

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Secara administratif lokasi kegiatan Transmetro Deli Kota Medan dibagi menjadi 5 koridor dengan letak yang berbeda-beda yaitu :

1. Koridor 1 terletak di terminal Pinang Baris Terminal ini terletak di Kecamatan Medan Sunggal yang merupakan pintu masuk Kota Medan dari sebelah barat. Kecamatan Medan Sunggal berbatasan dengan Kabupaten Deli Serdang di sebelah barat, Medan Baru di sebelah timur, Medan Selayang di sebelah selatan, dan Medan Helvetia di sebelah utara.
2. Koridor 2 terletak di Terminal Amplas, terminal ini terletak di Kecamatan Medan Amplas yaitu berbatasan dengan Medan Johor di sebelah barat, Kabupaten Deli Serdang di sebelah timur dan selatan, dan Medan Kota serta Medan Denai di sebelah utara.
3. Koridor 3 terletak di Belawan, kecamatan Medan Belawan berbatasan dengan Kabupaten Deli Serdang di sebelah barat dan timur, Medan Marelan dan Medan Labuhan di sebelah selatan, dan Selat Malaka di sebelah utara.
4. Koridor 4 terletak di Medan Tuntungan (ladang bambu) Transmetro koridor 4 ini terletak di Kelurahan Ladang Bambu, yaitu merupakan bagian dari wilayah Kecamatan Medan Tuntungan yang secara Geografis terletak dibagian Selatan Kota Medan dengan Luas Wilayah 135 Ha, penduduknya berjumlah 2534 Jiwa untuk laki-laki dan 2620 Jiwa Perempuan, dengan batas wilayah Kelurahan
 - Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Namo Gajah

- Sebelahan Selatan berbatasan dengan Kabupaten Deli Serdang
 - Sebelah Timur berbatasan dengan Kabupaten Deli Serdang
 - Sebelah Barat berbatasan dengan Daerah Aliran Sungai Belawan.
5. Koridor 5 terletak di Tembung, Kecamatan Medan Tembung berbatasan dengan Medan Perjuangan di sebelah barat, Kabupaten Deli Serdang di sebelah timur, Medan Denai di sebelah selatan, dan Kabupaten Deli Serdang di sebelah utara.

4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui kegunaan dari responden yang mencakup umur, riwayat MSDs. Hal tersebut diharapkan memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi dari responden dan kaitannya dengan masalah dan tujuan penelitian tersebut.

1. Umur

Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Umur

Umur	Jumlah Sopir	Persentase (%)
31-40	4	11
41-50	20	56
51-60	12	33
total	36	100%

Sumber.Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas, pada kolom kriteria umur sopir di kelompokkan menjadi 3 yaitu usia 31-40 tahun berjumlah 4 orang dengan persentase (11%), usia 41-50 tahun berjumlah 20 orang dengan persentase (56%), dan usia 51-60 tahun berjumlah 12 orang dengan persentase (33%).

4.1.3 Analisis Univariat

1. Masa Kerja

Tabel 4.2 Distribusi Kategori Risiko Masa Kerja

Masa Kerja	Jumlah Sopir	Persentase (%)
1-3 Tahun	17	47
4-6 Tahun	19	53
Total	36	100%

Sumber.Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa masa kerja pada penelitian ini dihitung berdasarkan tahun pekerja mulainya masuk bekerja sampai penelitian berlangsung. Masa kerja ini menunjukkan lamanya individu terkena paparan di tempat kerja sampai dilakukannya penelitian, dengan mayoritas kategori masa kerja ≤ 3 tahun sebanyak 17 sopir dengan persentase (47%) dan kategori masa kerja >3 tahun sebanyak 19 sopir dengan persentase (53%).

2. Postur Kerja

Tabel 4.3 Distribusi Kategori Risiko Postur Kerja

Postur Kerja	Jumlah Sopir	Persentase (%)
Risiko Rendah	6	17
Risiko Sedang	14	39
Risiko Tinggi	16	44
Total	36	100%

Sumber.Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas, menurut hasil penelitian yang di lakukan dapat diketahui bahwa pada pengukuran postur kerja menggunakan metode REBA atau Rapid Entrie Body Assesment pada sopir trans metro deli koridor 4 medan mayoritas 6 orang (17%) memiliki tingkat risiko rendah, 14 orang (39%) memiliki tingkat risiko sedang, dan sebanyak 16 orang (44%) memiliki risiko tinggi.

3. Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs)

Keluhan Musculoskeletal disorders (MSDs) dalam penelitian ini adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh responden mulai dari keluhan ringan, keluhan sedang, sampai pada keluhan berat, yaitu berupa rasa sakit atau nyeri di otot, pegal-pegal, dan kram ketika bekerja. Distribusi tingkat keluhan Musculoskeletal Disorder pada responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Klasifikasi Berdasarkan Keluhan MSDs

Keluhan MSDs	Jumlah Sopir	Persentase (%)
Tidak ada Keluhan	0	0
Keluhan Ringan	6	17
Keluhan Sedang	25	69
Keluhan Berat	5	14
Total	36	100

Sumber.Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa seluruh responden atau Sopir mengalami keluhan MSDs. Responden yang mengalami MSDs di antaranya 6 orang (17%) responden mengalami keluhan ringan, 25 orang (69%) responden mengalami keluhan sedang, dan 5 orang (14%) responden lainnya mengalami keluhan MSDs berat.

Tabel 4.5 Responden Berdasarkan Bagian Tubuh Merasakan Keluhan MSDs

Bagian Tubuh	Keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs)							
	Tidak ada Keluhan		Keluhan Ringan		Keluhan Sedang		Keluhan Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leher atas	6	17%	26	72%	4	11%	0	0%
Leher bawah	6	17%	26	72%	3	8%	1	3%
Bahu kiri	4	11%	25	69%	6	17%	1	3%
Bahu kanan	4	11%	25	69%	5	14%	2	6%
Lengan atas kiri	5	14%	26	72%	5	14%	0	0%
Lengan atas kanan	4	11%	26	72%	5	14%	1	3%
Punggung	3	8%	17	47%	12	33%	4	11%
Pinggang	0	0%	13	36%	19	52%	4	11%
Bokong	0	0%	17	47%	16	44%	3	8%
Pantat	0	0%	18	50%	16	44%	2	6%
Siku kiri	6	17%	25	69%	3	8%	2	6%
Siku kanan	6	17%	25	69%	5	14%	0	0%
Lengan bawah kiri	8	22%	25	69%	2	6%	1	3%
Lengan bawah kanan	10	28%	22	61%	3	8%	1	3%
Pergelangan tangan kiri	8	22%	22	61%	5	14%	1	3%
Pergelangan tangan kanan	8	22%	21	58%	5	14%	2	6%
Tangan kiri	7	19%	21	58%	7	19%	1	3%
Tangan kanan	5	14%	24	67%	5	14%	2	6%
Paha kiri	1	3%	6	17%	27	75%	3	8%
Paha kanan	0	0%	6	17%	27	75%	3	8%
Lutut kiri	1	3%	10	28%	23	63%	2	6%
Lutut kanan	1	3%	10	28%	24	67%	1	3%
Betis kiri	0	0%	0	0%	12	33%	24	67%
Betis kanan	0	0%	2	6%	18	50%	16	44%
Pergelangan kaki kiri	2	6%	20	56%	13	36%	1	3%
Pergelangan kaki kanan	1	3%	21	58%	13	36%	1	3%
Kaki kiri	3	8%	7	19%	22	61%	4	11%
Kaki kanan	2	6%	9	25%	20	56%	5	14%

