

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA NELAYAN DESA KALINAUN KECAMATAN LIKUPANG TIMUR KABUPATEN MINAHASA UTARA

Frando Manoppo*, Nancy S.H. Malonda*, Paul A.T. Kawatu*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

ABSTRAK

Keluhan muskuloskeletal adalah keluhan yang mempengaruhi gerakan tubuh manusia atau sistem muskuloskeletal yang mengganggu fungsi otot, tendon, ligamen, saraf, dan tulang belakang. Aktivitas fisik yang dilakukan nelayan adalah aktivitas manual handling seperti mengangkat, menurunkan, mendorong, menahan, membawa atau memindahkan ikan atau perahu dengan dan dengan pengerahan seluruh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan Muskuloskeletal pada nelayan desa kalinaun likupang timur. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain cross sectional dengan Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh nelayan desa Kalinaun Likupang Timur yang berjumlah 94 orang. Analisis bivariante dengan menggunakan uji spearman. Aktivitas Fisik seperti mengangkat, menahan dan memindahkan beban berada pada aktivitas berat sebanyak 74 orang (78.7%) dan aktivitas normal sebanyak 20 orang (21.3%). Tingkat keluhan muskuloskeletal berada pada keluhan rendah sebanyak 4 orang (4.3%), keluhan sedang sebanyak 75 orang (79,8%) dan keluhan tinggi sebanyak 15 orang (16,0%). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan muskuloskeletal dengan p -value = 0,001 (p -value < 0,05).

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Keluhan Musculoskeletal

ABSTRACT

Musculoskeletal disorders are complaints that affect the human body's movement or musculoskeletal system with interferes the function of muscles, tendons, ligaments, nerves, and spine. Physical activity is usually performed as manual workers handling, to lifting, lowering, pushing, pulling, holding, or moving a fish or boat with hands and with the deployment of the entire body. The aims of this research is was to determine relationship between physical activity with musculoskeletal disorders on fisherman in Kalinaun Village East Likupang Subdistrict. This study is an analytic observational research using cross sectional design. samples in this study were all fisherman in Kalinaun Village East Likupang Subdistrict totaling 94 people. Bivariate analysis with Spearman test. Statistical results showed physical activity such as lifting, hold and move the load on strenuous activities as much as 74 people (78.7%) and normal activity as many as 20 people (21.3%). The level of musculoskeletal disorders at a low level musculoskeletal complaints as many as 4 people (4.3%), moderate as 75 people (79.8%) and higher by 15 people (16.0%). There is a relationship between physical activity with musculoskeletal complaints with p value = 0,001 (p value < 0,05)

Keyword: Physical Activity, Musculoskeletal Complaints

PENDAHULUAN

Internasional Labour Organization (2013) desain ergonomi yang baik yaitu menyediakan peralatan dan perlengkapan yang nyaman dan efisien untuk keamanan serta keselamatan pekerja. Menciptakan lingkungan kerja yang sesuai dengan jenis pekerjaan, karena mengatur proses kerja dapat mengendalikan atau menghilangkan potensi bahaya atau risiko cedera. Pekerja akan mendapat keserasian antara tenaga kerja, lingkungan, cara dan proses kerjanya. Cara bekerja harus diatur sedemikian rupa sehingga tidak akan menimbulkan keluhan otot, kelelahan atau gangguan kesehatan yang lain.

Keluhan *muskuloskeletal* biasanya terjadi karena kontraksi otot yang berlebihan akibat pemberian beban kerja yang terlalu besar dengan durasi pembebanan yang cukup panjang. Keluhan otot ini kemungkinan tidak akan terjadi apabila kontraksi otot hanya berkisar 15-20% dari kekuatan otot maksimum. Apabila kontraksi otot melebihi 20%, maka peredaran darah ke otot dapat berkurang seiring tingkat kontraksi yang dipengaruhi besarnya tenaga yang dikeluarkan pekerja. Suplai oksigen ke dalam otot juga menurun serta metabolisme karbohidrat dapat terhambat dan sebagai akibatnya terjadi penimbunan asam laktat yang

menyebabkan timbul rasa nyeri atau keluhan pada otot (Tarwaka, 2015).

Pusat data dan informasi Kementrian Kesehatan RI dalam profil situasi kesehatan kerja menyatakan komunitas nelayan perlu mendapat perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan mengingat resiko pekerjaan yang berbahaya bagi kesehatan nelayan. Petani dan Nelayan merupakan mayoritas penduduk Indonesia dan hampir 60% penduduk Indonesia bertempat tinggal pada daerah pesisir dan pedesaan. Data statistik tahun 2011 menunjukkan bahwa terdapat 8 ribu desa pesisir yang tersebar pada 300 kabupaten/ kota pesisir, dan dari 234 juta jiwa penduduk Indonesia, 67 juta pekerja pada bidang informal dan 30% diantaranya adalah nelayan. Riskesdas 2013 menyatakan salah satu penyakit tertinggi yang diderita nelayan adalah sakit sendi.

Berdasarkan Data laporan penyakit dikalangan pekerja Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Utara menunjukkan bahwa kasus penyakit umum pekerja dari bulan januari sampai juni 2016 sebanyak 191 kasus. Data laporan 10 penyakit terbanyak puskesmas Likupang Timur tahun 2015-2016 menunjukkan salah satu jenis penyakit system otot dan jaringan pengikat menempati urutan ke empat dengan jumlah 778 kasus pada tahun

2015 meningkat sebanyak 1.272 kasus pada 2016.

Aktivitas fisik nelayan yang biasanya dilakukan yaitu dengan cara langsung seperti aktivitas manual handling mengangkat, menahan, dan memindahkan ikan, barang bawaan dan perlengkapan nelayan lainnya secara langsung dengan menggunakan tangan dan tidak menggunakan alat bantu apapun.

