BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara terdiri dari 4 kampus, kampus 1 terletak di jalan Sutomo Kecamatan Medan Timur Kota Medan Provinsi Sumatera Utara, kampus 2 terletak di Jl. William Iskandar Ps, V, Medan Estate Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, kampus 3 terletak di Kompleks Pondok Surya, Jl. Pd. Surya, Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara, dan kampus 4 terletak di Jl Lap. Golf No. 120, Kp. Tengah, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan di kampus 4 UIN Sumatera Utara yang terdiri dari beberapa fakultas seperti Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sains dan Teknologi dan Fakultas Ilmu Sosial dan 3 gedung lainnya seperti biro, perpustakaan dan laboratorium. Kampus ini memiliki *cleaning service* yang berjumlah 42 orang yang terdiri dari 29 laki-laki dan 13 perempuan.

4.1.2 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 42 orang 29 laki-laki dan 13 perempuan, karakteristik responden dibagi menjadi atas jenis kelamin, umur, pekerjaan dan lama bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul latihan peregangan terhadap keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *cleaning service* UINSU Tuntungan, berdasarkan informasi yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut ini :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin, Umur, Pekerjaan,dan Lama Bekerja

Variable	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	29	69.0 %
Perempuan	13	31.0%
Total	**42**	**100%**
Umur		
18 – 30 Tahun	37	88.1%
31 – 43 Tahun	5	11.9%
Total	**42**	**100%**
Pekerjaan		
CS Biro	5	11.9%
CS Saintek	5	11.9%
CS FKM	3	7.1%
CS FIS	7	16.7%
CS LAB	4	9.5%
CS Perpustakaan	4	9.5%
CS Outdor	11	26.2%
CS Pengawas	3	7.1%
Total	**42**	**100%**
Lama Bekerja		
1 Tahun	14	33.3%
2 Tahun	24	57.1%
3 Tahun	2	4.8%
4 Tahun	2	4.8%
Total	**42**	**100%**

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 29 orang (69.0%) dan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (31.0%). Berdasarkan karakteristik umur terdapat kategori umur 18-30 tahun sebanyak 37 orang (88.1%) dan kategori umur 31-43 tahun sebanyak 5 orang (11.9%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan terdiri dari *cleaning service* (CS) bagian CS biro sebanyak 5 orang (11.9%), CS Saintek sebanyak 5 orang (11.9%), CS FKM sebanyak 3 orang (7.1%), CS Lab sebanyak 4 orang (9.5%), CS Perpustakaan sebanyak 4 orang (9.5%), CS outdor

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

sebanyak 11 orang (26.2%), CS Pengawas sebanyak 3 orang (7.1%). Berdasarkan karakteristik lama bekerja terdapat 1 tahun sebanyal 14 orang (33.3%), 2 tahun sebanyak 24 orang (57.1%), 3 tahun sebanyak 2 orang (4.8%), 4 tahun sebanyak 2 orang (4.8%).

4.1.3 Analisis Univariat

4.1.3.1 Keluhan *Musculosceletal Disorders* (MSDs) *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

Distribusi *cleaning service* berdasarkan tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) *pre-test* dan *post-test* latihan peregangan dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Keluhan *Musculosceletal Disorders* (MSDs) (Pre-Test) pada *cleaning service* UINSU Tuntungan

Keluhan Musculoskeletal	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ada Keluhan	26	31.0%
Tidak Ada Keluhan	16	19.0%
Total	**42**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* (Pre-test) pada *cleaning service* UINSU Tuntungan terdapat yang memiliki keluhan sebanyak 26 orang (31.0%) sedangkan yang tidak ada keluhan sebanyak 16 orang (19.0%).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Tabel 4.3 Distribusi Keluhan *Musculosceletal Disorders* (Post-Test) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

Keluhan Musculoskeletal	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ada Keluhan	14	16.7%
Tidak Ada Keluhan	28	33.3%
Total	**42**	**100%**

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* (Post-test) pada *cleaning service* UINSU Tuntungan terdapat yang memiliki keluhan sebanyak 14 orang (16.7%) sedangkan yang tidak ada keluhan sebanyak 28 orang (33.3%).