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan pada tabel di atas, menunjukkan dari 36 responden pada sopir transmetro deli koridor 4 yang diteliti diketahui 100% sopir mengalami keluhan sakit pada bagian tubuh, dan keluhan yang paling banyak dirasakan sopir ialah keluhan ringan dan keluhan sedang. Pada keluhan berat paling banyak terdapat pada betis kiri yaitu berjumlah 24 sopir dengan persentase 67%, kemudian disusul

dengan betis kanan yaitu berjumlah 16 sopir dengan persentase 44%, kemudian terdapat pada kaki kanan yaitu berjumlah 5 sopir dengan persentase 14%, kemudian pada punggung, pinggang dan kaki kiri mengalami keluhan berat berjumlah 4 sopir dengan persentase 11%. Alasan kenapa bagian betis terdapat keluhan berat yaitu karna bagian tersebut sering digunakan untuk menginjak kopling dan rem bus sehingga dapat menyebabkan keluhan berat pada sopir dan bahkan sesekali merasakan kram pada betis.

4.1.4 Analisis Bivariat

1. Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders pada Sopir Transmetro Deli Koridor 4

Hasil uji hubungan masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4 dapat di lihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Uji *Chi Square* Masa Kerja dengan Keluhan MSDs

Masa Kerja	Tingkat Keluhan MSDs						Total	NilaiP	
	Keluhan ringan		Keluhan Sedang		Keluhan berat				
	N	%	N	%	N	%	n	%	
1-3 Tahun	0	0	17	47	0	0	17	47	0.001
4-6 Tahun	6	17	8	22	5	14	19	53	
Total	6	17	25	69	5	14	36	100	

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, responden dengan masa kerja ≤ 3 tahun mengalami keluhan muskuloskeletal disorders sebanyak 17 sopir (47%) pada tingkat keluhan sedang. Sedangkan responden dengan masa kerja > 3 tahun mengalami keluhan muskuloskeletal disorders sebanyak 19 sopir (53%), dengan tingkat keluhan ringan berjumlah 6 sopir (17%), tingkat keluhan sedang berjumlah 8 sopir (22%) dan tingkat keluhan berat berjumlah 5 sopir (14%)

dengan nilai $p=0,001$ dimana $p<0,05$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4.

2. Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders pada Sopir Transmetro Deli Koridor 4

Hasil uji hubungan postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4 dapat di lihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.7 Hasil Uji Chi Square Postur Kerja dengan Keluhan MSDs

Postur Kerja	Tingkat Keluhan MSDs						Total	NilaiP
	Keluhan ringan		Keluhan Sedang		Keluhan berat			
	N	%	N	%	N	%	n	%
Risiko Rendah	0	0	6	17	0	0	6	17
Risiko Sedang	6	17	5	14	3	8	14	39
Risiko Tinggi	0	0	14	38	2	6	16	44
Total	6	17	25	69	5	14	36	100

Sumber.Data Primer (2024)

Berdasarkan pada tabel 4.7 di atas, responden dengan risiko rendah mengalami muskuloskeletal disorders berjumlah 6 sopir (17%) pada tingkat keluhan sedang, responden dengan risiko sedang berjumlah 14 sopir (39%) dengan tingkat keluhan ringan berjumlah 6 sopir (17%), tingkat keluhan sedang berjumlah 5 sopir (14%) dan tingkat keluhan berat berjumlah 3 sopir (8%), sedangkan responden dengan risiko tinggi berjumlah 16 sopir (44%) dengan tingkat keluhan sedang berjumlah 14 sopir (38%) dan tingkat keluhan berat berjumlah 2 sopir (6%) dengan nilai $p= 0,005$ dimana $p<0,05$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4.

4.2 Pembahasan Penelitian

4.2.1 Muskuloskeletal Disorders

Muskuloskeletal disorders (MSDs) merupakan suatu gangguan pada sistem muskuloskeletal yang mengakibatkan gejala seperti nyeri akibat kerusakan pada nervus, dan pembuluh darah pada berbagai lokasi tubuh seperti leher, bahu, pergelangan tangan, pinggul, lutut, dan tumit. WHO menyatakan bahwa gangguan muskuloskeletal disebabkan oleh kontribusi dari berbagai faktor risiko yang juga dapat memperberat gangguan ini, antara lain faktor individu, pekerjaan atau biomekanik dan faktor psikososial (Diana&fitria.2016).

