

GAMBARAN GANGGUAN MUSKULOSKELETAL DI AREA PUNGGUNG BAWAH PADA GURU DI DAERAH JABODETABEK

Putri Aulia Rahmayanti

Abstrak

Gangguan muskuloskeletal di area punggung bawah merupakan masalah yang sudah umum dan kerap terjadi dimanapun, kapanpun, oleh siapapun. Namun, dikarenakan adanya perubahan metode belajar mengajar melalui daring disebabkan wabah Covid-19 dan berubahnya juga pola aktivitas sehingga dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal di area punggung bawah pada guru. Penelitian ini bertujuan untuk mencari nominal, presentase, dan meninjau beberapa factor penyebab yang dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal di area punggung bawah. Penelitian ini menggunakan desain statistic deskriptif kuantitatif yang menggunakan pendekatan cross-sectional study dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Guru SD/SMP/SMA/SMK di daerah Jabodetabek. Dalam penelitian ini parameter yang digunakan adalah NRS (Numeric Rating Scale) untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan responden, dan NMQ (*Nordic Musculoskeletal Questionnaire*) untuk mengetahui regio mana yang mengalami gangguan dan lama waktunya. Hasil dari penelitian ini, didapatkan sebanyak 131 orang guru memiliki gangguan muskuloskeletal pada area punggung bawah dengan jumlah 93 orang (71%) perempuan dan 38 orang (29%) laki-laki, dan usia guru terbanyak tergolong dari usia 21-30 tahun dengan jumlah 43 orang (32,8%). Dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa para guru dapat meningkatkan pemahaman guru-guru dalam tindakan preventif untuk terkena gangguan muskuloskeletal di area punggung bawah serta mencermati factor-faktor resiko yang juga dapat menyebabkan timbulnya gangguan.

Kata kunci: gangguan muskuloskeletal punggung bawah, guru, faktor resiko.

THE OVERVIEW OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN LOWER BACK AREA AMONG JABODETABEK TEACHERS

Putri Aulia Rahmayanti

Abstract

Musculoskeletal disorders in the lower back area are a common problem and often occur, anytime, and by anyone. However, due to the teaching and learning methods caused by the Covid-19 outbreak was changed the activity patterns that can cause musculoskeletal disorders in the lower back area for teachers. This study aims to find out the nominal, percentage, and review some of the causative factors that can cause musculoskeletal disorders in the lower back area. This study method is a quantitative descriptive statistical design that uses a cross-sectional study approach by distributing questionnaires to respondents. The population used in this study were Elementary/Junior High School/Senior High School/Vocational High School teachers in the Greater Jakarta area. In this study, the parameters used were NRS (Numeric Rating Scale) to determine the scale of pain felt by the respondent, and NMQ (*Nordic Musculoskeletal Questionnaire*) to determine which region was experiencing the disorder and the length of time. The results of this study, obtained as many as 131 teachers have musculoskeletal disorders in the lower back area with a total of 93 people (71%) women and 38 people (29%) men, and the age of teachers is classified from the age of 21-30 years with a total of 43 people (32.8%). From this study, it can be concluded that teachers can improve the understanding of teachers in preventing musculoskeletal disorders in the lower back area and risk factors that can also cause disorders.

Keywords : lower back musculoskeletal disorders, teachers, risk factors.