4.1.4 Uji Normalitas Keluhan *Musculosceletal Disorders* (MSDs) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan dengan rancangan Pretest-posttest

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* dan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Variabel	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Statistic	DF	Sig
Pretest Keluhan MSDs	.197	42	.000
Posttest Keluhan MSDs	.395	42	.000

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai signifikasi pada setiap variable adalah kecil < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat akan dilakukan uji Wilcoxon.

4.1.5 Distribusi Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disroders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan sebelum dan sesudah intervensi terhadap keluhan *musculoskeletal disorders.* Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Kelompok	Mean		Mean Ranks	Positif Ranks	Ties	Z	P Value
	Pre Test	Post Test					
Latihan Peregangan	32.69	27.71	9.50	12	24	-2.828	0

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh rata-rata nilai keluhan sebelum diberikan intervensi latihan peregangan yaitu sebesar 32.69 dan setelah diberikan intervensi latihan peregangan sebesar 27.71. Selain itu, nilai mean ranks sebesar 9.50 dengan banyak responden yang mengalami penurunan keluhan sebanyak 12 responden. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai P Value adalah 0 < 0,05 yang berarti latihan peregangan efektif terhadap keluhan *musculoskeletal disorders.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan *Musculosceletal Disoreders* (MSDs) Pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

Berdasarakan hasil karakteristik responden menurut jenis kelamin, menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 29 orang (69.0%) dan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (31.0%). Alasan kenapa mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu beberapa peneliti mengungkapkan bahwa pria memiliki cakupan tenaga yang cukup banyak dibandingkan perempuan. Dikarenakan wanita kurang baik dalam hal tenaga fisik pada aktivitasnya sehari-hari, sedangkan pria lebih mengandalkan tenaga fisik untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Tenaga fisik wanita sekitar dua per tiga pada tenaga fisik pria. Wanita pada umumnya jarang menggunakan tenaga fisik seperti gerak dll dan lebih banyak duduk/diam dalam aktivitasnya.

Berdasarkan hasil karakteristik responden menurut umur, menunjukkan bahwa terdapat kategori umur 18-30 tahun sebanyak 37 orang (88.1%) dan kategori umur 31-43 tahun sebanyak 5 orang (11.9%). Usia merupakan salah satu faktor risiko dari *musculoskeletal disorders.* Pada dasarnya keluhan sistem muskuloskeletal dapat dirasakan pada usia kerja, yaitu rentang usia 25 hingga 65 tahun. Usia erat hubungannya dengan keluhan otot skeletal. Beberapa ahli mengatakan usia menjadi salah satu pemicu utama terjadinya keluhan otot (Ferusgel and Rahmawati, 2018). Terdapat studi yang mengatakan bahwa pekerja yang berusia ≥ 38 tahun memiliki peluang yang tinggi terhadap kejadian *musculoskeletal disorders* (Prahastuti, Djaali and Usman, 2021). Dapat dikatakan bahwa semakin bertambah usia seorang pekerja

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

makan semakin banyak juga keluhan otot yang dirasakan (Ferusgel and Rahmawati, 2018).

Berdasarkan karakteristik responden menurut pekerjaan terdiri dari *Cleaning Service* (CS) bagian CS biro sebanyak 5 orang (11.9%), CS Saintek sebanyak 5 orang (11.9%), CS FKM sebanyak 3 orang (7.1%), CS Lab sebanyak 4 orang (9.5%), CS Perpustakaan sebanyak 4 orang (9.5%), CS outdor sebanyak 11 orang (26.2%), CS Pengawas sebanyak 3 orang (7.1%).

Berdasarkan karakteristik responden menurut lama bekerja di *Cleaning Service* UINSU Tuntungan terdapat 1 tahun sebanyal 14 orang (33.3%), 2 tahun sebanyak 24 orang (57.1%), 3 tahun sebanyak 2 orang (4.8%), 4 tahun sebanyak 2 orang (4.8%).

Berdasarkan hasil *pre-test* pada kelompok latihan peregangan sebelum dilakukan intervensi, diketahui bahwa tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* (Pre-test) pada *cleaning service* UINSU Tuntungan terdapat yang memiliki keluhan sebanyak 26 orang (31.0%) sedangkan yang tidak ada keluhan sebanyak 16 orang (19.0%).

Sebelum diberikan intervensi, secara umum keluhan musculosceletal masih rendah, masalah tersebut diakibatkan dari kurangnya latihan peregangan pada responden sebelum melakukan pekerjaan, karena respoden tidak pernah melihat penyuluhan pentingnya latihan peregangan sebelum melakukan aktifitas kerja.

