

GAMBARAN KELUHAN MYALGIA PADA PERAWAT LUKA DI KOTA PONTIANAK

Endah Tri Andriyani¹ Wuriani² Parliani²

1. Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak

2. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak

althafunnisa_95@yahoo.com

Abstract

Myalgia or muscle aches are caused by incorrect use of muscles or overly strained muscles, direct injury or trauma, fatigue and long lasting work. In the wound nurses found complaining of myalgia complaints as much as 100%, but the complaint has not been described on any body part associated with myalgia. To know the description of myalgia complaints on the wound nurses in Pontianak City. The method used in this research is descriptive observational with crosssectional approach. Sampling was done by using total sampling technique with 26 samples. Data collection using standard QEC questionnaires. Result of research on characteristic data got 42,3% at characteristic age and 30,8% at work period. The results of myalgia complaints on the back of static in the medium category of 46.2%, the back of the move in the category of medium 50.0%, shoulder section in the medium category 42.3%, hand section in the medium category 38.5%, and in neck very high category 38,5%. The most common myalgia complaints are in the back area of the move and the least of which is on the neck and hands. Therefore, nurses should start to posture posture at work, especially for wound nurses so that his myalgia is not getting worse and hampered in doing his job.

Keywords: *Complaints of myalgia, wound nurses*

Abstrak

*Myalgia atau nyeri otot disebabkan karena penggunaan otot yang salah atau otot yang terlalu tegang, cedera langsung atau trauma, kelelahan dan pekerjaan yang berlangsung dalam waktu lama. Pada perawat luka didapatkan mengeluhkan keluhan *myalgia* sebanyak 100%, namun keluhan tersebut belum tergambar pada bagian tubuh mana saja yang terkait dengan *myalgia*. Tujuan: Untuk mengetahui gambaran keluhan *myalgia* pada perawat luka di Kota Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional deskriptif* dengan pendekatan *crosssectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 26 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner QEC yang telah baku. Hasil penelitian pada data karakteristik didapatkan 42,3% pada karakteristik umur dan 30,8% pada masa kerja. Hasil gambaran keluhan *myalgia* di bagian punggung statis pada kategori medium yaitu sebanyak 46,2%, bagian punggung bergerak pada kategori medium 50,0%, bagian bahu pada kategori medium 42,3%, bagian tangan pada kategori medium 38,5% dan bagian leher pada kategori sangat tinggi 38,5%. Keluhan *myalgia* yang paling banyak yaitu di daerah punggung bergerak dan yang paling sedikit yaitu pada bagian leher dan tangan. Oleh karena itu, sebaiknya perawat mulai memperhatikan postur tubuhnya pada saat bekerja, khususnya bagi perawat luka agar *myalgia*nya tidak semakin parah dan menghambat dalam melakukan pekerjaannya.*

Kata Kunci: *Keluhan myalgia, perawat luka*

PENDAHULUAN

Myalgia adalah gangguan pada otot yang dapat menimbulkan rasa nyeri, mulai dari nyeri yang ringan sampai sangat berat yang dapat mengganggu aktifitas bahkan tidak dapat melakukan aktifitas sama sekali (ni'am,2015).

Penyebab umum *myalgia* ialah penggunaan otot yang salah atau otot yang terlalu tegang, cedera langsung atau trauma, kelelahan dan pekerjaan yang berlangsung dalam waktu lama (Tommy, 2013).

Dampak yang didapat dari *myalgia* yaitu keterbatasan yang dirasakan untuk beraktivitas, penurunan produktivitas, kehilangan waktu untuk bekerja, semakin meningkatnya penyakit akibat kerja, dan juga peningkatan pengeluaran biaya untuk kompensasi pekerja (Wahyono & Saloko, 2014).

Perawat merupakan seseorang yang dapat memberikan pelayanan konstan dan terus menerus selama 24 jam kepada klien setiap harinya (Mulyono, Hamzah & Abdullah, 2013). Perawat melakukan banyak aktivitas fisik dari ringan hingga berat yang berkisar 96,2% (Kasmarani, 2012). Dari hasil studi pendahuluan yang mengeluh *myalgia* pada perawat yaitu 50% pada perawat UGD, 50% pada perawat rawat inap, 0% pada perawat di poli dan 100% pada perawat luka.

Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat (2002) menunjukkan bahwa pada perawat menduduki peringkat teratas pada pekerjaan yang paling banyak mengakibatkan keluhan *myalgia*. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Lestari (2014) menunjukkan 90% perawat mengatakan mengeluh *myalgia* dalam kategori sedang sampai berat, dan 10% dalam kategori ringan. Penelitian oleh Wuriani (2017) didapatkan 100% perawat beresiko mengalami keluhan *myalgia* dikarenakan membutuhkan waktu 1,5 jam setiap pasiennya dalam memberikan perawatannya dan jam kerjanya rata-rata 7 jam.

Adapun penelitian sebelumnya membahas mengenai terapi pada pasien dengan *myalgia* yakni penelitian pertama mengenai *stretching* dan *medical surgical*

dan penelitian kedua mengenai perbaikan postur kerja. Pada penelitian sebelumnya tidak ada yang menggambarkan mengenai keluhan *myalgia* secara umum terhadap pekerja khususnya pada perawat luka, serta tingginya (100%) keluhan *myalgia* oleh perawat luka membuat peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai gambaran keluhan *myalgia* pada perawat luka di Kota Pontianak.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

Penelitian ini dilakukan di Poli Luka Soedarso, Klinik Kitamura Pontianak, dan Klinik Alra Spesialis Luka. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Februari. Populasi dalam penelitian ini merupakan perawat luka yang berkerja di Poli Luka Soedarso, Klinik Kitamura dan Klinik Alra Spesialis Luka

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yakni *total sampling* yaitu dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel secara *quotum*, dengan jumlah sampel ialah 26 orang. Responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

- a. Kriteria Inklusi
 - 1) Bersedia menjadi partisipan sebagai sampel penelitian.
 - 2) Perawat di Kota Pontianak yang bersertifikat CWCS, CWCN dan CDWCN.
 - 3) Aktif merawat luka secara homecare maupun klinik.
- b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini merupakan perawat luka yang memiliki sertifikat CWCS, CWCN dan CDWCN namun tidak bekerja dan tidak aktif dalam melakukan perawatan luka.

Peneliti menggunakan kuesioner QEC, yang dimana digunakan untuk penilaian terhadap resiko kerja yang berhubungan dengan *myalgia* di tempat kerja. QEC menilai pada *myalgia* yang terjadi pada bagian punggung, bahu/lengan,

pergelangan tangan, dan juga leher (Staton, 2005).

Langkah-langkah pengumpulan data yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Pengajuan proposal dalam sidang Etika telah disetujui.
2. Mengajukan permohonan izin kepada institusi pendidikan STIK Muhammadiyah Pontianak
3. Pengajuan permohonan izin pada Poli Luka di Rumah Sakit dr. Suedarso Kota Pontianak, Klinik Kitamura Kota Pontianak dan Klinik Alra Spesialis Luka Kota Pontianak.
4. Setelah mendapatkan izin untuk meneliti akan dilanjutkan pada tahap teknis yaitu bertemu calon responden, yang meliputi penjelasan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian yang dimana hal tersebut tidaklah melanggar etik.
5. Selah responden tersebut setuju, peneliti memberikan lembar pernyataan persetujuan menjadi responden. Setelah responden menyelesaikan pengisian kuisisioner, peneliti memberikan kenang-kenangan berupa gantungan kunci sebagai ucapan terima kasih.
6. Tahap selanjutnya adalah tahap analisa data dengan melakukan analisa data yang sudah didapat selama penelitian.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia dan Masa Kerja

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia dan Masa Kerja

Karakteristik	Kelompok Intervensi	
	n	Persentase (%)
(n=26)		
Umur		
20 tahun – 25 tahun	8	30,8
26 tahun – 35 tahun	11	42,3

