

HUBUNGAN STRES DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KELUHAN MUSCULOSKELETAL PADA PEKERJA PEREMPUAN DI SPA

Ni Wayan Mariadnyani*, Ida Arimurti Sanjiwani, I Gusti Ayu Pramitaresthi

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jl. P.B. Sudirman, Dangin Puri
Klod, Kec. Denpasar Bar., Kota Denpasar, Bali, Indonesia 80232

*mariadnyani@gmail.com

ABSTRAK

SPA banyak dijumpai pada fasilitas pariwisata di Bali dan pekerjaannya dominan perempuan. Keluhan *musculoskeletal* merupakan yang paling banyak ditemukan pada pekerja SPA. Keluhan *musculoskeletal* adalah kumpulan kondisi pada tendon, otot, saraf patologis akibat penggunaan tenaga, gerakan, beban, dan postur tubuh yang janggal sehingga menimbulkan nyeri dan rasa tidak nyaman. Faktor stres dan kelelahan bisa memperburuk dan memperpanjang waktu penyembuhan keluhan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dan kelelahan kerja terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja perempuan di SPA. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Sampel sebanyak 233 orang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS, KAUPKK, dan NBM. Penelitian ini menggunakan uji test *Spearman Rank*. Hasil pertama yang didapatkan bahwa ada hubungan yang positif dan lemah antara stres terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja perempuan di SPA wilayah Desa Kuta ($r = 0,320$). Hasil kedua yang didapatkan bahwa ada hubungan yang positif dan lemah antara kelelahan kerja terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja perempuan di SPA wilayah Desa Kuta ($r = 0,384$). Berdasarkan hasil temuan di atas disarankan pengendalian keluhan *musculoskeletal* akibat stres dan kelelahan kerja dengan menerapkan cara kerja ergonomis dan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan lebih lanjut.

Kata kunci: kelelahan kerja, keluhan *musculoskeletal*, stres

RELATIONSHIP STRESS AND EMPLOYMENT EMPLOYMENT OF MUSCULOSKELETAL COMPLAINTS IN WOMEN WORKERS IN SPA

ABSTRACT

Many SPA found to tourism facilities in Bali and it workers dominantly done by female. Musculoskeletal disorders are the most common issue among in SPA workers. Musculoskeletal disorders is a cumulative of conditions in tendon, muscle, pathological nerve caused by physical work, movement, load, and abnormal posture that resulting pain and discomfort. Stress and fatigue factors can worsen and prolong the healing time. This study aims to determine correlation between stress and job fatigue to musculoskeletal disorders for the female workers in SPA. This study uses cross sectional approach. Sample counted 233 respondent were used in this study is consecutive sampling. Collecting data with DASS, KAUPKK, and NBM Questionnaire. This study uses Spearman Rank test. The first result found that there are positive and low correlation between stress to musculoskeletal disorders for female workers in SPA of Kuta village ($r = 0.320$). The second result found that there are positive and low correlation between job fatigue to musculoskeletal disorders for female workers in SPA of Kuta village ($r = 0.384$). Based on this study, it is recommended controlling musculoskeletal disorders of stress level and job fatigue by applying ergonomic method and having periodic health checks to prevent further health problems.

Keywords: job fatigue, musculoskeletal disorders, stress

PENDAHULUAN

Bali adalah daerah pariwisata yang memiliki wisata alam terkenal Pantai Kuta di Desa Kuta. Sepanjang jalan desa terdapat hotel, restoran, dan tempat relaksasi kesehatan dan kecantikan seperti SPA (bahasa latin: *Salus Per Aquam*). Aktivitas pekerjaan menggunakan tenaga fisik otot seperti *massage, body and facial treatment*, dan terapi lain yang dilakukan pekerja SPA tersebut dapat menimbulkan keluhan *musculoskeletal*. Berbagai hasil penelitian berbagai negara, keluhan *musculoskeletal* termasuk posisi pertama masalah kesehatan utama terkait pekerjaan. *Occupational Health Surveillance* menyebutkan, risiko penyakit akibat pekerjaan dari 2.741 pekerja usia produktif (53% berusia 31-40 tahun) menunjukkan gangguan

kesehatan berhubungan dengan lingkungan dan jenis pekerjaan, dimana sakit tulang belakang menjadi keluhan terbesar (Vale, 2014). Prevalensi gangguan *musculoskeletal* di Indonesia dari Riskesdas 2013 sebesar 24,7%. Belum ada laporan prevalensi gangguan *musculoskeletal* pekerja SPA di Bali.