Muskuloskeletal Disorders merupakan kondisi yang dapat timbul akibat aktivitas atau tugas yang dilakukan sehari-hari di lingkungan kerja. Hubungan erat antara penyebab Muskuloskeletal Disorders di lingkungan kerja dan ilmu ergonomi sangatlah signifikan. Dengan mempertimbangkan faktor ergonomi dalam pelaksanaan tugas-tugas pekerjaan, kita dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan para pekerja, serta mencegah atau mengurangi dampak yang ditimbulkan oleh Muskuloskeletal Disorders.

Gangguan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) telah banyak diteliti di berbagai industri, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa otot yang sering dikeluhkan adalah otot rangka yaitu leher, bahu, lengan, tangan, jari, punggung, pinggang, dan otot bawah. Hal ini antara lain dipengaruhi oleh postur kerja. Postur kerja berkaitan dengan posisi tubuh, postur kerja yang nyaman dan aman berpengaruh terhadap produktivitas kerja yang lebih baik. Pekerjaan yang memaksa pekerja lebih cepat

mengalami kelelahan dan secara tidak langsung menambah beban kerja (Jalajuwita dkk, 2015).

Muskuloskeletal Disorders (MSDs) ini merupakan masalah signifikan pada pekerja. Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada awalnya menyebabkan sakit nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar, gangguan tidur dan rasa terbakar. Kelelahan dan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) merupakan faktor yang dapat menyebabkan turunnya produktivitas kerja, hilangnya jam kerja, tinggi biaya pengobatan dan material serta rendahnya kualitas dari seorang individu (Prawira dkk, 2017).

Berdasarkan pada tabel 4.4 yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa seluruh responden atau Sopir mengalami keluhan MSDs. Responden yang mengalami MSDs di antaranya 6 orang (17%) responden mengalami keluhan ringan, 25 orang (69%) responden mengalami keluhan sedang, dan 5 orang (14%) responden lainnya mengalami keluhan MSDs berat. Pada tingkat keluhan berat bagian tubuh paling banyak terdapat pada tubuh bagian betis kiri, dari 36 sopir 24 orang di antaranya mengalami MSDs berat bagian betis kiri, alasannya dikarenakan bagian tubuh itu digunakan untuk menginjak kopling bus yang di kemudikan, kemudian di susul dengan betis kanan yaitu sebanyak 16 orang dengan tingkat keluhan berat.

Sebagai seorang muslim hendaknya bila ditimpa suatu penyakit seperti keluhan muskuloskeletal atau berupa musibah hendaknya selalu sabar, sungguh dibalik kesabaran itu akan ada balasan kebaikan setelahnya, sebagaimana dalam firman Allah dalam Al-Qur'an surah Al-baqarah :153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (Al-Qur’an dan terjemah, Departemen Agama RI)

Ayat tersebut menggambarkan tentang pentingnya kesabaran. Sabar adalah sikap yang tenang, tidak terburu-buru, dan tahan akan suatu cobaan. Sebab Allah tidak hanya melimpahkan nikmat-Nya, Allah juga menimpakan berbagai cobaan kepada orang yang beriman. Karena itu, Allah meminta mereka bersabar dan terus melaksanakan salat. Wahai orang-orang yang beriman! mohonlah pertolongan kepada Allah, baik dalam rangka melaksanakan kewajiban, menjauhi larangan, maupun menghadapi cobaan, yaitu dengan sabar dan salat yang disertai rasa khushyuk, Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar dengan memberikan pertolongan dan keteguhan hati dalam menghadapi segala cobaan.

Dalam QS.Asy-Syura : 30. Allah SWT berfirman

وَمَا أَصْبَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

Artinya :

“Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)”. (Al-Qur’an dan terjemah, Departemen Agama RI)

Menurut tafsir Al-Misbah pada ayat 30 dari Surah Asy-Syura, disampaikan sebuah peringatan kepada manusia bahwa segala musibah yang mereka hadapi adalah hasil dari kesalahan dan ketidaktaatan mereka terhadap Allah. Tujuannya adalah agar manusia merenungkan diri dan memperbaiki perilaku mereka sesuai

dengan kehendak Allah, sang pencipta. Allah SWT adalah yang menciptakan manusia, memberikan rezeki, dan mengatur segala urusan setelah menempatkan mereka di bumi ini. Semua nikmat berasal dari-Nya, dan segala peristiwa, baik baik maupun buruk, hanya terjadi atas izin-Nya. Oleh karena itu, musibah yang dialami manusia merupakan akibat dari sebagian kesalahan atau kesalahan yang mereka lakukan (shihab, 2002).

4.2.2 Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders

Masa kerja merupakan panjangnya waktu kerja seseorang di sebuah perusahaan atau tempat kerja. Menurut Budiono dalam penelitian Wulanyani dkk, masa kerja mempunyai pengaruh positif maupun negatif terhadap pekerja. Pengaruh positif jika semakin lama seseorang bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya pengaruh negatif jika semakin lama seseorang bekerja maka akan mengakibatkan kelelahan dan kebosanan. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin banyak ia terpapar bahaya di tempat kerjanya.

Berdasarkan hasil pengukuran dari tabel 4.6 yang telah dilakukan terhadap seluruh sopir transmetro deli koridor 4, di dapatkan responden dengan masa kerja 1-3 tahun mengalami keluhan muskuloskeletal disorders sebanyak 17 sopir (47%) pada tingkat keluhan sedang. Sedangkan responden dengan masa kerja 4-6 tahun mengalami keluhan muskuloskeletal disorders sebanyak 19 sopir (53%), dengan tingkat keluhan ringan berjumlah 6 sopir(17%), tingkat keluhan sedang berjumlah 8 sopir(22%) dan tingkat keluhan berat berjumlah 5 sopir(14%). Uji bivariat yang digunakan yaitu uji Chi Square. Pada hasil uji Chi Square antara Masa kerja dengan keluhan Muskuloskeletal dapat diketahui bahwa ada hubungan yang

bermakna antara masakerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders padasopir transmetro deli koridor 4.

Pekerja dengan masa kerja yang lama lebih cenderung mengalami masalah kesehatan muskuloskeletal (MSDs) dibandingkan dengan pekerja yang baru karena pekerja dengan masa kerja yang lama mungkin telah terbiasa dengan tugas-tugas tertentu, gerakan tubuh, atau posisi kerja yang mungkin tidak ergonomis. Pekerja yang terpapar terhadap faktor risiko jangka panjang seperti postur kerja yang buruk, penggunaan alat atau peralatan yang tidak ergonomis, beban kerja yang berat secara fisik atau mental, paparan terhadap faktor-faktor ini secara konsisten selama periode waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan atau ketegangan pada jaringan-jaringan tubuh dan menyebabkan MSDs. Juga dengan bertambahnya usia kerja, pekerja mungkin mengalami penurunan fleksibilitas otot dan penurunan kapasitas tubuh secara umum. Hal ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap cedera dan MSDs meskipun melakukan tugas-tugas yang sama seperti yang terjadi pada sopir Transmetro Deli koridor 4.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syahdan & Febriyanto (2021) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa tugas yang dijalankan secara berkesinambungan atau berulang dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan terjadinya Masalah Kesehatan Terkait Pekerjaan (MSDs). Hasil penelitian yang mereka lakukan juga mengungkapkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara masa kerja dan MSDs pada petugas pemadam kebakaran, di mana nilai signifikansi ($p=0.000 < 0.05$) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara masa kerja dengan keluhan MSDs.

