keluhan- keluhan lainnya, sehingga dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keluhan kesehatan pada perawat dan tenaga medis lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi dunia kesehatan dan keselamatan kerja.

Penelitian ini melibatkan 47 responden yang memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan terkait dengan postur kerja, masa kerja, dan keluhan *myalgia upper trapezius*. Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa sebanyak 21 responden (44,68% dari total responden) diklasifikasikan memiliki postur kerja berada pada tingkat risiko sedang, sementara 26 responden lainnya (55,32% dari total responden) diklasifikasikan berada pada tingkat risiko tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung mengalami risiko tinggi terhadap keluhan *myalgia upper trapezius* karena postur kerja yang kurang ergonomis.

Selanjutnya, dalam mengkaji hubungan antara masa kerja dan keluhan *myalgia upper trapezius*, responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu masa kerja baru yang terdiri dari 25 responden (53,19% dari total responden) dan masa kerja lama yang melibatkan 22 responden (46,81% dari total responden). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja responden dengan keluhan *myalgia upper trapezius*. Dari 47 responden, 23 responden (48,94% dari total responden) melaporkan adanya keluhan selama masa penelitian, sementara 24 responden (51,06% dari total responden) tidak mengalami keluhan selama masa penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa masa kerja dapat terjadi pada responden yang memiliki masa kerja baru maupun lama.

Menariknya, hasil penelitian ini memberikan informasi yang relevan tentang adanya hubungan antara postur kerja dan keluhan *myalgia upper trapezius*, serta masa kerja dan keluhan tersebut pada perawat rawat inap Puskesmas di Kabupaten Ngawi. Fakta bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat risiko tinggi postur kerja menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan implementasi praktik kerja yang ergonomis dalam lingkungan kerja perawat. Selain itu, temuan mengenai hubungan antara masa kerja dan keluhan *myalgia upper trapezius* juga menekankan pentingnya memperhatikan aspek kesehatan dan kenyamanan kerja perawat yang telah berpengalaman dalam pekerjaan mereka.

