

ABSTRAK

Algy Christie (01501190001),
Febiola Maharani (01501190007),
Martina Rodearni Siagian (01501190082),

GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA PEKERJA SELAMA *WORK FROM HOME* DI DKI JAKARTA

(xii + 110 Halaman; 2 Bagan; 10 Tabel; 1 Gambar; 6 Lampiran)

Pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini menyebabkan pemerintah harus mengeluarkan kebijakan bagi para pekerja untuk melakukan WFH (*Work from Home*). WFH yang dilakukan oleh pekerja berdampak pada peningkatan penggunaan *gadget*, komputer dan laptop. Hal tersebut menimbulkan berbagai dampak seperti kurangnya aktivitas fisik, lingkungan kerja tidak ergonomis serta durasi kerja yang lama, sehingga memicu terjadinya *Musculoskeletal disorders* (MSD) pada pekerja. MSD merupakan kondisi di mana bagian dari sistem muskuloskeletal mengalami nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor risiko kejadian MSD pada pekerja selama WFH di DKI Jakarta. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 384 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Nordic Musculoskeletal Disorder*. Analisis data menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin (p value=0,007) dan aktivitas fisik (p value=0,007) terhadap kejadian MSD. Rekomendasi dari penelitian ini adalah diharapkan pekerja mampu mencegah terjadinya MSD dengan menerapkan pola hidup sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik, bekerja dengan posisi yang tepat dan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman.

Kata kunci : Gangguan Muskuloskeletal, MSD pada pekerja, *Work From Home*
Referensi : 148 (2011-2022)

ABSTRACT

Algy Christie (01501190001),
Febiola Maharani (01501190007),
Martina Rodearni Siagian (01501190082),

MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN WORKERS WHILE WORKING FROM HOME IN DKI JAKARTA

(xii + 110 Pages; 2 Charts; 10 Table; 1 image; 6 Attachments)

Due to the current COVID-19 pandemic, the government has issued a regulation requiring workers to perform WFH (Work from Home). Workers' WFH has an impact on the increased usage of gadgets, computers, and laptops. This has a number of consequences, including a lack of physical activity, a non-ergonomic work environment, and excessive working hours, all of which contribute to the development of musculoskeletal disorders (MSD) in workers. MSD is a condition that causes discomfort in a portion of the musculoskeletal system. The goal of this study was to look at the risk variables for MSD in workers at DKI Jakarta during WFH. This is a quantitative study with a cross-sectional study design. There were 384 people that participated in this research. Convenience sampling was utilized as the sampling method. A questionnaire for Nordic Musculoskeletal Disorders was employed. The result found that there was a relationship between gender and physical activity with MSD ($p=0.007$). Recommendations from this study are workers should be able to prevent MSD by adopting a healthy lifestyle that includes increasing physical activity, working in the proper position, and establishing a pleasant work environment.

Keywords: Musculoskeletal Disorders, MSD in workers, Work From Home

References: 148 (2011-2022)