

PENERAPAN *ERGONOMIC TRAINING* DALAM MENGURANGI RISIKO GANGGUAN SISTEM MUSKULOSKELETAL PADA PERAWAT RUANG RAWAT INAP

Kania Ramadhita

Abstrak

Prevalensi gangguan sistem muskuloskeletal pada perawat tergolong tinggi, terutama akibat postur kerja yang tidak ergonomis seperti membungkuk, mengangkat pasien, dan posisi statis berkepanjangan. Kondisi ini berdampak pada penurunan kenyamanan kerja, produktivitas, dan kualitas pelayanan keperawatan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko gangguan tersebut adalah melalui pelatihan ergonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan ergonomi terhadap keluhan dan risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal pada perawat. Intervensi dilakukan terhadap enam orang perawat ruang rawat inap dengan pendekatan pelatihan partisipatif yang mencakup edukasi gangguan muskuloskeletal pada perawat dan postur kerja, serta penerapannya dalam aktivitas kerja sehari-hari. Evaluasi dilakukan menggunakan *Nordic Musculoskeletal Questionnaire* (NMQ) sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor risiko gangguan sistem muskuloskeletal pada rentang 0.93 hingga 1.36 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan ergonomi dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran postur kerja yang benar dan mengurangi risiko gangguan sistem muskuloskeletal pada perawat. Diperlukan penguatan program pelatihan ergonomi secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan kerja di lingkungan rumah sakit.

Kata Kunci: *Ergonomic Training*, Gangguan Sistem Muskuloskeletal, Perawat

IMPLEMENTATION OF ERGONOMIC TRAINING TO REDUCE THE RISK OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG INPATIENT WARD NURSES

Kania Ramadhita

Abstract

The prevalence of Musculoskeletal disorders among nurses is relatively high, primarily due to non-ergonomic working postures such as bending, lifting patients, and prolonged static positions. These conditions negatively impact work comfort, productivity, and the quality of nursing care. One intervention to reduce the risk of such disorders is ergonomic training. This study aims to evaluate the effect of ergonomic training on musculoskeletal complaints and risk among nurses. The intervention was conducted with six nurses in the inpatient ward using a participatory training approach. The training included education on Musculoskeletal disorders and proper working posture, along with its application in daily nursing activities. Evaluation was carried out using the Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) before and after the training. The pre-test and post-test results showed a decrease in musculoskeletal disorder risk scores ranging from 0.93 to 1.36 points. These results indicate that ergonomic training is an effective preventive strategy to improve awareness of proper posture and reduce the risk of Musculoskeletal disorders among nurses. Continuous implementation of ergonomic training is recommended as part of occupational health promotion in hospital settings.

Keywords: *Ergonomic Training, Musculoskeletal Disorders, Nurses*