Faktor-faktor penyebab seperti stres dan kelelahan kerja memperburuk gejala-gejala sakit pada tendon dan saraf sehingga waktu penyembuhannya lama. Tingkat stres dipengaruhi jenis kelamin, dominan dijumpai pada perempuan. Kondisi kelelahan kerja sering dialami pekerja perempuan berkaitan karena perbedaan tenaga dibandingkan laki-laki. Perempuan mempunyai kekuatan fisik otot dua per tiga dari laki-laki (Tarwaka & Sudiajeng, 2004). Keluhan *musculoskeletal* banyak dilaporkan sebagai risiko akibat tenaga berulang, gerakan cepat, beban tinggi, tekanan, postur tubuh janggal. Berdasarkan latar belakang upaya pengendalian keluhan tersebut, peneliti tertarik meneliti mengetahui hubungan stres dan kelelahan kerja terhadap keluhan *musculoskeletal* pekerja perempuan SPA di wilayah Desa Kuta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan jenis penelitian korelasional tanpa adanya intervensi dari peneliti. *Cross-sectional* sebagai desain penelitian ini dilaksanakan Oktober-November 2017 untuk mengetahui hubungan stres dan kelelahan kerja terhadap keluhan *musculoskeletal* pekerja perempuan SPA di wilayah Desa Kuta. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja perempuan SPA di wilayah Desa Kuta yang berjumlah 554 orang dengan jumlah sampel 233 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa tiga kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS), untuk mengetahui tingkat stres pada pekerja dimana dalam kuesioner tersebut berisi 14 pernyataan untuk mengukur keadaan emosional stres. Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPKK), untuk mengetahui perasaan lelah subjektif yang dirasakan pekerja setelah melakukan pekerjaan yang meliputi 17 pertanyaan berdasarkan aspek pelemahan aktivitas, pelemahan motivasi, dan aspek gejala fisik. Kuesioner Nordic Body Map (NBM), untuk mengetahui gejala yang terdapat pada salah satu bagian tubuh atau lebih dari 28 lokasi peta tubuh yang dirasakan oleh pekerja. Penelitian ini telah lolos kelaikan etik (*ethical clearance*) KEP FK Unud/RSUP Sanglah Denpasar.

Peneliti menjelaskan tujuan penelitian, meminta kesediaan menjadi responden dan menjelaskan bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan data dari masing-masing responden. Bila bersedia menjadi responden, maka selanjutnya menandatangani lembar persetujuan dan *inform consent*. Selanjutnya diberikan lembar identitas dan kuesioner untuk dilakukan pengisian pada saat jam istirahat pekerja. Uji *Spearman Rank* digunakan analisa hubungan dua variabel bebas berskala ordinal.

HASIL

Frekuensi hasil 233 sampel, sebanyak 164 orang (70,4%) usia 25-30 tahun, 117 orang (75,9%) bekerja satu sampai lima tahun, dan 188 orang (80,7%) tamu/pelanggan seminggu 10-20 orang. Dilihat dari stres tergolong normal sekitar 62,7% (146 orang). Hasil kelelahan kerja didapatkan 125 pekerja (53,6%) merasa lelah. Gambaran keluhan *musculoskeletal* sebagian besar tingkat keluhan tergolong risiko rendah 50,6% (118 orang). Uji dua hipotesis

menunjukkan hubungan signifikan antara stres ($r = 0,320$) dan kelelahan kerja ($r = 0,384$) terhadap keluhan *musculoskeletal* dengan kekuatan hubungan yang positif dan lemah.

PEMBAHASAN

Sebagian besar sampel memiliki tingkat stres normal dan tidak ada stres yang sangat berat. Tingkat stres ini berfungsi meningkatkan motivasi bekerja, dimana saat stres akan mengarahkan potensi sumber daya individu dalam bekerja, sehingga tidak semua digolongkan mempunyai konotasi negatif. Faktor beda sosial kognitif, ciri kepribadian, kondisi individu, dan strategi menghadapi setiap stres yang muncul, dimana seseorang lebih memahami dan memanajemen stresnya seiring bertambahnya usia dan masa kerja. Berdasarkan konsep psiko-neuro-imunologi, stres berpengaruh pada hipotalamus, mempengaruhi pada hipofisis, selanjutnya menghasilkan hormon adrenalin ACTH yang akan memproduksi kortisol. Keluhan-keluhan fisik diperburuk akibat sistem imun menurun yang dihasilkan bila kortisol dihasilkan banyak saat stres sangat tinggi.