Didapatkan hasil *post-test* pada kelompok latihan peregangan sesudah diberikan perlakuan, diketahui bahwa tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* (Post-test)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

pada *cleaning service* UINSU Tuntungan terdapat yang memiliki keluhan sebanyak 14 orang (16.7%) sedangkan yang tidak ada keluhan sebanyak 28 orang (33.3%).

Sesudah diberikan intervensi berbentuk latihan peregangan, didapatkan hasil post-test pada *cleaning service* UINSU Tuntungan bahwasanya ada penurunan yang bermakna terhadap keluhan *musculoskeletal disorders* mengenai latihan peregangan sebelum dan setelah intervensi dari keluhan *musculoskeletal disorders* berkategori parah menjadi tidak parah.

Berdasarkan hasil uji pengaruh latihan peregangan terhadap keluhan *musculoskeletal disorders* dengan menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa *Wilcoxon* diperoleh rata-rata nilai keluhan sebelum diberikan intervensi latihan peregangan sebesar 32.69 dan setelah diberikan intervensi latihan peregangan sebesar 27.71. Selain itu, nilai mean ranks sebesar 9.50 dengan banyak responden yang mengalami penurunan keluhan sebanyak 12 responden. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai P Value adalah 0 < 0,05 yang berarti latihan peregangan efektif terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs).

Sama halnya dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yaitu tentang "Pengaruh Pemberian Peregangan Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pabrik Keripik Rumah Adat Minang, Desa Tadukan Raga, Deli Serdang". Bahwasannya ada pengaruh pemberian peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal pada pekerja di Pabrik Keripik Rumah Adat Minang. Hal ini dilihat dari nilai keluhan MSDs pada pekerja mengalami penurunan setelah diberikan peregangan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Maka dari itu latihan peregangan ini efektif terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs)

4.3 Tanggapan Islam Terhadap Latihan Peregangan Dengan Kajian *Maqashid Syariah*

Kata maqshad dan maqashid berasal dari istilah qashd dalam kamus bahasa arab. Maqashid adalah istilah yang berati "banyak" (jama'), dan mufradnya adalah "tujuan" atau "tujuan" Syariah.

Hal pemeliharaan sebagai umat islam kita harus berusaha untuk menjaga kesehatan dengan berolahraga secara teratur, makan dengan benar, menjaga kenyamanan mental dan spiritual, dan menghindari timbulnya penyakit yang membahayakan tubuh, idealnya sebelum kita melakukan profesi apapun. Latihan peregangan menyebabkan pembuluh darah melebar, meningkatkan kemungkinan asam masuk ke tubuh yang aktif. Diharapkan latihan peregangan dapat dijadikan sebagai alternatif memungkinkan untuk dapat mengurangi kekhawatiran terhadap masalah keluhan muskuloskeletal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Allah memerintahkan dalam Al-Qur'an bagaimana melindungi kesehatan dan keselamatan pribadi seseorang dari situasi berbahaya dapat menimbulkan gangguan pada tubuh pekerja.

Dalam QS. Az-Zumar / 39 : 39 yang berbunyi :

لْ يٰقَوْمِ اعْمَلُوْا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنِّيْ عَامِلٌ ۚفَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَۙ

Artinya : “Katakanlah (Muhammad), “Wahai kaumku! Berbuatlah menurut kedudukanmu, aku pun berbuat (demikian). Kelak kamu akan mengetahui”

Dijelaskan di ayat Al-Qur’an QS Az-zumar ayat 39 bahwasanya memerintahkan agar kita bekerja sesuai dengan keadaan atau kemampuan dan jangan terlalu memaksakan pekerjaan yang mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan.

Dalam Tafsir Al-Jalalani menafsirkan ayat diatas yaitu (Katakanlah,”Hai kaumku, bekerjalah sesuai dengan keadaan kalian) kondisi kalian (sesungguhnya aku akan bekerja pula) sesuai dengan keadaanku (maka kelak kalian akan mengetahui) Maka dari itu masalah Musculoskeletal disorders ini perlu ditanggulangi agar tercipta kesehatan yang baik seperti yang diinginkan agama islam yang selalu mengutamakan kesehatan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN