

BAB II

LANDASAN TEORITIS

1.1 *Musculoskeletal Disorders*

Menurut Tarwaka (2004), keluhan mulai dari yang sangat ringan hingga sangat nyeri yang mengenai bagian otot rangka tertentu dikenal sebagai penyakit *muskuloskeletal* (MSDs). Nyeri punggung, nyeri siku dan kaki, nyeri pergelangan tangan, dan nyeri leher merupakan keluhan penyakit *muskuloskeletal* (MSDs) yang umum terjadi pada pekerja industri. Daerah otot-otot tubuh ini akan mengalami protes berupa rusaknya *tendon*, *ligamen*, dan sendi jika mendapat beban statis secara berulang-ulang, terus-menerus, dan dalam jangka waktu lama. Sakit, nyeri, perih, dan masalah lain yang berkaitan dengan sistem otot (*muskuloskeletal*), termasuk *tendon*, pembuluh darah, sendi, tulang, saraf, dan lain-lain, dapat dikategorikan sebagai MSDs dan disebabkan oleh aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan (Fitrihana, 2008).

Teori Tarwaka (2015) yang menyatakan bahwa gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) adalah keluhan yang dirasakan pada area tertentu pada otot rangka akibat mengangkat beban berat dan gerakan paksa dalam waktu lama, sejalan dengan teori tersebut. Lebih lanjut disebutkan bahwa keluhannya sangat parah. gejala sedang hingga menyiksa. Ketidaksiesuaian antara kinerja karyawan dengan tuntutan pekerjaannya di tempat kerja mengakibatkan gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) (Maulana et al., 2021). *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) didefinisikan sebagai kondisi terkait nyeri atau cedera yang mengganggu fungsi *muskuloskeletal* atau pergerakan manusia (Laksana dan Srisantyorini, 2019).

Program ergonomi tempat kerja memitigasi paparan pekerja terhadap faktor risiko penyakit *muskuloskeletal*, sehingga mencegah atau mengendalikan kecelakaan dan penyakit. Inilah cara mencegah gangguan *muskuloskeletal* (CDC, 2016). Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC, 2016) mencantumkan hal-hal berikut sebagai faktor risiko gangguan *muskuloskeletal*: postur tubuh yang buruk, paparan yang terlalu lama, penanganan material, kompresi mekanis, getaran, suhu ekstrem, silau, dan pencahayaan yang buruk.

Sedangkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan perilaku merokok merupakan faktor risiko individu terjadinya masalah *muskuloskeletal* (Mayasari dan Saftarina, 2016). Menemukan dan mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang menyebabkan terjadinya permasalahan *muskuloskeletal* pada pekerja menjadi tujuan penelitian ini. Oleh karena itu, penting untuk memahami variabel risiko yang berkontribusi terhadap MSDs di tempat kerja untuk menerapkan tindakan pencegahan.

1.1.1 Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Keluhan Msds

Faktor Pekerjaan

a. Postur Kerja

Sikap komponen tubuh disebut postur. Besar kecilnya tubuh dan benda atau peralatan yang digunakan dalam persalinan menentukan postur tubuh seseorang. Mempertahankan postur tubuh yang sehat saat bekerja sangat penting untuk kenyamanan jangka panjang. Ketinggian titik gravitasi dan luas alas atau lantai penyangga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan tubuh. Saat bekerja, posisi tubuh yang sangat berbeda dari posisi standar dapat memberikan

tekanan mekanis lokal pada sendi, *ligamen*, dan otot. Cedera pada leher, tulang belakang, bahu, pergelangan tangan, dan area lain terjadi setelahnya (Grieve 1982). Sikap kerja yang mendorong komponen tubuh keluar dari keselarasan alaminya disebut sikap kerja tidak wajar. Masalah otot rangka cenderung lebih sering terjadi ketika semakin jauh jarak bagian tubuh dari pusat gravitasi. Ketidaksesuaian antara kemampuan karyawan dan pekerjaan biasanya menghasilkan sikap kerja yang tidak wajar (Grandjean 1993).

b. Frekuensi Kerja

Banyaknya gerak yang dilakukan dalam selang waktu tertentu disebut frekuensi. Pekerjaan dianggap berulang apabila dilakukan secara rutin. Tekanan dari beban kerja yang terus-menerus tanpa ada kesempatan untuk melepas lelah menyebabkan keluhan otot (Bridger, 1995 dalam Osni, 2012).

c. Durasi Kerja

Durasi adalah jumlah waktu tugas yang berulang diselesaikan tanpa henti tanpa gangguan. Satu menit adalah durasi terlama dimana seseorang dapat mempertahankan posisi kerja statis yang menuntut 50% dari kekuatan maksimumnya. Kontraksi yang menggunakan kurang dari 20% kekuatan penuh akan berlangsung selama beberapa waktu (Kroemer dan Grandjean, 1997 dalam Hasrianti, 2016).

d. Beban Kerja

Nyeri *muskuloskeletal* dapat dipengaruhi oleh beban fisik selama bekerja. Beban fisik yang dibenarkan adalah beban yang, meskipun sesuai dengan undang-undang jam kerja yang relevan, tidak melampaui 30–40% kapasitas kerja maksimal

tenaga kerja dalam delapan jam per hari. Waktu kerja semakin berkurang seiring bertambahnya beban (Suma'mur, 2009).

Faktor Individu

1. Umur

Usia juga dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang; semakin tua usia seorang pekerja, semakin besar pula pengaruh usianya terhadap tingkat kelelahannya, dimana pekerja yang lebih tua akan mengalami lebih banyak kelelahan dibandingkan pekerja yang lebih muda. Usia berdampak pada kinerja karena bertambahnya usia menyebabkan kemampuan suatu organ menurun karena suatu proses yang disebut dengan degenerasi organ. Pekerja akan lebih cepat lelah akibat menurunnya kemampuan organ tersebut (Suma'mur, 2014). Berbeda dengan pekerja di bawah 35 tahun, Tarwaka menyatakan bahwa pekerja di atas 35 tahun memiliki kelemahan dalam bekerja sehingga lebih rentan mengalami kelelahan kerja. Para pekerja ini biasanya mulai mengeluh ketika mereka berusia 35 tahun, dan seiring bertambahnya usia, volume keluhan juga akan meningkat. Hal ini terjadi karena risiko keluhan otot meningkat ketika kekuatan dan daya tahan otot mulai menurun pada usia paruh baya. Setelah usia 35 tahun, kemampuan fisik tertentu, seperti pendengaran, penglihatan, dan waktu bereaksi, dapat mulai menurun (Tarwaka et al., 2004).

2. Jenis kelamin

Kemungkinan terjadinya kondisi *muskuloskeletal* bervariasi menurut jenis kelamin. Menurut NIOSH (1997), wanita biasanya memiliki massa otot yang lebih rendah dibandingkan pria, hal ini disebabkan oleh perbedaan fisiologis. Menurut Tarwaka dkk.

(2004), perbandingan keluhan otot laki-laki dan perempuan adalah 1:3, sedangkan kekuatan otot perempuan hanya sekitar dua pertiga dibandingkan laki-laki (Prawira, 2017).

3. Status Gizi

Kelelahan kerja dipengaruhi oleh status gizi karena memerlukan energi untuk melakukan tugas. Kemampuan seseorang untuk bekerja sangat ditingkatkan dengan menjaga kondisi gizi yang sehat dan mengonsumsi jumlah kalori yang tepat dan pada waktu yang tepat. Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efektif dan efisien dapat dipengaruhi oleh status gizinya karena tubuh memerlukan energi untuk menjalankan tugasnya. Jika energi ini kurang maka kemampuan seseorang dalam bekerja akan terganggu yang dapat mengakibatkan kelelahan, sakit, dan tidak produktif (Suma'mur, 2014). Dibandingkan seseorang dengan *Body Mass Index non-obesitas*, orang yang mengalami obesitas akan mengalami kelelahan yang lebih besar. Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk mengetahui status gizi karyawan. *Body Mass Index* dihitung sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB (m) \times TB (m)}$$

Menurut (Kemenkes RI, 2019) batas ambang IMT adalah sebagai berikut :

Table 1 *Klasifikasi imt*

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (<i>Underweight</i>)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 - 22,9

Kelebihan berat badan (<i>Overweight</i>) dengan risiko	23 - 24,9
Obesitas	25 - 29,9
Obesitas II	≥ 30

Sumber: Kemenkes, 2019

4. Masa kerja

Waktu yang Dhabiskan untuk Bekerja Jumlah tahun seorang karyawan bekerja di suatu lokasi dikenal sebagai waktu kerja mereka. Masa kerja mungkin mempengaruhi kinerja, baik positif maupun negatif. Salah satu manfaat bekerja dalam jangka waktu lama adalah pengalaman meningkat seiring dengan lamanya masa kerja. nyeri akibat aktivitas pada otot, tulang, dan *tendon* dapat disebabkan oleh upaya yang berulang atau terus menerus. Kontraksi otot akan semakin cepat jika masa kerjanya lebih dari lima tahun; dengan kata lain masa kerja dan kelelahan kerja mempunyai hubungan yang signifikan (Suma'mur, 2014).

5. Riwayat *Muskuloskeletal Disorders* (MSDs)

Seseorang dengan riwayat *Low Back Pain* (LBP) cenderung untuk mengalami kejadian lanjutan (Prawira dkk, 2017).

Faktor Lingkungan

1. Getaran atau *vibrasi*

Komponen penting dari lingkungan kerja adalah getaran. Getaran yang terlalu kuat, seperti yang ditimbulkan oleh peralatan yang bergetar, dapat mengubah aliran darah dan merusak saraf tepi di bagian tubuh yang terkena dampak. Hal ini dapat

menyebabkan penyakit Reynaud. Selain itu, getaran yang merambat ke seluruh tubuh, seperti yang dirasakan oleh pengemudi kereta bawah tanah atau truk, dapat berdampak pada sistem *muskuloskeletal* dan meningkatkan kemungkinan ketidaknyamanan punggung bawah (Osni, 2012).

2. Pencahayaan, kebisingan dan suhu

Komponen penting dari lingkungan kerja adalah getaran. Getaran yang terlalu kuat, seperti yang ditimbulkan oleh peralatan yang bergetar, dapat mengubah aliran darah dan merusak saraf tepi di bagian tubuh yang terkena dampak. Hal ini dapat menyebabkan penyakit Reynaud. Selain itu, getaran yang merambat ke seluruh tubuh, seperti yang dirasakan oleh pengemudi kereta bawah tanah atau truk, dapat berdampak pada sistem *muskuloskeletal* dan meningkatkan kemungkinan ketidaknyamanan punggung bawah (Osni, 2012). Postur tubuh yang canggung, pekerjaan yang statis, dan gerakan yang berulang-ulang merupakan faktor risiko yang sering menimbulkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) (Dina rdi dalam Nurhikmah, 2011). Lokasi-lokasi ini sering dikaitkan dengan Fasilitas Reklamasi Boiler dan Peralatan Pabrik BRF.

Menurut Tarwaka dkk. (2004), variabel pekerjaan yang dapat menimbulkan keluhan MSDs antara lain tugas yang berulang-ulang, pergerakan otot yang berlebihan, dan sikap kerja yang tidak ergonomis. Penyebab potensial MSD lainnya adalah getaran, tekanan, dan iklim makro; hal ini diklasifikasikan sebagai penyebab sekunder, dan kejadian bersamaan atau bersamaan akan meningkatkan kemungkinan timbulnya

keluhan MSD. Para ahli menyatakan bahwa antropometri, usia, jenis kelamin, kekuatan fisik, dan status merokok semuanya dapat memengaruhi kemungkinan seseorang terkena penyakit *muskuloskeletal* atau keluhan otot rangka. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat bergabung menjadi penyebab MSD.

Sesuai temuan Bukhori (2010) dan Kuntodi (2008), ada tiga jenis faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan MSD: faktor terkait pekerjaan, yang meliputi postur tubuh, gerakan berulang, penggunaan kekuatan, dan karakteristik objek; faktor individu, yang meliputi usia, jenis kelamin, masa kerja, dan antropometri; dan faktor lingkungan kerja, yang meliputi pencahayaan dan getaran makroklimatik.

Keluhan gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) dapat mengganggu produktivitas jika tidak segera ditangani atau diobati. Hal tersebut juga akan menyebabkan kelelahan dan mengganggu konsentrasi dalam bekerja. Gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) berdampak negatif pada produksi karena menurunkan output dan merusak material produk, yang dapat menyebabkan tenggat waktu terlewati dan pelayanan di bawah standar. Selain itu, kerugian akibat tidak masuk atau tidaknya pekerja akan ditanggung oleh pemegang saham. Hal ini disebabkan oleh pengeluaran yang terkait dengan mempekerjakan konsultan dan agen lainnya serta pelatihan karyawan baru untuk mengambil posisi staf yang tidak akan keluar (Bukhori, 2010).

Keluhan gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) dapat mengganggu produktivitas jika tidak segera ditangani atau diobati. Hal tersebut juga akan menyebabkan kelelahan dan mengganggu konsentrasi dalam bekerja. Gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) berdampak negatif pada produksi karena menurunkan output dan merusak material produk, yang dapat menyebabkan tenggat waktu terlewati dan pelayanan di bawah

standar. Selain itu, kerugian akibat tidak masuk atau tidaknya pekerja akan ditanggung oleh pemegang saham. Hal ini disebabkan oleh biaya untuk mempekerjakan konsultan dan agen lainnya serta pelatihan pekerja baru untuk menggantikan pekerja lama yang sakit (Bukhori, 2010).

1.1.2 Jenis Jenis Msds

Karena intensitas nyeri dapat bervariasi dan sering kali merupakan indikator awal multiple sclerosis (MSD) di berbagai area tubuh, jenis MSD dapat diklasifikasikan berdasarkan lokasi terjadinya nyeri (Dinar dkk, 2018).

a. Nyeri Leher

Ketegangan statis pada otot leher dan bahu, serta posisi leher yang berlebihan saat bekerja, semuanya dapat menyebabkan nyeri leher. Penelitian yang dilakukan dalam jangka waktu lama menunjukkan bahwa nyeri leher berhubungan dengan bekerja dengan tangan lebih tinggi daripada bahu. Sakit kepala, migrain, nyeri otot leher, dan nyeri adalah beberapa gejalanya. Tanpa memerlukan terapi khusus atau hanya pemberian analgesik ringan, sebagian besar kasus nyeri leher dapat sembuh dengan sendirinya.

