

SKRIPSI
PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KELUHAN
MUSKULOSKELETAL AKIBAT KERJA PADA PETUGAS
KEBERSIHAN UMY

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
FAJAR FAUZIEN
20160320046

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fajar Fauzien

NIM : 20160320046

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : FKIK

Menyatakan dengan sebenarnya skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Maret 2020

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan

.....

Fajar Fauzien

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Skripsi ini, saya persembahkan untuk kedua orang tua saya,

Sebuah hadiah sederhana untuk kedua orang tua yang tidak pernah lelah memberikan semangat kepada saya, selalu setia dalam setiap kesulitan yang saya hadapi, serta senantiasa memberikan nasihat terbaiknya untuk saya

Terima kasih telah mengajarkan saya banyak hal dalam kehidupan ini.

Mohon maaf karena sampai saat ini saya masih belum bisa menjadi kebanggaan

keluarga

Semoga keluarga kita senantiasa dalam lindungan Allah SWT kapanpun dan

dimanapun berada sampai akhir hayat nanti

Dan semoga karya ini dapat menjadi kebahagiaan untuk kedua orang tua saya

Aamiin.....

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur kepada Allah SWT atas semua karunia dan hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan tugas penulisan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam penulis panjatkan kepada nabi besar Muhaammad SAW yang telah membimbing umatnya dari zaman penuh kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Skripsi yang berjudul “PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL AKIBAT KERJA PADA PETUGAS KEBERSIHAN UMY” ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh derajat sarjana keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati menghaturkan terimakasih kepada:

1. Dr.dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Shanti Wardaningsih, M.Kep., NS., sp. Kep Jiwa selaku Ketua Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

3. Nina Dwi Lestari, M.Kep.Ns.,Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang selalu menasehati dan memberi saran.
4. Responden pada penelitian ini yaitu petugas kebersihan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. Keluarga yang telah memberikan do'a dan mendukung dengan baik secara moril maupun materil bagi penulis dalam berbagai hal.
6. Teman-teman satu bimbingan dengan penulis yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
7. Sahabat dan teman-teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2016 dan semua pihak yang selalu memberi dukungan, saran dan kritik kepada penulis dalam menyusun proposal.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan sehingga dibutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya di bidang ilmu keperawatan

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, Maret 2020

Fajar Fauzien

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat penelitian	10
E. Penelitian Terkait	11
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Tinjauan Teori.....	13
1. Agregat pekerja sebagai populasi berisiko.....	13
2. Bahaya kesehatan kerja (<i>health hazard</i>)	14
3. Gangguan muskuloskeletal akibat kerja	15
4. Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal Akibat Kerja	16
B. Alat ukur MSDs	20
C. Senam ergonomi.....	20
D. Langkah-langkah senam ergonomi	26

E.	OHN	29
F.	Kerangka Teori.....	32
G.	Kerangka konsep	33
H.	Hipotesis	34
BAB III		35
METODE PENELITIAN		35
A.	Desain Penelitian.....	35
B.	Populasi dan Sampel penelitian	35
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian	37
D.	Variabel.....	37
E.	Definisi Operasional.....	38
F.	Intrumen Penelitian	38
G.	Uji Validitas dan Reabilitas	39
H.	Cara Pengumpulan Data	40
I.	Teknik Pengolahan Data dan Analisa data	43
J.	Etika Peneliti.....	45
BAB IV		47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
A.	Hasil Penelitian.....	47
B.	Pembahasan Penelitian.....	50
C.	Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	58
BAB V		59
KSIMPULAN DAN SARAN		59
A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....		61
LAMPIRAN.....		65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Potensi Bahaya Kesehatan ditempat Kerja.....	15
Tabel 3.1 Metode Penelitian.....	35
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Masa Bekerja, dan Usia pada Petugas Kebersihan di Zona Utara UMY, Februari, 2020 (n=19).....	46
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan Metode Shapiro Wilk, Februaruri, 2020 (n=19).....	48
Tabel 4. 3 Hasil Uji Statistic <i>Paired T-test</i> antara NBM Pre dan NBM Post pada Petugas Kebersihan di Zona Utara UMY, Februari, 2020 (n=19)	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar etik

Lampiran 2. Surat izin penelitian

Lampiran 3. Uji pakar

Lampiran 4. Lembar informasi penelitian

Lampiran 5. Inform consent

Lampiran 6. Kuisoner

DAFTAR SINGKATAN

AAOHN	: <i>American Association of Occupational Health Nurses</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
DOMS	: <i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
ILO	: <i>International Labour Organization</i>
JKK	: Jaminan Keselamatan Kerja
K3	: Keamanan Kesehatan dan Keselamatan
KAK	: Kecelakaan Akibat Kerja
MSDs	: <i>Musculoskeletal Disorders</i>
NBM	: <i>Nordic Body Map</i>
OHN	: <i>Occupational Health Nursing</i>
OSHA	: <i>Occupational Safety and Health Administration</i>
OHSAS	: <i>Occupational Health and Safety Assessment Series</i>
OWAS	: <i>Ovako Work Posture Analysis System</i>
PAK	: Penyakit Akibat Kerja
PERMENKES	: Peraturan Menteri Kesehatan
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
RULA	: <i>Rapid Upper Limb Assessment</i>

SMK3 : Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja

UMY : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta