

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA STAF UPNVJ TAHUN 2020

Azzahra Brenda Tam

Abstrak

Musculoskeletal disorders (MSDs) telah banyak ditemui di seluruh dunia. Di Indonesia, prevalensi MSDs yang menyebabkan terganggunya aktivitas mencapai 9,2% dengan pekerja kantoran mengeluhkan MSDs pada leher sebesar 68%, punggung atas 62%, dan punggung bawah 60%. Di negara berkembang, MSDs merupakan penyakit akibat kerja yang paling sering ditemui pada 40-95% staf pengajar. Pada tahun 2020, masuknya COVID-19 ke Indonesia mengakibatkan pemerintah menerapkan sistem work from home (WFH) yang menimbulkan 66,3% pekerja mulai mengalami nyeri selama WFH. Hal ini dapat disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis yang salah satunya merupakan tidur. Dinyatakan bahwa 41,9% orang dewasa mengalami gangguan tidur yang berefek pada munculnya keluhan muskuloskeletal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal. Penelitian ini merupakan penelitian analitik yang menggunakan teknik cross sectional pada dosen dan staf tenaga pendidik FK UPNVJ. Sampel berjumlah 103 orang diambil menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI untuk variabel kualitas tidur dan NMQ untuk variabel keluhan muskuloskeletal, lalu disebarluaskan secara online melalui Google. Data tersebut akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 sampel mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (54,8%), memiliki kualitas tidur yang buruk (94%), dan mengalami keluhan muskuloskeletal (73,8%). Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-square, terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal ($p = 0,016$). Rendahnya kualitas tidur pada profesi dosen dan tenaga pendidik meningkatkan risiko timbulnya gangguan muskuloskeletal.

Kata kunci: dosen, keluhan muskuloskeletal, kualitas tidur, musculoskeletal disorders (MSDs), staf tendik

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH MUSCULOSKELETAL COMPLAINT ON UPNVJ STAFF IN 2020

Azzahra Brenda Tam

Abstract

Musculoskeletal disorders (MSDs) have been found around the world. In Indonesia, the prevalence of MSDs that causes disruption of activities reaches 9.2% with office workers complaining pain on the neck by 68%, upper back 62%, and lower back 60%. In developing countries, MSDs are occupational diseases that are mostly found in 40-95% lecturers. In 2020, COVID-19 strikes in Indonesia resulted in the government implementing a work from home (WFH) system which caused 66.3% of workers to start experiencing pain during WFH. This can be caused by not meeting physiological needs, one of which is sleep. It's stated that 41.9% of adults experience sleep disorders which have an effect on musculoskeletal complaints. The objective of this research was to establish the association between sleep quality and musculoskeletal complaints. This is an analytical study using cross sectional technique on the lecturers and teaching staff at FK UPNVJ. A sample of 103 people was taken using purposive sampling. Data were collected using the PSQI for sleep quality and NMQ for musculoskeletal complaints, then distributed online via Google form. The data will be analyzed by univariate and bivariate using SPSS. Based on the analysis, it was showed that most of the respondents were female (54.8%), had poor sleep quality (94%), and experienced musculoskeletal complaints (73.8%). Based on bivariate analysis using the Chi-square test, there was a huge link between the quality of sleep and musculoskeletal complaints ($p = 0.016$). The low quality of sleep in lecturers and teaching staff increase the risk of developing musculoskeletal disorders.

Kata kunci: lecturers, musculoskeletal complaints, musculoskeletal disorders (MSDs), sleep quality, tendik staff