Nyeri karena ketegangan otot atau *ligamen* tidak memerlukan pemeriksaan rontgen atau pencitraan. Namun, jika nyeri leher berlangsung lebih dari tiga bulan, ini disebut nyeri leher kronis yang membutuhkan penanganan lebih lanjut. Pengobatan konvensional meliputi obat anti peradangan *non-steroid*, latihan fisik, pijat, latihan otot, kompres hangat, konsultasi ergonomi, traksi, *stimulasi neuro elektrik transkutan* (TENS), perawatan *elektromagnetik*, terapi magnetik, edukasi pasien, injeksi steroid,

sinar inframerah, *laser ultrasound*, semprotan pendingin, dan peregangan (Samara, 2007).

b. Nyeri Bahu

Gejala nyeri bahu biasanya memengaruhi berbagai bursa, otot, *tendon*, dan sendi yang terlibat dalam pergerakan bahu. Gejala awal dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, termasuk kondisi neurologis atau gerakan berulang (Craig, 2010). Di antara orang-orang yang bekerja, persentase kasus nyeri bahu *non-spesifik* jauh lebih tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan di Finlandia, persentase orang dengan nyeri bahu *non-spesifik* (12%) adalah sekitar enam kali lebih besar dibandingkan persentase orang dengan ketidaknyamanan bahu spesifik (2%) (Shanahan dan Sladek, 2011).

c. Nyeri Pergelangan Tangan

Penyakit umum yang dapat menurunkan kualitas hidup seseorang adalah nyeri pergelangan tangan. Sindrom terowongan karpal (CTS), kista ganglion, jatuh, dan cedera gerakan berulang seperti tenosinovitis de Quervain semuanya dapat menyebabkan penyakit ini muncul secara tidak terduga. Pembengkakan, nyeri, peradangan, dan keterbatasan mobilitas adalah gejala yang mungkin terjadi. Menurut Saccomano dan Ferrara (2017), instrumen yang bergetar seperti jackhammers dan gerakan berulang dapat menyebabkan nyeri pergelangan tangan terkait pekerjaan.

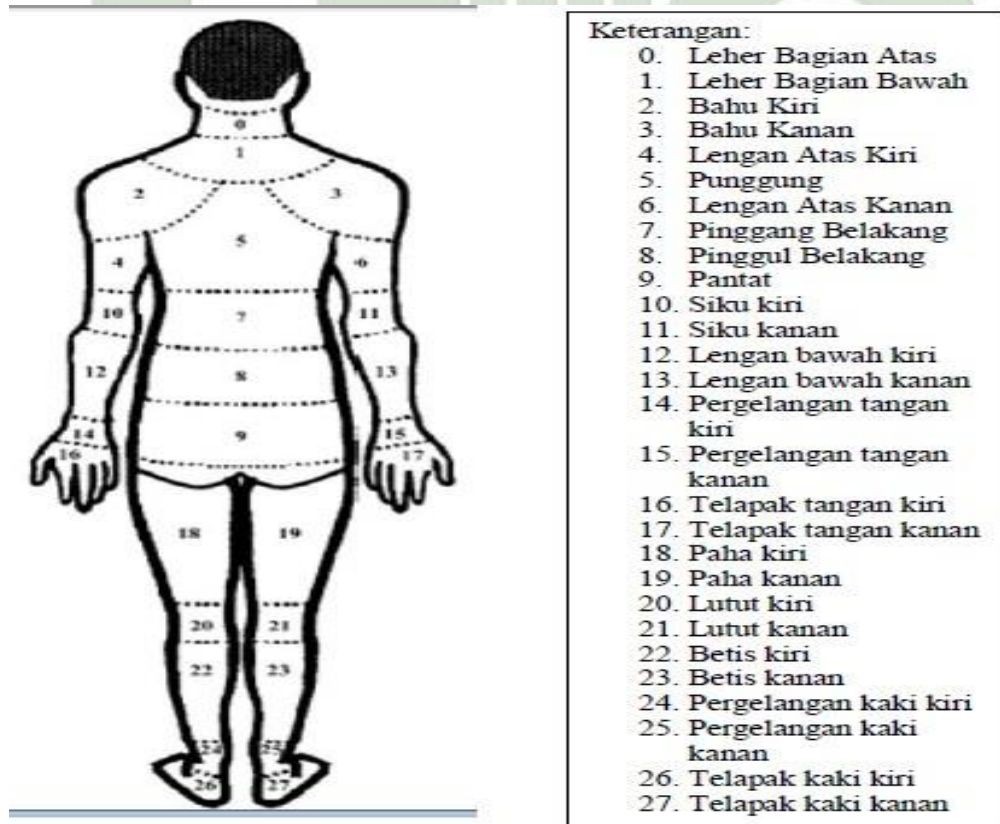
d. Nyeri Punggung

Nyeri punggung ditandai dengan rasa nyeri atau nyeri pada daerah sakral dan lumbal kelima (L5-S1). Nyeri yang terlokalisasi atau menjalar, sementara atau kronis, semuanya dapat dianggap sebagai gejala. Sakit punggung di tempat kerja biasanya disebabkan oleh kerusakan kumulatif, seperti duduk diam dalam posisi yang tidak

nyaman. Usia, jenis kelamin, *Body Mass Index*, jenis pekerjaan, masa kerja, kebiasaan merokok, tugas rumah tangga, pekerjaan berulang, getaran, dan stres psikologis merupakan faktor risiko (Maizura, 2015).

1.2 Pengukuran *Musculoskeletal Disorders* dengan *Nordic Body Map*

Gambaran umum tentang Kuesioner *Nordic Body Map* dan *Nordic Body Map* (NBM), yang dibuat oleh Dickinson dkk. (1992) dan Kuorinka dkk. (1987). Karyawan di setiap stasiun kerja mengisi kuesioner, yang mengungkapkan bahwa mereka mengeluhkan nyeri di berbagai area tubuh. Setelah mengisi kuesioner, karyawan melaporkan mengalami rasa tidak nyaman atau kaku di banyak area tubuh, antara lain leher bagian atas, punggung, lengan kanan atas, pinggang, bokong, dan tangan kanan. Gambar *Nordic Body Map* (NBM) dapat dilihat di sini:



Sumber : Kuorinka et al, 1987

Dengan tingkat keluhan mulai dari ketidaknyamanan (nyeri ringan), penderitaan, dan nyeri yang sangat hebat, *Nordic Body Map* (NBM) dapat digunakan untuk memberikan gambaran gejala MSDs. Derajat dan sifat keluhan otot rangka yang dialami pekerja dapat diketahui dengan memeriksa dan mengevaluasi *Nordic Body Map* (NBM). Pada tahun 1987, Kuorinka dkk.

Lembar kerja peta tubuh digunakan dengan teknik *Nordic Body Map*. Sistem *muskuloskeletal* memiliki 28 bagian otot dalam peta tubuh ini. Sembilan divisi utama dari dua puluh delapan komponen otot ini adalah leher, bahu, punggung atas, siku, punggung bawah, pergelangan tangan, pinggul/paha, lutut, dan tumit/kaki. Ada empat kategori penilaian keluhan/nyeri: tidak nyeri sama sekali, sedikit tidak menyenangkan, nyeri, dan sangat nyeri. Menurut Tarwaka (2015), derajat keluhan *muskuloskeletal*

Gambar 2.1 nordic body map

tergolong rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi tergantung dari total skor NBM. Skor 0–20 menunjukkan rendahnya tingkat pengaduan. Skor 21–41 menunjukkan tingkat pengaduan sedang.

Lembar kerja peta tubuh digunakan dengan teknik *Nordic Body Map*. Sistem *muskuloskeletal* memiliki 28 bagian otot dalam peta tubuh ini. Sembilan divisi utama dari dua puluh delapan komponen otot ini adalah leher, bahu, punggung atas, siku, punggung bawah, pergelangan tangan, pinggul/paha, lutut, dan tumit/kaki. Empat kategori digunakan untuk menilai keluhan dan nyeri: tidak nyeri, nyeri sedang, menyiksa, dan sangat nyeri. Menurut Tarwaka (2015), derajat keluhan *muskuloskeletal* tergolong rendah, sedang, tinggi, atau sangat tinggi tergantung dari total skor NBM.

Skor 0–20 menunjukkan rendahnya tingkat pengaduan. Skor 21–41 menunjukkan tingkat pengaduan sedang.

Metode Penilaian *Nordic Body Maps*: Metode ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi keluhan terkait gangguan *muskuloskeletal* (MSDs). Metode penilaian yang digunakan untuk memastikan tingkat keparahan keluhan bersifat subjektif. Peta tubuh dengan 28 segmen otot, dipisahkan menjadi bagian kanan dan kiri, digunakan untuk melakukan pemeriksaan ini. Hal ini berupaya memfasilitasi evaluasi responden terhadap tingkat keluhan yang dirasakan dengan menggunakan titik-titik gambar sebagai panduan.

Skala Likert yang berkisar dari 0 (tidak ada ketidaknyamanan) hingga 3 (sangat tidak sehat) digunakan dalam pemeriksaan ini untuk mengukur tingkat keluhan dari rendah hingga tinggi. Skor akhir kemudian akan dihitung dengan menjumlahkan seluruh skor, yang akan dibagi menjadi empat kategori: pengaduan rendah (0–20), pengaduan sedang (21–41), pengaduan tinggi (42–62), dan pengaduan sangat tinggi (63–84) (Tarwaka, 2015).

Penentuan upaya peningkatan kerja berdasarkan tingkat risiko keluhan musculoskeletal disorder (MSDs) pada tabel berikut merupakan langkah terakhir dalam penilaian ini:

TABEL 2 1 Klasifikasi Tingkat Keluhan *Muskuloskeletal*

Kategori skor	Tingkat skor individu	Kategori risiko	Tindakan Perbaikan
0	0-20	Rendah	Belum perlu dilakukan perbaikan
1	21-41	Sedang	Mungkin perlu tindakan perbaikan
2	42-62	Tinggi	Diperlukan perbaikan segera

Sumber : Tarwaka, (2015)

1.3 Postur Kerja

1.3.1 Definisi Postur Kerja

Menurut Bridger (2003) dan Angkoso R (2012), postur adalah suatu tindakan aktif yang merupakan hasil dari berbagai gerakan tubuh, yang sebagian besar memiliki kualitas yang saling menguatkan. Berdasarkan posisi tubuh dan pergerakannya, ergonomi terbagi menjadi postur kerja.

Berdasarkan posisi tubuh, postur kerja dalam *ergonomic* terdiri dari :

1. Posisi Netral (*Neutral Posture*), khususnya, posisi di mana seluruh bagian tubuh berada dalam posisi sejajar alami dan tidak terjadi kontraksi otot yang berlebihan, sehingga mencegah tulang, jaringan lunak, dan komponen tubuh kelebihan beban, bergerak, atau berkontraksi.
2. Postur Janggal (*Awkward Posture*) Selain itu, karena tubuh manusia tidak dirancang untuk menangani beban dalam jangka waktu yang lama, postur tubuh (lutut, persendian, dan punggung) sangat menyimpang dari posisi netral saat melakukan tugas. Selain itu, postur tubuh yang tidak nyaman menyebabkan kebutuhan energi yang lebih tinggi untuk mempertahankan postur tubuh yang canggung, yang pada gilirannya mempunyai pengaruh yang lebih kuat pada cedera otot rangka (Bridger, 1995). (Angkoso, 2012).

Seiring berkembangnya industri modern, bisnis pasti akan menyediakan barang dan jasa berkualitas tinggi. Tentu saja, bisnis akan menggunakan upaya seluruh personelnnya untuk berusaha menyenangkan pelanggannya sehubungan dengan hal ini.

Dalam hal sumber daya tenaga kerja, sejauh ini manusia adalah pihak yang paling penting dan berkuasa, khususnya dalam hal pekerjaan manual yang padat karya. Operator yang mudah lelah tidak akan bekerja dengan tingkat kualitas yang sama atau memenuhi standar tugas mereka. (Susihno, 2013) Posisi kerja yang tidak wajar dapat menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada area tubuh tertentu. Contoh posisi tersebut antara lain berdiri, berjongkok, membungkuk, mengangkat, dan membawa benda. Kelelahan dini di kalangan karyawan meningkatkan risiko penyakit dan kecelakaan akibat kerja, yang dapat mengakibatkan cedera atau bahkan kematian. Sebaiknya pihak bisnis memberikan pelatihan khusus kepada karyawan saat ini atau baru mengenai teknik penanganan manual atau pengangkutan muatan yang baik dan benar untuk mencegah meningkatnya risiko yang terkait dengan pekerjaan. Pengawasan secara berkala juga harus dilakukan untuk memastikan bahwa program tersebut terpantau dan karyawan tidak lagi melakukan aktivitas transportasi dengan melakukan postur kerja yang sewenang-wenang dan tidak wajar.

Suma'mur (2010) Pekerjaan tertentu memerlukan posisi kerja yang tidak nyaman, artinya pekerja harus menduduki posisi tertentu dalam jangka waktu yang lama. Karyawan akan mudah lelah dan mengeluh nyeri badan, produk cacat, dan cacat fisik. Kondisi sistem kerja yang tidak sehat juga mempengaruhi sikap karyawan sehingga dapat menimbulkan kecelakaan kerja akibat karyawan melakukan tugas yang membahayakan. Selain itu, sikap kerja yang tidak profesional, tidak nyaman, dan tidak sesuai dengan karakternya juga meningkatkan risiko MSDs.

Menurut Mahardika (2014), terdapat banyak bukti bahwa postur tubuh yang buruk di tempat kerja mungkin menjadi faktor penyebab gejala gangguan *muskuloskeletal*

(MSDs). Leher pegal, punggung pegal, bahu pegal, tangan pegal, lutut pegal, dan kaki kesemutan merupakan penyebab utama terjadinya gangguan *muskuloskeletal*. keluhan yang diterima. Permasalahan tersebut disebabkan oleh pekerjaan yang melibatkan posisi jongkok, membungkuk, mengangkat, dan memukul yang berulang dan monoton. Mengulang. Untuk mencegah ketegangan atau pergeseran pada bagian tubuh vital termasuk *tendon*, tulang, saraf, dan organ, pekerja harus menerapkan postur kerja yang ergonomis atau alami saat bekerja. Hal ini mengurangi ketidaknyamanan dan mencegah masalah pada sistem *muskuloskeletal* dan bagian tubuh lainnya pada pekerja.