Walaupun hasil penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, penelitian ini memiliki beberapa batasan. Pertama, jumlah responden yang terlibat relatif kecil, sehingga generalisasi hasil penelitian ini perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, penelitian ini juga hanya dilakukan di enam lokasi (Puskesmas Kabupaten Ngawi) dan mengambil hanya bagian kerja rawat inap, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mewakili kondisi di tempat lain. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan skala yang lebih besar dan inklusi lokasi yang beragam dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara postur kerja, masa kerja, dan keluhan *myalgia upper trapezius* pada perawat rawat inap secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara postur kerja (p -value = 0.012) dan masa kerja (p -value = 0.013) dengan keluhan *myalgia upper trapezius* pada perawat rawat inap puskesmas di Kabupaten Ngawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Allan, I. (2017). „Neck Pain“, ClinEvid (Online) Physical Therapy Department Staff of University Health Services, (4), p. 1103.
- Amaliah Usman, R. R. (2022). Analisa Posisi Kerja Terhadap Risiko Kejadian Low Back Pain Pada Pengrajin Keramik Dinoyo. *PhysicS*,4(Juni).
- Assessing the viscoelastic properties of upper trapezius muscle: Intra- and inter-tester reliability and the effect of shoulder elevation. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 43, 226-229.
- Atthariq, A. &. (2018). *Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Myalgia pada Nelayan di Desa Batukaras Pangandaran Jawa Barat*. Retrieved from *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1),74.: <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.74-82>
- Bridger, R. S. (2008). *Introduction To Ergonomics, International Edition*. In Singapore: McGraw-Hill Book Co. Cael, C. (2017). *Functional Anatomy*.
- Dewi, N. L. (2022). *Tightness Otot Upper trapezius Dengan Kualitas Tidur Pada Pekerja Kantor*.
- Farid, B. (2015). *Hubungan Posisi Kerja Angkat Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorder Pada Nelayan Tangkap Di Muara Angke Pluit Jakarta Utara*. Retrieved from *Forum Ilmiah*, 12(1), 23– 32.
- Hutasuhut, R. O. (2021). *Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah*. . Retrieved from *Jurnal E-Biomedik*, 9(2),160–165.: <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>
- Keller, K. &. (2016). *Age and strength loss Corresponding Author : izio In te na. January*. Retrieved from <https://doi.org/10.11138/mltj/2013.3.4.346>
- Khan, A., Farooqui, S., Sumble, S., & Khan, M. (2015). Efficacy Of deep friction massage and ultrasound in the treatment of upper trapezius spasm- A randomized control trial. *Journal Of Medical And Dental Science Research*, 2(12), 30-34.
- Koesyanto, H. (2013). *Masa kerja dan sikap kerja duduk terhadap nyeri punggung*. *KEMAS*. Retrieved from *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 9-14.
- Kurniawati, I. D. (2014). *MASA KERJA DENGAN JOB ENGAGEMENT PADA KARYAWAN Irma*. 02(02), 311–324.
- Liu, C. L., Feng, Y. N., Zhang, H. Q., Li, Y. P., Zhu, Y., & Zhang, Z. J. (2018).
- Makmuriyah, & S. (2013). *Iontophoresis Diclofenac Lebih Efektif Dibandingkan Ultrasound Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Myofascial*. Retrieved from *Jurnal Fisioterapi*, 13(April 2013),17–32.
- Nicoletti, C., Spengler, C. M., & Läubli, T. (2014). Physical Workload, trapezius muscle activity, and neck pain in nurses' night and day shifts: A physiological evaluation. *Applied ergonomics*, 45(3),741-746.
- Rangel, T. L. (2022). *Exercise, diet, and sleep habits of nurses working full-time during the COVID-19*.
- Santoso, G. (2015). *Otot Vertebralis(Trapezius, Rhomboideus, Latissimus Dorsi) Dan Otot Tibia- Fibula (Otot Tibialis, Otot Fleksor Longus) Operator Spbu Kerja Posisi Berdiri Terbebani*. Retrieved from *J Statistika: Jurnal Ilmiah Teori Dan Aplikasi Statistika*, 7(1):. <https://doi.org/10.36456/jstat.vol7.no1.a181>
- Saputra, A. (2020). *Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia Terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik*. Retrieved From *Hygeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3),625–634.



Sari, E. N. (2017). Hubungan Antara Umur dan Masa Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Laundry Correlation Between Age and Working Periods with Musculoskeletal Disorders (MSDs) in Laundry Workers. 9, 183–194.

Suharto, N. S. (2014). *Perbaikastur kerja, musculoskeletal disorders, Ovako Work Analysis System (OWAS)*. Retrieved from Jurnal Teknik Industri, 3(2).

Sukamdani, H. B. (2016). *Analisa Ergonomi Berdasarkan Praktikum Laboratorium di Teknik Industri- Usahid dan Penerapan Ergonomi Di Industri Garmen “AB.”*. Retrieved from Gaung Informatika,9(3), 174–186.

Sumardiyono, S. L. (2017). *Kejadian Myalgia pada Lansia Pasien Rawat Jalan*. Retrieved from Jrst: Journal Riset Sains Dan Teknologi, 1(2), 59.: <https://doi.org/10.30595/jrst.v1i2.1442>

Syifani, D. &. (2018). *Aplikasi Sistem Rekam Medis di Puskesmas Kelurahan Gunung*. Retrieved from JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi dan Komputer, 9(1), 22-31.

Syukron, A. &. (2015). *Perancangan sistem informasi rawat jalan berbasis web pada Puskesmas Winong*.

Utami, U. K. (2017). *Hubungan Lama Kerja, Sikap Kerja dan Beban Kerja Dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Petani Padi Di Desa Ahuhu Kecamatan Meluhu Kabupaten Konawe Tahun 2017*. Retrieved from Jimkesmas: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat,2(6), 1– 10.

Wayan, N. I. (2015). *Auto stretching lebih menurunkan intensitas nyeri otot upper trapezius daripada neck cailliet exercise pada penjahit payung bali di desa*.

Wuriani, W. R. (2017). *Pengaruh Perbaikan Postur Kerja Terhadap Nyeri Muskuloskeletal pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak. Mutiara Medika*. Retrieved from Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 17(1), 22-28.