

FAKTOR RISIKO GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Septiana Renata

Abstrak

Musculoskeletal Disorders merupakan keluhan pada sistem muskuloskeletal yang dapat terjadi pada mahasiswa dengan postur tubuh tidak ergonomis saat menggunakan laptop ketika pembelajaran karena aktivitas statis dalam waktu lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta. Metode penelitian menggunakan analitik kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Populasi penelitian yaitu mahasiswa aktif Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta dengan jumlah sampel 223 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner postur tubuh dan *Nordic Body Map*. Proporsi mahasiswa yang mengalami keluhan MSDs sebesar 37,2%. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia (POR 2,19; 95%CI (1,23-3,91), durasi duduk (POR 0,23; 95%CI (0,12–0,44) dan postur tubuh (POR 0,20;95%CI (0,11–0,36) terhadap keluhan MSDs. Sementara, tidak ada hubungan antara jenis kelamin, indeks massa tubuh, dan kebiasaan olahraga dengan keluhan MSDs pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian disarankan saat kegiatan belajar, mahasiswa melakukan postur duduk yang baik dan melakukan peregangan tubuh setiap 20 menit sekali agar tidak terjadi ketegangan pada otot. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola manajemen waktu yang baik terhadap durasi duduk agar dapat mengurangi risiko munculnya rasa nyeri pada sistem muskuloskeletal akibat posisi duduk yang buruk karena durasi duduk yang lama.

Kata Kunci: Durasi, Faktor Risiko, Frekuensi, Muskuloskeletal

RISK FACTORS OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN PUBLIC HEALTH STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA IN 2022

Septiana Renata

Abstract

Musculoskeletal Disorders are complaints of the musculoskeletal system that can occur in students with non-ergonomic body postures when used laptops while studying because of static activities for a long time. This study aims to determine the risk factors of musculoskeletal disorders in Public Health students at UPN Veteran Jakarta. The research method used quantitative analysis with a cross-sectional study design. The research population is active students of Public Health UPN Veteran Jakarta with a total sample of 223 students. The research instrument used a body posture questionnaire and the Nordic Body Map. The proportion of students who experience MSDs complaints is 37.2%. Based on the results of bivariate analysis with the chi square test, it showed that there was a relation between age (POR 2.19; 95%CI (1.23-3.91), sitting duration (POR 0.23; 95%CI (0.12-0.44) and body posture (POR 0.20; 95% CI (0.11–0.36) for MSDs complaints. Meanwhile, there was no relation between gender, body mass index, and exercise habits with MSDs complaints in college students. Based on the results of the study, it is recommended that during learning activities, students have to do a good sitting posture and stretch the body every 20 minutes to avoid muscle tension. Students are expected to be able to manage good time management on the duration of sitting in order to reduce the risk of pain in the musculoskeletal system due to poor sitting position because of long sitting duration.

Key Words: *Duration, Risk Factors, Frequency, Musculoskeletal*