1.3.2 Jenis Postur Kerja

Postur kerja yang dipertahankan dalam jangka panjang dapat dikategorikan menurut ciri-ciri profesinya. Ciri-ciri suatu pekerjaan sangat dipengaruhi oleh kapasitas otot, dan persalinan yang melebihi kapasitas otot seseorang meningkatkan bahaya kerusakan otot. Bernard (1997, dikutip dalam Osni, 2012) membedakan dua kategori postur kerja menurut sifat pekerjaannya:

a. Postur Kerja *Statis*

Postur kerja *statis* adalah posisi tubuh yang dipertahankan tanpa perubahan selama melakukan pekerjaan. Posisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan sakit pada pekerja setelah bekerja, karena otot bekerja secara *statis* dalam posisi tersebut. Berdiri atau duduk dalam waktu lama menyebabkan otot berkontraksi secara statis dan mengurangi jumlah glukosa darah dan oksigen yang diterimanya. Otot tidak dapat membuang sisa metabolisme secara efisien karena menghabiskan simpanan energi yang tersedia. Risiko nyeri punggung bawah meningkat akibat postur kerja statis yang dapat meregangkan otot dan *ligamen* punggung.

b. Postur kerja *dinamis*

Postur kerja *dinamis* melibatkan gerakan tubuh dan perubahan posisi secara teratur. Meskipun gerakan ini penting untuk mencegah dan mengurangi stres akibat postur kerja *statis*, pekerjaan yang melibatkan mengangkat, membawa, mendorong, dan menarik beban dengan postur dinamis juga dapat memiliki risiko ergonomi yang serius.

Otot-otot dalam postur kerja dinamis berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian. Namun, karena postur kerja statis dapat menghambat sirkulasi darah dan pengiriman nutrisi ke jaringan otot, maka postur kerja dinamis umumnya dikaitkan dengan rendahnya insiden masalah *muskuloskeletal*. Postur kerja yang menyebabkan bagian tubuh bergeser tidak sejajar disebut dengan postur kerja tidak wajar. Tentu saja.

Penyakit *muskuloskeletal* lebih mungkin terjadi jika posisi bagian tubuh semakin jauh dari pusat gravitasi tubuh. Jika postur pekerja melampaui batas yang ditetapkan untuk kenyamanan pengoperasian, hal tersebut dianggap tidak ergonomis. Posisi patokan ini diciptakan untuk memperhitungkan penyimpangan dari posisi netral yang ergonomis.

Keyserling (1986) membagi kendala postur kerja konvensional menjadi tiga kategori (Rahmawati, 2018).

a. Postur Berdiri

Berdiri dalam jangka waktu lama dapat memaksa seseorang untuk terus-menerus menyeimbangkan tubuhnya, yang dapat memberikan tekanan statis pada kaki dan punggungnya. Di tubuh bagian bawah, hal ini juga dapat menyebabkan pembekuan darah. Berdiri juga membahayakan tubuh saat melakukan tindakan seperti fleksi,

ekstensi, pembengkokan, atau rotasi tubuh lebih dari 20 derajat. Tubuh juga rentan menyimpang dari posisi berdiri netral.

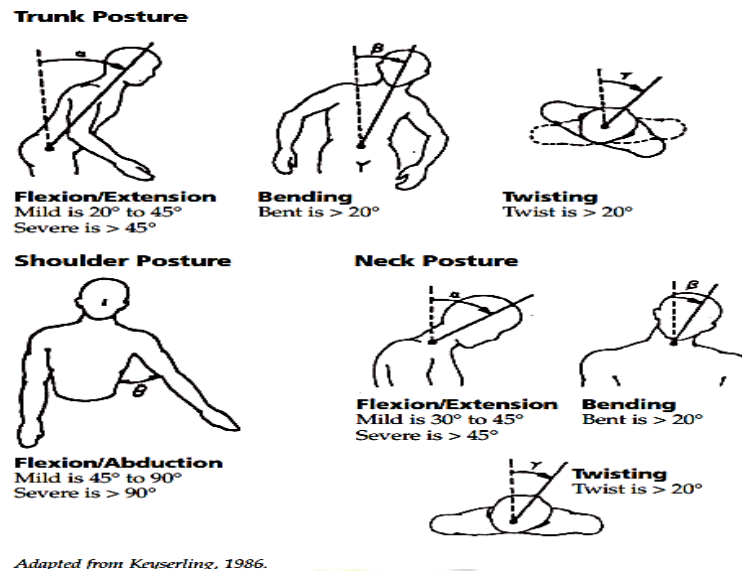
b. Postur Duduk

Karena posisi duduk mengurangi tekanan otot statis pada kaki, maka penggunaan energi lebih sedikit dibandingkan posisi berdiri. Karyawan yang duduk dapat mengakibatkan persyaratan istirahat yang lebih rendah dan peningkatan produktivitas. Namun demikian, bila fleksi, pembengkokan, atau puntiran tubuh lebih dari 20° dilakukan saat duduk, tubuh dapat menyimpang dari postur punggung tegak.

c. Postur Selain Berdiri dan Duduk

Posisi tubuh yang meliputi membungkuk, memutar, dan berdiri merupakan bagian dari bekerja dengan postur selain berdiri dan duduk, menurut Keyserling (1986). Berikut ini adalah faktor-faktor yang digunakan untuk mengevaluasi postur kerja:

1. Sikap Tubuh Normal: Tegak atau sedikit membungkuk 0°-20° dari garis *vertikal*.
2. Sikap Tubuh Fleksi Sedang: Membungkuk 20°-45° dari garis *vertikal*.
3. Sikap Tubuh Fleksi Berlebih: Membungkuk >45° dari garis *vertikal*.
4. Sikap Tubuh Fleksi ke Samping atau Berputar: Menekuk ke samping kanan atau kiri atau berputar >20° dari garis *vertikal*.



Gambar 2. 2 Postur Kerja

Gambar Klasifikasi postur batang tubuh dan pundak (Sumber: Keyserling, 1986)

1.4 Hubungan Postur Kerja Dengan Msds

Gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) adalah istilah yang digunakan dalam ergonomi untuk menggambarkan kondisi atau keluhan yang berkaitan dengan sistem tulang belakang dan otot. Menurut Tarwaka (2004), gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) adalah keluhan yang mempengaruhi daerah otot rangka tertentu dan tingkat keparahannya dapat berkisar dari sangat ringan hingga sangat nyeri. Di kalangan pekerja industri, ketidaknyamanan pada pergelangan tangan, leher, punggung, serta siku dan kaki merupakan keluhan umum dari gangguan *muskuloskeletal* (MSDs). *Tendon, ligamen*, dan persendian pada area tubuh ini akan mengalami cedera jika otot-otot di sana terkena beban statis secara rutin dalam jangka waktu yang lama.

Menurut Tarwaka dkk. (2004), variabel pekerjaan yang dapat menimbulkan keluhan MSDs antara lain tugas yang berulang-ulang, pergerakan otot yang berlebihan,

dan sikap kerja yang tidak ergonomis. Penyebab potensial MSD lainnya adalah getaran, tekanan, dan iklim makro; hal ini diklasifikasikan sebagai penyebab sekunder, dan kejadian bersamaan atau bersamaan akan meningkatkan kemungkinan timbulnya keluhan MSD. Para ahli menyatakan bahwa antropometri, usia, jenis kelamin, kekuatan fisik, dan status merokok semuanya dapat memengaruhi kemungkinan seseorang terkena penyakit *muskuloskeletal* atau keluhan otot rangka. Penelitian tertentu menyiratkan bahwa banyak faktor yang mungkin berkontribusi terhadap perkembangan MSD.

Dalam Bukhori (2010), Kuntodi (2008) menyimpulkan bahwa gangguan sistem multipel (MSDs) dapat timbul dari berbagai faktor risiko yang dapat berkontribusi. Faktor-faktor tersebut terbagi dalam tiga kategori: faktor individu, yang meliputi usia, jenis kelamin, masa kerja, dan antropometri; faktor kerja, yaitu faktor yang berasal dari pekerjaan itu sendiri yang meliputi hal-hal seperti postur kerja, gerakan berulang, penggunaan tenaga, dan ciri-ciri benda; dan faktor lingkungan kerja, yang mencakup hal-hal seperti pencahayaan dan getaran iklim makro. Penyakit *muskuloskeletal* (MSDs) akan menyebabkan kelelahan, mengganggu konsentrasi dalam bekerja, dan pada akhirnya menurunkan produktivitas jika keluhan tidak ditangani atau diobati dengan baik.

Gangguan *muskuloskeletal* (MSDs) berdampak negatif pada produksi karena mengakibatkan penurunan output dan degradasi material, yang dapat menyebabkan tenggat waktu terlewati dan produk di bawah standar. Selain itu, biaya yang timbul akibat tidak masuk atau tidaknya pekerja akan menurunkan pendapatan. Alasannya

adalah pengeluaran yang terkait dengan perekrutan konsultan dan agen lainnya, serta pelatihan karyawan baru untuk menggantikan pekerja lama yang sakit (Bukhori, 2010).

1.5 Cara Pengukuran Postur Kerja Dengan Metode (REBA)

Ilmu ergonomi menggunakan teknik yang disebut *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) untuk mengevaluasi secara cepat leher, punggung, lengan, pergelangan tangan, dan kaki pekerja dalam hal postur. Aktivitas pekerja dapat diverifikasi oleh alat penganalisis postur tubuh REBA. Selain itu, menurut Hignett dan McAtamney (2000), strategi ini mencakup faktor penghubung, pemicu stres eksternal, dan aktivitas pekerjaan. Tanpa memerlukan peralatan khusus, REBA diciptakan untuk mengidentifikasi postur kerja yang berbahaya dan segera mengatasinya. Karena inspeksi REBA dapat dilakukan di area terlarang tanpa mengganggu karyawan, kini lebih mudah bagi peneliti untuk menerima pelatihan dalam melakukan inspeksi dan pengukuran tanpa memerlukan dana atau alat tambahan.

Grup A dan B adalah dua kelompok badan. segmen yang digunakan dalam pendekatan REBA. Leher, batang tubuh, dan kaki membentuk Grup A. Sebaliknya, pergelangan tangan, lengan bawah, dan lengan atas terdiri dari grup B. Pertama-tama perlu dihitung skor A untuk postur grup A ditambah skor beban dan skor B. skor postur kelompok B ditambah skor penggandengan untuk mendapatkan skor REBA yang mewakili tingkat risiko posisi kerja. Skor C dihitung menggunakan dua skor ini (skor A dan B). Dengan menambahkan skor aktivitas ke skor C maka diperoleh skor REBA.

Risiko cedera dapat dihitung berdasarkan nilai REBA. Ada tiga tahap pengembangan REBA, yaitu sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi kerja.

2. Sistem pemberian skor.
3. Skala level tindakan yang menyediakan sebuah pedoman pada tingkat yang ada, dibutuhkan untuk mendorong penilaian yang lebih detail berkaitan dengan analisis yang didapat. Setelah diperoleh REBA, yang bernilai 1 sampai 15 menunjukkan level tindakan (*action level*) sebagai berikut:
 - a. *Action level* 0: Skor 1 menunjukkan bahwa postur ini sangat diathermia dan tidak perlu tindakan.
 - b. *Action level* 1: Skor 2 atau 3 menunjukkan bahwa mungkin diperlukan pemeriksaan lanjutan.
 - c. *Action level* 2: Skor 4 sampai 7 menunjukkan bahwa perlu tindakan pemeriksaan dan perubahan perlu dilakukan.
 - d. *Action level* 3: Skor 8 sampai 10 menunjukkan bahwa perlu pemeriksaan dan perubahan diperlukan secepatnya
 - e. *Action level* 4: Skor 11 sampai 15 berarti kondisi ini berbahaya sehingga memerlukan pemeriksaan darurat dan modifikasi yang diperlukan. Pendekatan REBA berbeda dari teknik analisis lainnya karena pendekatan ini memusatkan analisis pada setiap area tubuh pekerja. Penekanan pada postur tubuh secara umum diharapkan dapat mengurangi risiko masalah *muskuloskeletal* di kalangan pekerja.

Penggunaan metode REBA sebagai alat ukur postur kerja juga memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pengukurannya. Berikut merupakan kelebihan dan kekurangan metode REBA dapat dilihat pada Tabel di bawah:

TABEL 1.2 Kelebihan Dan Kekurangan Reba

KELEBIHAN	KEKURANGAN
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah digunakan 2. Evaluasi dilakukan dengan mengambil gambar aktivitas 3. Memperhitungkan sudut pada postur kerja Memperhitungkan berat badan, <i>coupling</i> dan aktivitas 4. Skala yang digunakan hingga angka 12 5. Mengukur detail pada bagian postur bahu/lengan, leher dan punggung 6. Memperhitungkan posisi kaki apakah stabil atau tidak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak memperhitungkan aktivitas yang <i>repetitive</i> dan kontinu 2. Tidak mempertimbangkan 3. faktor-faktor yang mempengaruhi seperti getaran, suhu, psikososial, dll. 4. Tidak ada klasifikasi antara lengan kiri dan kanan

Sumber: Budiman dan R, 2012

Kedua aspek postur tubuh pekerja secara keseluruhan dianalisis dengan pendekatan REBA. Leher, badan, dan kaki membentuk kelompok pertama, atau bagian A. Pergelangan tangan, lengan bawah, dan lengan atas membentuk kelompok B, bagian kedua. Beberapa tabel (tabel A, B, dan C) serta format REBA Scoring digunakan dalam tahap komputasi. Berikut ini penjelasan cara penggunaan tabel A, B, dan C beserta format Scoring REBA:

1. Tabel A

Berdasarkan kombinasi penilaian untuk batang tubuh, leher, dan kaki, Tabel A memberikan skor. Tabel A untuk kelompok A dan Tabel B untuk kelompok B diperiksa dengan menggunakan skor yang diperoleh dari data sudut tubuh masing-masing kelompok untuk menentukan skor setiap tabel. Skor mobilitas punggung (batang tubuh) ditampilkan sebagai berikut pada tabel 2.2:

Tabel 2.2 Skor Pergerakan Punggung (Batang Tubuh)

Pergerakan	Skor	Skor Perubahan
Posisi normal	1	
0-20°(ke depan dan kebelakang)	2	+2 jika batang tubuh
<-20° atau 20-60°	3	Berputar/bengkong/bungkuk
>60°	4	

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Skor postur kaki dapat dilihat pada tabel 2.3 sebagai berikut:

Tabel 2.3 Skor Postur Kaki

Pergerakan	Skor	Skor Perubahan
Posisi normal seimbang (berjalan duduk)	1	+1 jika lutut antara 30-60°
Bertumpu pada satu kaki lurus	2	+2 jika lutut >60°

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

2. Tabel B

Skor bagian tubuh lengan bawah, lengan atas, dan pergelangan tangan digabungkan untuk menghasilkan skor, yang disajikan pada Tabel B. Tabel 2.4 menampilkan skor pergelangan tangan untuk lengan atas sebagai berikut:

