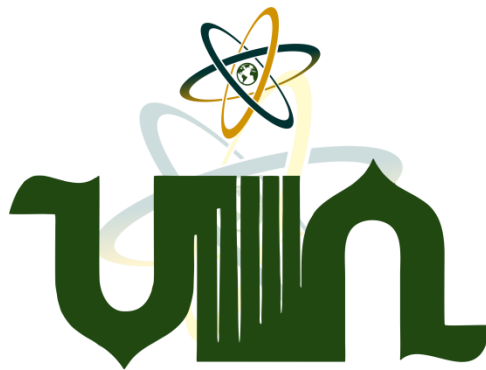


**STRATEGI PENURUNAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL
DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA KANTOR BADAN
PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH
(BPBD) KOTA MEDAN**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH:

HERLISA SUHADA
NIM: 0801191175

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

**STRATEGI PENURUNAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL
DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA KANTOR BADAN
PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH
(BPBD) KOTA MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat*

OLEH:

HERLISA SUHADA

NIM: 0801191175

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

**STRATEGI PENURUNAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL
DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA KANTOR BADAN
PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH
(BPBD) KOTA MEDAN**

HERLISA SUHADA
NIM: 0801191175

ABSTRAK

Musculoskeletal disorders (*MSDs*) merupakan keluhan, gangguan, rasa nyeri ataupun sakit yang dirasakan pekerja pada otot dan tulang karena bekerja secara tidak ergonomi mengakibatkan menurunnya sistem gerak. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi perbedaan keluhan *MSDs* pekerja yang diberikan dengan yang tidak diberikan strategi penurunan berupa perbaikan postur kerja dan senam ergonomi. Penelitian ini penelitian kuantitatif jenis *Eksperimen* dengan metode *Quasi Eksperimental* menggunakan desain *Nonequivalent Control Group*. Sampel penelitian pekerja Kantor Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Medan berjumlah 40 orang menggunakan teknik *simplerandom sampling*. Hasil perhitungan uji T menunjukkan nilai signifikan ($p=0,000 < 0,05$). Kesimpulan ada perbedaan antara pekerja yang melakukan perbaikan postur kerja dan senam ergonomi dengan yang tidak melakukan, sebelum dan sesudah perlakuan klasifikasi tingkat risiko berdasarkan total skor individu yang terdapat di kuisioner *Nordic Body Map*, perbedaan yang didapatkan adalah keluhan sedang berubah menjadi keluhan ringan. Diperlukan program senam ergonomi dan perbaikan postur kerja berlanjut untuk mengurangi keluhan *MSDs* pada pekerja dengan melakukan senam ergonomi hingga berpotensi mendorong hasil kerja yang lebih maksimal.

Kata Kunci: Keluhan *MSDs*, postur kerja, senam ergonomi

UNIVERSITAS ISLAM PEUGER
SUMATERA UTARA MEDAN

**STRATEGIES TO REDUCE MUSCULOSKELETAL DISORDERS
(MSDS) COMPLAINTS IN REGIONAL DISASTER
MANAGEMENT AGENCY OFFICE WORKERS
(BPBD) MEDAN CITY**

HERLISA SUHADA

NIM: 0801191175

ABSTRACT

Musculoskeletal disorders (MSDs) are complaints, disorders, pain or pain felt by workers in muscles and bones because working in an unergonomic manner results in a decrease in the motion system. The purpose of the study was to identify differences in MSDs complaints of workers who were given and those who were not given a reduction strategy in the form of improved work posture and ergonomic exercises. This research is a quantitative research type Experiment with Quasi Experimental method using Nonequivalent Control Group design. The research sample of BPBD Office workers in Medan City amounted to 40 people using the simplerandom sampling method. The results of the T test calculation show a significant value ($0.000 < 0.05$). The conclusion is that there are differences between workers who make improvements to work postures and ergonomic exercises and those who do not, before and after the risk level classification treatment based on the total individual score contained in the Nordic Body Map questionnaire, the difference obtained is that moderate complaints change to mild complaints. Ergonomic exercise programs and continuous work posture improvement are needed to reduce MSDs complaints in workers by doing ergonomic exercises to potentially encourage maximum work results.

Keywords: *MSDs complaints, work posture, ergonomic exercises.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Herlisa Suhada
Nim : 0801191175
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminataan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Tempat/Tgl Lahir : Tebing Tinggi, 23 Maret 2002
Judul Skripsi : Strategi Penurunan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Kantor Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ini bukan karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain (plagiarism), maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.

Medan, 30 Agustus 2023

Herlisa Suhada
NIM. 0801191175

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Herlisa Suhada

NIM : 0801191175

**STRATEGI PENURUNAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL
DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA KANTOR BADAN
PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH
(BPBD) KOTA MEDAN**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU Medan).