35 tahun

36 tahun – 40 tahun 4 15,4

41 tahun – 45 tahun 2 7,7

46 tahun – 50 tahun 1 3,8

Masa Kerja

0,5 tahun – 1 tahun 3 11,5

2 tahun – 5 tahun 8 30,8

6 tahun – 10 tahun 8 30,8

11 tahun – 20 tahun 7 26,9

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mengalami *Myalgia* yaitu yang berumur 26 tahun sampai dengan 35 tahun dengan jumlah 11 orang (42,3%), masa kerjanya yang paling banyak adalah 2 tahun sampai dengan 5 tahun dan 6 tahun sampai 10 tahun yang berjumlah masing-masing 8 orang (30,8%).

b. Kategori punggung Statis, Punggung Bergerak, Bahu, Tangan dan Leher

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori punggung Statis, Punggung Bergerak, Bahu, Tangan dan Leher

Kategori	n= 26	
	n	Persentase (%)
Punggung Statis		
Rendah	4	15,4
Medium	12	46,2
Tinggi	9	34,6
Sangat Tinggi	1	3,8

Punggung Bergerak		
Rendah	6	23,1
Medium	13	50,0
Tinggi	7	26,9
Sangat Tinggi	0	0
Bahu		
Rendah	8	30,8
Medium	11	42,3
Tinggi	7	26,6
Sangat Tinggi	0	0
Tangan		
Rendah	8	30,8
Medium	10	38,5
Tinggi	8	30,8
Sangat Tinggi	0	0
Leher		
Rendah	2	7,7
Medium	6	23,1
Tinggi	8	30,8
Sangat Tinggi	10	38,5

Tabel 2. menunjukkan bahwa keluhan *myalgia* di bagian punggung statis yang paling banyak pada kategori medium yaitu sebanyak 12 orang (46,2%), pada bagian punggung bergerak yang paling banyak pada kategori medium yaitu sebanyak 13 orang (50,0%), pada bagian bahu paling banyak pada kategori medium yaitu sebanyak 11 orang (42,3%), pada bagian tangan paling banyak pada kategori medium yaitu sebanyak 10 orang (38,5%) dan pada bagian leher paling banyak pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 10 orang (38,5%).

c. Skor Penanganan QEC

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skor dan Penanganan QEC

Kategori	n= 26	
	n	Persentase (%)

Skor Statis		
Action Level		
1	6	23,1
Action Level	5	19,2
2	14	53,8
Action Level	1	3,8
3		
Action Level		
4		
Skor Bergerak		
Action Level	4	15,4
1	6	23,1
Action Level	14	53,8
2	2	7,7
Action Level		
3		
Action Level		
4		

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa jumlah skor statis dan skor bergerak yang paling banyak yaitu pada *action level 3* yaitu 14 orang (53,8%) dengan pemberian penanganannya yaitu investigasi lebih lanjut dan dilakukan penanganan dalam waktu dekat.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini telah lulus uji etik, mendapatkan surat keterangan lolos kaji etik dari komite etik penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak. Nomor : 03/II.I.AU/KET.ETIK/S-1/I/2018

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di bawah ini usia yang paling banyak mengalami *myalgia* berkisar pada usia 26 tahun – 35 tahun.

Penelitian menurut Nurmianto (2008) yang menyatakan bahwa faktor-faktor resiko *myalgia* pada individu meliputi salah satunya adalah usia. Hal tersebut sejalan dengan tinjauan teori pada bab 2 yang menyatakan penelitian menurut Dryastiti (2013) adalah keluhan

muskuloskeletal mulai dirasakan pada umur 25 sampai dengan 65 tahun dan keluhannya akan semakin dirasakan pada usia 35 tahun. Penelitian Santoso (2004) menyatakan bahwa keluhan nyeri punggung bawah mulai dirasakan pada usia 20 – 40 tahun yang diperkirakan disebabkan oleh faktor degenerasi dan beban statik serta osteoporosis pada muskuloskeletal. Sejalan dengan meningkatnya usia, maka akan terjadi degenerasi pada tulang dan keadaan ini mulai terjadi pada saat seseorang berusia 30 tahun. Pada usia 30 tahun terjadi degenerasi yang berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi jaringan parut dan pengurangan cairan. Hal tersebut dapat menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot berkurang. Semakin tua seseorang, semakin tinggi resiko orang tersebut mengalami penurunan elastisitas pada tulangnya (Andini, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat dari penelitian yang lainnya menunjukkan bahwa semakin meningkatnya usia seseorang maka akan terjadi degenerasi pada jaringan yg mempengaruhi stabilitas tulang dan ototnya yang menyebabkan penurunan elastisitasnya yang pada akhirnya dapat menyebabkan keluhan *myalgia*.