Tabel 2.4 Skor Pergelangan Lengan Atas (Upper Arm)

Pergerakan	Skor	Skor Perubahan
20° (ke depan dan belakang)	1	+1 jika bahu naik
>20° (ke belakang) atau 20 - 45°	2	+1 jika lengan berputar/bengkok
45 - 90°	3	-1 miring, menyanggah berat lengan
>90°	4	

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Skor Pergerakan lengan bawah dapat ditunjukkan seperti Tabel 2.5 sebagai berikut:

Tabel 2.5 Skor Pergerakan Lengan Bawah

Pergerakan	Skor
60-100°	1
<60°atau>100°	2

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Skor Pergelangan tangan ditunjukkan pada Tabel 2.6 sebagai berikut:

Tabel 2.6 Skor Pergelangan Tangan

Pergerakan	Skor	Skor Perubahan
0-15°(keatas dan kebawah)	1	+1 jika pergelangan tangan
>15°(keatas dan kebawah)	2	Putaran menjadi sisi tengah

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Perhitungan aktivitas pekerja, kopling, dan angkat beban. Selain pemberian skor pada setiap segmen tubuh, berat benda yang diangkat, kopling, dan aktivitas pekerja juga harus diperhitungkan. Ada kategori penilaian untuk setiap faktor ini. Tabel 2.7 menampilkan skor berat beban yang diangkat sebagai berikut:

Tabel 2.7 Load atau Force

Pergerakan	Skor	Skor Pergerakan
<15	0	
5-10 kg	1	+1 Jika kekuatan cepat

>10 kg

2

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Besarnya *coupling* dapat ditunjukkan seperti pada Tabel 2.8 sebagai berikut:

Tabel 2.8 Skor *coupling*

Coupling	Skor	Keterangan
Baik	0	Kekuatan pegangan baik
Sedang	1	Pegangan bagus tapi tidak ideal atau kopling cocok dengan bagian tubuh
Kurang baik	2	Pegangan tangan tidak sesuai walaupun mungkin kaku, pegangan tangan tidak nyaman
Tidak baik	3	Tidak ada pegangan atau kling tidak sesuai dengan bagian tubuh

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

- 3 Tabel C Skor C diperoleh dengan memanfaatkan Tabel C, ditentukan dengan menjumlahkan hasil skor A dan B. Hasil skor tabel A yang meliputi skor leher, tungkai, dan badan ditambah dengan beban atau skor sumber kekuatan untuk mendapatkan skor A. Sedangkan skor B dihitung dengan menambahkan skor

kopling pada tabel B yang meliputi lengan atas, pergelangan tangan, dan lengan bawah.

- 4 Format Penilaian REBA Skor dijumlahkan menggunakan REBA Scoring sesuai dengan kolom format.

Angka-angka yang diperoleh dari tabel A, B, dan C diwakili oleh skor-skor tersebut. Prosesnya adalah mengalikan skor aktivitas dengan skor C untuk mendapatkan skor akhir REBA. Skor REBA A yang tercantum di bawah ini akan digunakan untuk melakukan perhitungan seperti yang disebutkan sebelumnya. Pada 2.9, skor REBA ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 2.9 REBA Scoring A

Tabel A		Trunk				
		1	2	3	4	5
Neck = 1	Legs					
	1	1	2	2	3	4
	2	2	3	4	5	6
	3	3	4	5	6	7
Neck = 2	4	4	5	6	7	8
	Legs					
	1	1	3	4	5	6
	2	2	4	5	6	7
Neck = 3	3	3	5	6	7	8
	4	4	6	7	8	9
	Legs					
	1	3	4	5	6	7
	2	3	5	6	7	8
	3	5	6	7	8	9
	4	6	7	8	9	9

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Skor REBA B yang tercantum di bawah ini akan digunakan untuk melakukan perhitungan yang disebutkan sebelumnya. Tabel 2.11 menampilkan skor REBA sebagai berikut:

Tabel 2.10 REBA Scoring B

Tabel B		Upper Arm					
		1	2	3	4	5	6
<i>Lower Arm = 1</i>	<i>Wrist</i>						
	1	1	1	3	4	6	7
	2	2	2	4	5	7	8
<i>Lower Arm = 2</i>	<i>Wrist</i>						
	1	1	2	4	5	7	8
	2	2	3	5	6	8	9
		3	4	5	7	8	9

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Dibawah ini merupakan REBA Scoring C, untuk skor REBA dapat dilihat pada Tabel

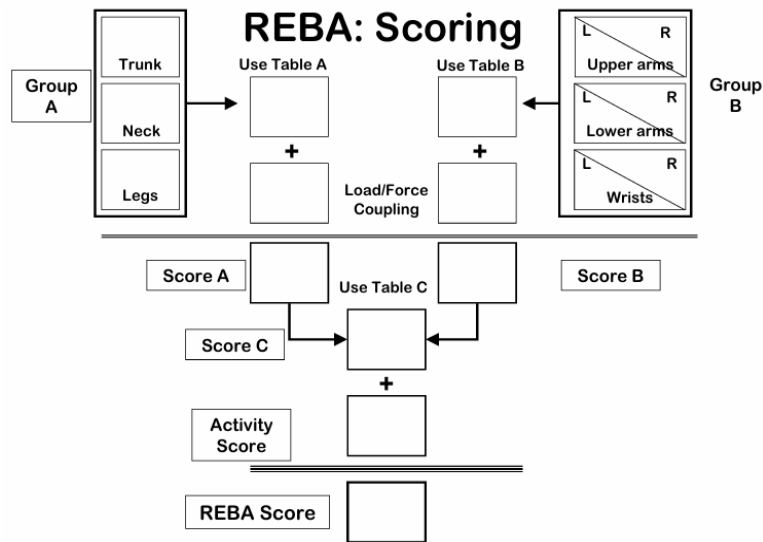
2.11 sebagai berikut:

Tabel 2.11 REBA Scoring C

Sumber:		Score A												
Hignett &	Tabel C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Score B	1	1	2	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
		2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
		3	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
		4	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	11	12
		5	3	4	4	5	6	8	9	10	10	11	12	12
		6	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12
		7	4	5	6	7	8	9	9	10	11	11	12	12
		8	5	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	12
		9	6	6	7	8	9	10	10	10	11	12	12	12
		10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
		11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
		12	7	8	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12

McAtamney, 2000

Untuk memastikan tingkat risiko, tingkat tindakan, dan evaluasi tindakan pekerja lebih lanjut, hasil penilaian dibandingkan dengan tabel Keputusan REBA. Pada Gambar 2.7 ditampilkan skor REBA Scoring sebagai berikut:



Gambar 2.7 REBA Scoring

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Berikut ini merupakan tabel cara memperoleh skor REBA *decision* dan kesimpulan berdasarkan hasil Tabel 2.12 sebagai berikut:

Tabel 2.12 Cara Memperoleh Skor REBA *Decision*

Skor Reba	Tingkat Resiko	Action Level	Tindakan
1	Diabaikan	0	Tidak perlu
2-3	Rendah	1	Mungkin perlu
4-7	Sedang	2	Perlu
8-10	Tinggi	3	Perlu segera
11-15	Sangat tinggi	4	Sekarang juga

Sumber: Hignett & McAtamney, 2000

Hasil skor tersebut dapat digunakan untuk menghitung tingkat risiko berdasarkan temuan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA). Langkah selanjutnya akan

dilakukan untuk menurunkan risiko MSDs atau masalah kesehatan lainnya pada pekerja..