Sejalan juga dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Shobur, et al, (2019) yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara lama masa kerja dan keluhan penyakit muskuloskeletal (MSDs) pada pengrajin tenun ikat di Kelurahan Tuan Kentang, Kota Palembang. Hal serupa juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Dwiseli, et al. (2023) yang menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dan keluhan penyakit muskuloskeletal (MSDs) pada pengemudi bus di Terminal Regional Daya Makassar.

Dalam Islam, menjaga keseimbangan antara waktu dan kesehatan merupakan aspek penting yang ditekankan dalam ajaran agama. Konsep ini mencakup prinsip-prinsip untuk menjaga tubuh dan pikiran sehat agar dapat menjalankan kewajiban agama dan tanggung jawab sosial dengan baik. Masa kerja yang berlebihan, yang dapat mengakibatkan stres, kelelahan, dan berbagai penyakit, termasuk keluhan muskuloskeletal disorders (MSDs), dapat dianggap sebagai pelanggaran terhadap prinsip-prinsip tersebut. Al-Quran memberikan panduan yang jelas terkait dengan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan. Salah satu ayat yang relevan adalah QS. Al-A'raf : 31, yang berbunyi:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَٰتِ زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya :

"Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid dan makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."

Ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam hal makan, minum, dan aktivitas lainnya. Pemahaman ini dapat diterapkan secara luas, termasuk dalam konteks masa kerja. Islam mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam bekerja sehingga tidak menyebabkan kerusakan pada kesehatan fisik maupun mental. Dengan demikian, Islam memberikan dasar yang kuat untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan. Prinsip-prinsip ini dapat membantu seseorang untuk menghindari masa kerja yang berlebihan yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit, termasuk MSDs.

Sebaiknya pada waktu mengemudi sopir juga selalu berzikir agar ditenangkan hati dan jiwa saat berkendara, dalam islam berzikir sangat di anjurkan oleh Allah SWT sebab zikir dapat menenangkan hati seseorang. Sebagaimana tertuang dalam potongan ayat QS. Ar-ra'd : 28, yang berbunyi

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

“Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Mereka yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan banyak mengingat Allah hati menjadi tenteram.

4.2.3 Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders

Postur kerja yang normal merupakan posisi yang sesuai dengan struktur tubuh manusia, sehingga tidak menimbulkan tekanan pada bagian tubuh penting seperti saraf, tendon, dan tulang, yang dapat menyebabkan ketegangan dan

masalah kesehatan seperti muskuloskeletal atau kelelahan otot, nyeri, dan gangguan sirkulasi darah (Briansah, 2018). Postur kerja yang baik ialah yang dapat mengatur penyesuaian posisi duduk atau berdiri agar selalu ergonomis, menjaga punggung tetap lurus, dan menghindari terjadinya ketegangan pada bagian otot tertentu.

Berdasarkan hasil pengukuran dari tabel 4.7 responden dengan risiko rendah mengalami muskuloskeletal disorders berjumlah 6 sopir dengan persentase (17%) pada tingkat keluhan sedang, responden dengan risiko sedang berjumlah 14 sopir dengan persentase (39%) dengan tingkat keluhan ringan berjumlah 6 sopir (17%), tingkat keluhan sedang berjumlah 5 sopir (14%) dan tingkat keluhan berat berjumlah 3 sopir (8%), sedangkan responden dengan risiko tinggi berjumlah 16 sopir dengan persentase (44%) dengan tingkat keluhan sedang berjumlah 14 sopir (38%) dan tingkat keluhan berat berjumlah 2 sopir (6%). Uji bivariat yang digunakan yaitu uji Chi Square. Pada hasil uji Chi Square antara postur kerja dengan keluhan Muskuloskeletal dapat diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4.