Data dari hasil penelitian menunjukkan 125 responden merasa lelah. Hal tersebut dapat disebabkan karena posisi kerja pekerja SPA tidak ergonomis, jam lembur saat kunjungan ramai yang tidak diimbangi dengan manajemen waktu istirahat tidur yang baik. Penurunan kesiagaan, perasaan lelah subjektif akibat kondisi monoton, beban dan lama kerja, keadaan lingkungan, kejiwaan, penyakit, keadaan gizi menandai adanya kelelahan kerja. Upaya yang dapat dikendalikan yaitu faktor-faktor eksternal meliputi lingkungan tempat kerja, sirkulasi udara yang baik, dan mengurangi suara-suara bising.

Sebagian besar responden mengalami keluhan *musculoskeletal* risiko rendah. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh usia, dimana menurut Tarwaka dan ahli lainnya, di bawah 35 tahun keluhan *musculoskeletalnya* berisiko kecil sejalan masa kerjanya. Keluhan pada sistem ini dipengaruhi kerja otot yang bekerja tidak secara normal akibat dari posisi tubuh melawan gravitasi (Tarwaka & Sudiajeng, 2004). Otot mendapat energi dari metabolisme aerob dan anaerob dalam ATP, jika kontraksi terus-menerus dan kebutuhan ATP tidak dapat terpenuhi melalui metabolisme aerob tersebut, maka metabolisme anaerob dapat menjadi alternatif yang akan menghasilkan asam laktat, sehingga ada sensasi nyeri dan pegal (Tarwaka, 2010).

Faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan masa kerja sangat mempengaruhi kejadian keluhan *musculoskeletal*. Gangguan otot terjadi dua tahun setelah masa kerja. Kemampuan otot perempuan (60%) lebih rendah khususnya otot lengan, punggung, dan kaki (Tarwaka, 2010). Taraf kesehatan tergantung keseimbangan sistem hormonal tubuh yang penting bagi imunitas. Stres dapat berperan sebagai immunosupresor dimana semakin besar tingkat stres, semakin buruk kesehatan fisik dan kemungkinan muncul gejala-gejala gangguan psikologis. Sistem *musculoskeletal* menyatakan ketika tubuh stres, otot menjadi tegang yang merupakan reaksi refleks terhadap stres dan cara tubuh menjaga terhadap cedera dan sakit (Taufiqurrohman, 2015).

Apabila letih dan lelah berlangsung kontinu jangka waktu lama, perlahan muncul keluhan *musculoskeletal*. Penuaan biologis dialami usia 30 tahun lebih mempengaruhi tingginya nilai rata-rata keluhan dan kelelahan tersebut (Darmojo, 2009). Kelelahan timbul jika kerja otot terhambat karena timbunan asam laktat dari glikogen yang digunakan ketika otot kontraksi. Otot kembali berfungsi relaksasi pada tingkat pemulihan (Kawatu, 2016). Keadaan dan perasaan lelah akan membuat reaksi *cortex cerebri* pada medulla di otak yang dipengaruhi oleh sistem penggerak (aktivasi) dan sistem penghambat (inhibisi). Apabila pengaruh sistem

aktivasi lebih kuat, tubuh segar melakukan aktivitas. Namun, jika sistem inhibisi yang lebih kuat, terjadi sebaliknya (Kawatu, 2016).

SIMPULAN

Analisis uji bivariat pada pekerja perempuan di SPA wilayah Desa Kuta, stres/kelelahan kerja terhadap keluhan *musculoskeletal* memiliki hubungan positif dan lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, B. (2009). *Buku ajar geriatri teori proses menua* (3rd ed). Jakarta: Balai Pustaka FKUI.
- Kawatu, P. (2016). *Kesehatan keselamatan kerja*. Manado: FKM UNSRAT.
- Roshadi, I. (2014). *Hubungan kelelahan kerja dan produktivitas kerja karyawan di fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Islam Negeri UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Tarwaka, B. (2010). *Ergonomi industry dasar-dasar pengetahuan ergonomic dan aplikasi di tempat kerja* (2nd ed). Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka, B., & Sudiajeng. (2004). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Taufiqurrohman. (2015). *Berdamai dengan stress*. Jakarta: Pusat Ilmu.
- Vale, H. (2014). *Cover story facts and figures employees Sorowako*. February 7, 2014, 6-8.