Desa Kalinaun adalah desa yang terletak di daerah pesisir Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara di mana sebagian besar pekerjaan masyarakat setempat adalah nelayan dan juga petani. Hasil survei awal dan wawancara dengan tenaga kesehatan

yang ada di desa kalinaun bahwa terdapat keluhan-keluhan sakit sendi dan otot pada pekerja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *Muskuloskeletal* pada nelayan desa kalinaun likupang timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilaksanakan di desa Kalinaunan, Kecamatan Likupang Timur, Kabupaten Minahasa Utara pada bulan Maret sampai dengan Juni 2017.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah	%
Ringan	0	0
Sedang	0	0
Normal	20	21,3
Berat	74	78,7
Total	94	100

Berdasarkan table 1, penelitian terhadap 94 responden melakukan kegiatan aktivitas fisik mengangkat, menahan serta memindahkan beban diketahui bahwa responden yang mengalami

aktivitas fisik berat yaitu 74 responden (78,7%) sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik normal yaitu 20 responden (21,3%).

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Keluhan *Muskuloskeletal*

Keluhan Muskuloskeletal	Jumlah	%
Rendah	4	4,3
Sedang	75	79,8
Tinggi	15	16,0
Sangat Tinggi	0	0
Total	94	100

Berdasarkan table 2, dengan penelitian terhadap 94 responden, diketahui yang merasakan keluhan *muskuloskeletal* rendah ada 4 responden (4,3%), yang merasakan keluhan *muskuloskeletal*

sedang ada 75 responden (79,8%) dan responden dengan keluhan *muskuloskeletal* tinggi sebanyak 15 responden (16%).

Tabel 3. Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keluhan *Muskuloskeletal*

Variabel	Korelasi Koefisien	<i>p value</i>
Aktivitas Fisik Keluhan <i>Muskuloskeletal</i>	0,349	0,001

Berdasarkan table 3, dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* maka dapat diketahui hasil dari hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *muskuloskeletal* didapat hasil *p value* = 0,001 (*p value* < 0,05). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *muskuloskeletal* karena nilai *p value* < 0,05 dengan nilai korelasi rendah yaitu 0,349

Penelitian yang dilakukan oleh Budiman, (2015) pada nelayan tangkap di Muara Angke Pluit Jakarta Utara terhadap 80 nelayan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja angkat dengan keluhan muskuloskeletal disorder pada nelayan tangkap di pelabuhan Muara Angke Kelurahan Pluit Jakarta Utara dan penelitian yang dilakukan Krisdianto, (2015) pada Nelayan di Desa Puger Wetan Kecamatan Puger Kabupaten Jember menunjukkan keluhan muskuloskeletal akibat kerja diperoleh

hasil (*p* = 0,033). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara factor pekerjaan dengan keluhan musculoskeletal akibat kerja karena nilai *p-value* < 0,05.

Penelitian yang dilakukan Manese, (2015) terhadap Aktivitas Fisik seperti mengangkat, menahan dan memindahkan beban yang dimiliki oleh tenaga kerja PT.Sari Usaha Mandiri Bitung berada pada aktivitas berat sebanyak (63,5%) dan aktivitas normal sebanyak (36,5%). Tingkat keluhan *muskuloskeletal* yang dialami oleh tenaga kerja berada pada tingkat keluhan *muskuloskeletal* rendah sebanyak (46,1%), sedang sebanyak (38,5%), dan tinggi sebanyak (15,4%) dan Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan muskuloskeletal pada tenaga kerja PT. Sari Usaha Mandiri Bitung.

KESIMPULAN

1. Aktivitas Fisik seperti mengangkat, menahan dan memindahkan beban

nelayan Desa Kalinaun Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara berada pada aktivitas berat sebanyak 78,7% dan aktivitas normal sebanyak 21,3%.

2. Tingkat keluhan *muskuloskeletal* yang dialami oleh nelayan Desa Kalinaun Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa berada pada keluhan rendah sebanyak 4,3%, keluhan sedang sebanyak 79,8% dan keluhan tinggi sebanyak 16,0%.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *muskuloskeletal* pada nelayan Desa Kalinaun Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara.

SARAN

1. Aktivitas fisik seperti mengangkat, menahan, dan memindahkan beban yang berlebih sebaiknya menggunakan alat bantu atau meminta bantuan pada tenaga kerja yang lain serta wajib menggunakan alat pelindung diri untuk mencegah terjadinya cedera atau kecelakaan saat bekerja.
2. Melaksanakan pelatihan terhadap tenaga kerja tentang risiko atau bahaya terjadinya gangguan *muskuloskeletal* dan cara kerja yang benar serta training kepada pekerja tentang cara mencegah terjadinya keluhan *muskuloskeletal*.

3. Memanfaatkan waktu istirahat yang cukup dan perlu dilakukan olahraga atau pemanasan sehingga otot tidak kaku sebelum melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan mengangkat, menahan dan memindahkan beban pada nelayan Desa Kalinaun Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, F. 2015. *Hubungan Posisi Kerja Angkat Dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorder Pada Nelayan Tangkap Di Muara Angke Pluit Jakarta Utara*. (Online). <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/viewFile/1146/1053>
- ILO, 2013. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di tempat kerja, Jakarta: ILO Indonesia*
- Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Manese, R. (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pt. Sari Usaha Mandiri Bitung*. (Online).<http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wp-content>
- Tarwaka, 2015. *.Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Ergonomi (K3E) Dalam Prespektif BisnisI*. Surakarta: HARAPAN PRESS.