Duduk dengan posisi yang tidak ergonomis saat mengemudi dapat menyebabkan tekanan berlebih pada sendi lutut karena postur yang tidak alami atau tidak stabil selama perjalanan panjang sehingga dapat menyebabkan risiko tinggi terjadinya MSDs. Sopir sering harus mengemudi untuk jarak yang panjang atau dalam waktu yang lama pemakaian yang berkepanjangan dari sendi lutut serta betis dapat menyebabkan kelelahan otot dan ketegangan yang berlebihan, akibatnya bisa mengalami kram pada betis saat mengemudi seperti yang pernah di

alami salah satu sopir transmetro deli dari pengakuannya saat dilakukannya pengambilan data. Sopir sering kali harus mengemudi dengan kaki ditekuk dalam posisi yang sama untuk waktu yang lama. Hal ini dapat mengakibatkan kekakuan sendi lutut dan membatasi sirkulasi darah ke area tersebut serta menjadi risiko tinggi terjadinya keluhan muskuloskeletal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadan, et al. (2024), bahwa hasil analisis statistic menggunakan uji chi square hubungan Postur kerja dengan keluhan musculoskeletal pada sopir trans metro deli medan, diperoleh hasil dari nilai $p (0,034) < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diketahui ada hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan musculoskeletal disorders pada sopir trans metro deli medan. Terdapat juga di dalam penelitian yang dilakukan Sheren, et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara postur kerja terhadap keluhan musculoskeletal disorders pada pengemudi bus di terminal regional daya. hasil uji statistik didapatkan hasil dari nilai $p (0,024) < 0,05$ sehingga dapat diketahui ada hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorder. Besarnya kontribusi bisa dilihat pada nilai estimate sebesar 0,265 (26,5%) (Sheren Maria Birgita et al., 2022).

Prinsip ergonomi yang berkaitan dengan sikap tubuh dalam bekerja yaitu *fit the job the man* atau menyesuaikan pekerjaan dengan Alat pelindung atau atribut sesuai dengan keadaan pekerja agar melindungi pekerja dari risiko kecelakaan ditempat kerja, yang dimana telah tertuang dalam Al-Quran (QS. Az-Zumar, 39)

قُلْ يٰٓقَوْمِ اَعْمَلُوا عَلٰى مَكَانَتِكُمْ اِنِّىْ عَامِلٌ فَاَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَ

Artinya :

Katakanlah, “Wahai kaumku, berbuatlah menurut kedudukanmu! Sesungguhnya aku pun berbuat (demikian). Kelak kamu akan mengetahui. (Al-Qur’an dan terjemah, Departemen Agama RI)

Penafsiran dalam tafsir Al-Misbah mengenai kata "bekerjalah" (اعْمَلُوا) adalah bahwa tindakan tersebut harus dilakukan secara konsisten sesuai dengan situasi, kapasitas, dan pandangan hidup individu. Ini mengimplikasikan komitmen untuk terlibat dalam berbagai aktivitas positif yang sesuai dengan kemampuan dan prinsip hidup yang diberikan oleh Allah. Sementara itu, kata "makanatikum" (مَكَائِكُمْ) digunakan untuk merujuk pada tempat atau wadah bagi berbagai hal, baik secara fisik seperti tempat berdiri, maupun secara abstrak seperti kepercayaan atau ide yang dipelihara dalam pikiran seseorang (Huzen, 2015).

Dari penjelasan dalam ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memerintahkan umat manusia di bumi ini untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan keadaan mereka. Ergonomi berperan dalam memastikan bahwa tugas-tugas pekerjaan disesuaikan dengan kondisi fisik dan mental manusia yang melakukannya, termasuk kelebihan, kelemahan, karakteristik, keterbatasan, kebutuhan, kemampuan, keahlian, bakat, minat, serta potensi lainnya, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik. Oleh karena itu, pekerjaan haruslah sejalan dengan kapasitas dan kondisi manusia, tidak melebihi kemampuan mereka namun juga tidak mengabaikan potensi yang ada.