b. Masa Kerja

Hal tersebut sejalan dengan tinjauan teori menurut Suharto (2005), yang menyatakan seseorang yang bekerja lebih dari 5 tahun meningkatkan resiko terjadi keluhan nyeri otot dibandingkan kurang dari 5 tahun, yang dimana paparan mengakibatkan rongga siskus menyempit secara permanen dan juga mengakibatkan degenerasi tulang belakang yang akan menyebabkan nyeri punggung bawah kronis. Hal tersebut dikarenakan pembebanan tulang belakang dalam waktu lama.

Menurut penelitian Hasyim (2000) mengatakan bahwa masa kerja menyebabkan beban statik yang terus menerus apabila pekerja tidak memperhatikan faktor-faktor ergonomi akan lebih mudah menimbulkan keluhan *low back pain*. Penelitian oleh Rahayu

(2004) bahwa pekerjaan perawat yang dapat mengakibatkan kemungkinan timbulnya keluhan *low back pain* adalah kegiatan memandikan, mengangkat pasien, melakukan ganti balutan luka, merubah posisi pasien dan melakukan pengukuran urine.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat para peneliti yaitu semakin lamanya seseorang bekerja dan diikuti beban kerja yang berat yang terus menerus maka dapat menimbulkan keluhan *myalgia* yang jika tidak ditangani dengan benar akan memperburuk keadaan seseorang, karna itu harus lah selalu memperhatikan posisi kerja yang benar untuk mengurangi dan menghambat keluhan *myalgia*.

c. Kategori Punggung Statis, Punggung Bergerak, Bahu, Tangan dan Leher

Berdasarkan hasil pengolahan data pada punggung bergerak ditemukan keluhan paling banyak pada kategori medium yaitu 13 orang (50%). Menurut Mirmohamadi (2004) gerakan yang berulang secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama (8 jam kerja) akan mendorong ketegangan otot.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada punggung statis ditemukan keluhan paling banyak pada kategori medium yaitu 12 orang (46,2%). Menurut Nurmiyanto (2008), dengan postur kerja statis maka akan meningkatkan beban kerja otot dan tendon, terhalangnya aliran darah pada otot yang menyebabkan kelelahan dan nyeri. Menurut Wuriani (2017) dalam melakukan perawatan luka seperti luka diabetik membutuhkan waktu rata-rata 1,5 jam setiap pasien dengan posisi kebanyakan membungkuk, berdiri dan juga jongkok. Hal tersebut tentunya dapat menyebabkan ketegangan dan kelelahan otot pada perawat luka.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada bahu ditemukan keluhan paling banyak pada kategori medium yaitu 11 orang (42,3%). Menurut Tarwaka (2014), keluhan pada bahu dapat diakibatkan karena lengan bekerja terlalu berat dan juga berulang-ulang.

Seperti yang dikatakan Nurmiyanto (2008) bahwa aktivitas yang berulang-ulang dalam satu hari dengan sedikit variasi dapat menimbulkan ketegangan pada otot.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tangan ditemukan keluhan paling banyak pada kategori medium yaitu 10 orang (38,5%). Terjadinya keluhan pada tangan dapat disebabkan oleh pekerjaan mengangkat obyek berat secara berulang atau pun bekerja dengan lengan pada atau diatas tinggi bahu atau tidak sejajar dengan dada (Ariens, dkk, 2001). Ditemukan pada penelitian Wuriani (2017) yaitu keluhan myalgia pada bagian tangan perawat luka sebanyak 20%, hal tersebut tentunya akan mengakibatkan teranggunya aktivitas dalam melaksanakan perawatan luka.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada leher ditemukan keluhan paling banyak pada kategori sangat tinggi yaitu 10 orang (38,5%). Resiko terjadinya nyeri leher yaitu pada saat posisi leher menunduk dalam waktu lama dan semakin meningkat jika diikuti dengan posisi duduk yang lebih dari 95% jam kerja (Ariens, dkk, 2001). Sependapat dengan Samara (2007) yang mengatakan mengatakan bahwa pada myalgia di bagian leher dapat disebabkan karena posisi postur kerja yang salah dan dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan kenyataan tersebut maka sebagai perawat, haruslah menjaga kesehatan, keamanan dan kenyamanan diri sendiri dalam bekerja, karena pekerjaan perawat berulang-ulang dan juga dalam jangka waktu lama (Wuriani, 2017).

Berdasarkan pendapat diatas yaitu kita sebagai perawat haruslah senantiasa untuk memperhatikan posisi tubuh kita pada saat bekerja, karena pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama dengan sedikit bergerak dapat menyebabkan keluhan *myalgia* yang tentunya dapat mengganggu dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

SARAN

Adapun saran peneliti sampaikan bagi:

1. Institusi Pendidikan STIK Muhammadiyah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyaknya perawat luka yang mengalami *myalgia*, oleh karena itu diharapkan pendidikan keperawatan memberikan materi tentang *myalgi* kepada mahasiswa.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyaknya perawat luka yang mengalami *myalgia*. Oleh karena itu, sebaiknya perawat mulai memperhatikan postur tubuhnya pada saat bekerja, khususnya bagi perawat luka agar *myalgianya* tidak semakin parah dan menghambat dalam melakukan pekerjaannya.

3. Bagi Penelitian Keperawatan

Pada penelitian ini jumlah pasien masih kurang memadai, oleh karena itu pada penelitian selanjutnya perlu menambahkan jumlah responden dan tempat penelitian yang lain guna melihat seberapa besar gambaran *myalgia* pada perawat khususnya pada perawat luka, dan juga pada penelitian selanjutnya dapat memberikan intervensi pada penderita myalgia dalam upaya menurunkan keluhan *myalgia* yang dirasakannya.

4. Pembaca

Pembaca diharapkan mendapatkan wawasan dan pengetahuan mengenai keluhan *myalgia* pada perawat luka di Kota Pontianak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] David Geoffrey, Wood Valerie & Buckle Peter. (2005). Further Development of The Usability and Validity of The Quick Exposure Check (QEC). University Of Surrey for HSE.
- [2] Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- [3] Kasmarani, M. K. (2012). Pengaruh beban kerja fisik dan mental terhadap

- stres kerja pada perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 1(2), 676-776.
- [4] Lestari, S.M. (2014). Pengaruh stretching terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat. *coping ners (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3).
- [5] NI'AM, A. M. (2015). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Myalgia Cervical Di RSUD Panembahan Senopati Bantul*(Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [6] Nurmiyanto, Eko. (2008). "*Ergonomi : Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Edisi Kedua" Guna Widya, Surabaya, Indonesia.
- [7] Samara, D. (2016). Nyeri muskuloskeletal pada leher pekerja dengan posisi pekerjaan yang statis. *Universa Medicina*, 26(3), 137-142.
- [8] Staton N et al. (2005). *Handbook of Human Factors and Ergonomic Methods*. USA: CRC Press.2005
- [9] Tarwaka. (2014). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja: Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Surakarta : Harapan Press.
- [10] Tommy, (2013), *Artikel Myalgia*, Seputar Media Internal HPM, (Ed.14) hal.9
- [11] Wahyono, Y., & Saloko, E. (2014). Pengaruh Workplace Exercise terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di bagian Sewing CV. Cahyo Nugroho Jati (CNJ) Sukoharjo. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- [12] Wuriani, W., Rosa, E. M., & Afandi, M. (2017). Pengaruh Perbaikan Postur Kerja terhadap Nyeri Muskuloskeletal pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(1), 22-28.