

GAMBARAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA AREA BAHU PADA GURU DI DAERAH JABODETABEK

Haura Balqis Subagio

Abstrak

Nyeri bahu selalu menjadi prevalensi yang paling tinggi dari sekian banyak gangguan muskuloskeletal. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pada area bahu sangat banyak, baik secara internal maupun eksternal. Setelah Covid-19 masuk ke Indonesia pemerintah meberlakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di bidang pendidikan, dimana guru dan murid berinteraksi secara daring. Hal tersebut dapat meningkatkan gangguan muskuloskeletal pada guru khususnya area bahu. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengkaji data yang diperoleh terkait gangguan muskuloskeletal pada area bahu pada guru di daerah Jabodetabek. Metode yang digunakan dalam penelitian ialah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian diambil dengan teknik Krecjie dan Morgan dengan menggunakan kriteria inklusi eksklusi sehingga mendapatkan sampel sebanyak 325 orang. *NMQ (Nordic Musculoskeletal Questionnaire)* dan *NRS (Numeric rating Scale)* sebagai parameter yang dogunakan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 150 orang mengalami keluhan nyeri bahu dengan mayoritas berusia 36-50 tahun (39.1%), berjenis kelamin perempuan (77%), dan proporsi tubuh normal (29%). Kesimpulan dari penelitian ini untuk mengurangi keluhan nyeri bahu dengan memerhatikan faktor internal dan eksternal yang dapat menimbulkan nyeri bahu.

Kata Kunci: Nyeri Bahu, Guru, Faktor Resiko.

OVERVIEW OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN THE SHOULDER AREA IN JABODETABEK TEACHERS

Haura Balqis Subagio

Abstract

Shoulder pain has always been the highest prevalence of the many musculoskeletal disorders that occur.. There are many factors that can affect pain in the shoulder area, both from internally and externally. When Covid-19 entered Indonesia, the goverment carried out *Learning From Home* in the field of education, where teachers interacted bravel. This can increase musculoskeletal disorders in teachers, especially in the shoulder area. This study aims to describe and examine data related to musculoskeletal disorders in the shoulder area in Jabodetabek teachers. The method used in this research is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The research sample was taken using the Krecjie and Morgan technique using the inclusion exclusion criteria so as to get a sample of 325 people. NMQ (Nordic Musculoskeletal Questionnaire) and NRS (Numeric Rating Scale) were used as parameters. Based on the results of the study, 150 people experienced shoulder complaints with the majority being 36-50 years old (39.1%), female (77%), and normal body proportions (29%). The conclusion of this study is to reduce complaints of shoulder pain with internal and external factors that can cause shoulder pain.

Keywords: Shoulder Pain, Teacher, Risk Factors.