Medan, 30 Agustus 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dosen Pembimbing Umum

Dosen Integrasi Keislaman


Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd., M.Kes
NIP.197211082023212007


Dr. Watni Marpaung, M.A
NIP.198205152009121007

HALAMAN PENGESAHAN
Skripsi Dengan Judul :

**STRATEGI PENURUNAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL
DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA KANTOR BADAN
PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH
(BPBD) KOTA MEDAN**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

HERLISA SUHADA
NIM: 0801191175

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi pada Tanggal 30
Agustus 2023 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI
Ketua Penguji

Tri Bayu Purnama, SKM., M.Med., Sci
NIP.199210142019031011

Penguji I

Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd., M.Kes
NIP.197211082023212007

Penguji II

Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes
NIP.199006062019031016

Penguji Integrasi

Dr. Watni Marpaung, M.A
NIP.198205152009121007

Medan, 30 Agustus 2023 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

SUMAI

MEDAN

Dekan



Prof. Dr. Mesiono, S.Ag, M.Pd
NIP.197107272007011031

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Herlisa Suhada
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl Lahir : Tebing Tinggi, 23 Maret 2002
Agama : Islam
Golongan Darah : O
Status Perkawinan : Belum Menikah
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Dusun I Desa Tebing Tinggi, Kecamatan Tg. Beringin
E-mail : Herlisasuhada@gmail.com
Telepon : 081262446996

DATA PENDIDIKAN FORMAL

2007-2012 :SD Negeri 106222 Tebing Tinggi
2013-2016 :SMP Negeri 1 Tanjung Beringin
2017-2019 :SMA Negeri 1 Sei Rampah
2019-2023 : Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara

PENGALAMAN ORGANISASI

2015-2016 :Sekretaris Remaja Masjid AL-HIDAYAH Tebing Tinggi
2017-2018 :Bendahara Generasi Muda Islam Tanjung Beringin
2018-2019 :Anggota Rohis Ibnu Sina SMA Negeri 1 Sei Rampah
2019-2021 :Anggota LDK AL-IZZAH UIN Sumatera Utara

PENGALAMAN MAGANG

2023 :Kantor Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD)
Kota Medan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah SWT yang selalu melindungi, mencurahkan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat merampungkan skripsi ini. Shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada junjungan umat islam, Nabi besar Muhammad SAW, yang telah menerangi jalan kehidupan kita dengan Nurul Islam.

Sebagaimana melengkapi tugas memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) pada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, penulis menyusun skripsi dengan judul strategi penurunan keluhan MSDs pada pekerja kantor BPBD kota medan.

Dalam mempersiapkan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, memberi semangat, motivasi, dan bimbingan diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag, Selaku Rektor UIN Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Perlengkapan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5. Bapak Dr. Irwansyah, M.H selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Ibu Fitriani Pramita Gurning, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Ibu Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd, M.Kes selaku Koordinator Peminatan K3 dan selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah banyak membimbing, meluangkan waktu, dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi.
9. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.A selaku Dosen Integrasi Keislaman skripsi yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak Tri Bayu Purnama, S.KM, M.Med.Sci Selaku Ketua Penguji Sidang Munaqasyah yang membantu dan memberikan arahan serta saran kepada penulis dalam kesempurnaan skripsi ini.
11. Bapak Rapotan Hasibuan SKM, M.Kes selaku Dosen penguji II yang telah membimbing, memberi masukan, dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Seluruh Dosen dan Staff FKM UINSU yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
13. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, Ayahanda Zainuddin dan Ibunda Asmawaty yang tiada henti-hentinya mendoakan penulis, mendukung, memberikan semangat dan kasih yang tiada putus.

14. Bapak Muhammad Husni, SE, M.Si selaku Kepala Kantor BPBD Kota Medan telah memberikan izin untuk tempat penelitian dan memberikan dukungan pada penulis.
15. Bapak Ronald Fredy Sihotang, S.IP, M.Si selaku Kabid II yang telah banyak membantu penulis dan Seluruh pekerja yang telah meluangkan waktu dan menjadi informan dalam penelitian.
16. Teristimewa abang saya Hendri Irwanda, S.Pd, Rio Arisandi, dan Kakak saya Ayu Arisanti, Ramlah Nasution serta seluruh anggota keluarga yang tiada henti-hentinya mendoakan penulis, mendukung, memberikan semangat dan kasih dalam penyelesaian skripsi ini.
17. Teruntuk Agung Purnomo penyemangatku yang telah banyak membantu, memberi semangat, dukungan, mendoakan, meluangkan waktu dan tenaga kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
18. Seluruh sahabat Siti Iza Mutia, Amira Arni, Sri Handayani, dan Retno Puspita Dewi, yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
19. Seluruh teman-teman saya dari kelas IKM 8 dan K3 B beserta anggota kelompok KKN 150, PBL 21, dan LKP 28 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
20. Teristimewa Kim dan Mei-Mei kucing peliharaan tersayang yang selalu menemani sehingga penulis semangat dan dapat menyelesaikan skripsi ini.
21. Teruntuk Rafa Arkan Aditya, M. Elcas Mirza, M. Farel Alkahfi keponakan tersayang yang selalu memberi semangat kepada penulis.

22. Seluruh keluarga besar zainuddinfamily dan Asmawatifamily terima kasih atas dorongan semangat serta doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini

23. Teruntuk nenek saya Zainun terima kasih telah memberikan doa yang tiada putus kepada penulis selalu memberikan semangat dan selalu mengirimkan doa terbaik sehingga memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

24. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini hingga lulus tepat waktu. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.

Penulis hanya dapat berdo'a atas segala jasa yang telah diberikan. Diharapkan tulisan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penelitian sejenis dan bagi masyarakat. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk penulisan karya ilmiah selanjutnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 30 Agustus 2023

Herlisa Suhada
NIM. 0801191175