1.6 Kajian Integritas Keislaman

Kisah Nabi Ayyub AS

Nabi Ayyub adalah salah satu nabi yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Dia dikenal karena kesabaran dan kepatuhannya kepada Allah meskipun mengalami cobaan yang sangat berat. Allah menguji kesabaran Nabi Ayyub dengan menghilangkan harta bendanya, kesehatannya, dan bahkan kehilangan keluarganya. Meskipun demikian, Nabi Ayyub tetap bersabar dan tidak pernah mengeluh. Hubungan antara postur kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada pekerja pabrik kripik singkong kreasi Lutvi bagian pengemasan dapat dikaitkan dengan kisah Nabi Ayyub AS dalam Al-Qur'an.

Ayat-ayat yang terkait dengan kisah Nabi Ayyub AS dalam Al-Qur'an adalah surah Al-Anbiya ayat 83-84 dan surah Sad ayat 41-44.

1. Surah Al-Anbiya ayat 83-84:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ
وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرًا لِلأُولَى الْأَلْبَابِ (٨٤)

Artinya: “Dan (ingatlah kisah) Ayyub ketika ia menyeru Tuhannya:

'Sesungguhnya aku ditimpa penyakit, dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara penyayang.' Maka Kami berkenankan doanya itu, lalu Kami angkat penyakit yang ada pada tubuhnya, dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya serta yang

serupa dengan mereka, sebagai rahmat dari sisi Kami, dan sebagai pelajaran bagi orang-orang yang memahami.”

2. Surah Sad ayat 41-44:

وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَيُّ مَسَّنَى الشَّيْطَانُ بِضُنُوبِي وَعَذَابِي (٤١) أُرْكِيضُ بِرَجْلِكَ هَذَا
مُعْتَزِلًا بَارِدًا وَشَرَابًا (٤٢) وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذِكْرَىٰ لَأُولَى الْأَلْبَابِ (٤٣) وَأَخَذُوا بِيَدِكَ
ضِعْفًا فَأَضْرَبَ بِهِنَّ وَلَا تَحْنُتْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ (٤٤)

Artinya: “Dan (ingatlah kisah) hamba-hamba Kami, Ayyub, ketika ia menyeru Tuhannya: 'Sesungguhnya syaitan telah menimpa aku dengan penyakit yang menyakitkan dan azab yang pedih.' (Yaitu) 'Lemparkanlah dengan kakimu; inilah tempat mandi yang sejuk dan minuman.' Dan Kami berfirman: 'Ambillah dengan tanganmu seikat jerami dan pukul lah dengannya, dan janganlah engkau mengingkari janji-Ku.' Sesungguhnya Kami dapati dia seorang yang sabar; sungguh, dia adalah seorang hamba yang taat.”

3. Hadis tentang Kesabaran dan Penyakit Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW juga memberikan petunjuk tentang kesabaran dalam menghadapi penyakit dan cobaan:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا
كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: “Tidaklah suatu kesulitan menimpa seorang muslim berupa kelelahan, kesedihan, kesakitan, kegundahan, bahkan duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapuskan kesalahan-kesalahannya karenanya.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hubungan dengan Postur Kerja dan Keluhan *Musculoskeletal Disorders*

Kisah Nabi Ayyub AS dan hadis tentang kesabaran dalam menghadapi penyakit memberikan pelajaran bahwa ujian dan cobaan, termasuk penyakit yang menimpa

tubuh, adalah bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keikhlasan.

Setelah melewati ujian yang panjang dan berat, Allah akhirnya memberkati Nabi Ayyub dengan kesembuhan dan kebahagiaan baru. Ini adalah pelajaran tentang keimanan, kesabaran, dan keteguhan hati yang bisa dipetik dari kisah Nabi Ayyub dalam Al-Qur'an.

a. Kerja Dalam Pandangan Islam

Kerja dalam pandangan Islam memiliki beberapa aspek penting yang mencakup etika, tujuan, dan panduan yang harus diikuti oleh umat Muslim. Dalam Islam, kerja dianggap sebagai suatu kewajiban yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab. Pekerjaan juga dianggap sebagai salah satu cara untuk mendapatkan rezeki yang halal, berikut ayat alquran dan hadist:

1. Panduan dalam Kerja: Dalam Islam, kerja harus dilakukan dengan penuh kesabaran, tawakal, dan ikhlas. Allah SWT berfirman, "Dan jadilah kamu sekalian sebagai orang yang bersabar. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Anfal: 46)

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ

Dalam tulisan Arab, etika kerja bisa ditulis sebagai "آدَابُ الْعَمَلِ" (Adabul 'Amal), tujuan kerja sebagai "هُدَفُ الْعَمَلِ" (Hudafu al 'Amal), dan panduan dalam kerja sebagai "الْهُدَى" (Al-Huda fil 'Amal).

Dari ayat-ayat yang di atas, dapat memahami beberapa konsep penting dalam Islam tentang kerja:

2. Kerja sebagai Ibadah: Ayat pertama menjelaskan bahwa Allah menyukai ketika seseorang melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap pekerjaan yang dilakukan dengan niat yang baik dan penuh tanggung jawab dapat dianggap sebagai ibadah.
3. Kerja untuk Rezeki yang Halal: Rasulullah mengajarkan bahwa pekerjaan yang dilakukan untuk mencari rezeki haruslah halal dan dilakukan dengan usaha yang sungguh-sungguh. Ini menunjukkan pentingnya mendapatkan rezeki yang halal dalam pandangan Islam.
4. Kerja sebagai Sarana Ibadah: Ayat kedua menggambarkan bahwa setiap pekerjaan yang dilakukan dengan niat yang baik dapat dianggap sebagai ibadah. Hal ini mengajarkan umat Islam bahwa setiap aktivitas yang dilakukan dengan niat yang benar dapat mendapatkan pahala dari Allah.
5. Kesabaran dan Tawakal dalam Kerja: Ayat terakhir mengajarkan pentingnya kesabaran dan tawakal dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam pekerjaan. Kesabaran dan tawakal akan membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan dan ujian dalam kehidupan, termasuk dalam dunia kerja.
6. sungguh-sungguh dan jujur. Rasulullah Muhammad SAW bersabda, "Sesungguhnya Allah menyukai apabila seseorang dari kalian mengerjakan suatu pekerjaan, maka ia mengerjakannya dengan baik." (HR. Bukhari dan Muslim)

تَحَبُّ اللَّهُ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقِنَهُ

7. Tujuan Kerja: Kerja dalam Islam tidak hanya ditujukan untuk mencari rezeki, tetapi juga sebagai ibadah. Rasulullah juga bersabda, "Tiada satu pekerjaan pun yang dilakukan oleh seorang Muslim pada suatu hari yang lebih baik dari pada

mengembalikan hewan yang mempunyai tanduk di bukit-bukit gunung yang tinggi, mencari harta yang halal lalu membagikannya, sesudah itu ia mati." (HR. Bukhari dan Muslim)

لَيْسَ لِأَحَدِكُمْ عَمَلٌ يَعْمَلُهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ فِي شَأْنٍ خَيْرٍ مِنْ أَنْ يَعْمَلَ بِعِظَمَةِ مَدِينَةِ بَنِي عَفَّارٍ، ثُمَّ يَحْسِبَهَا، ثُمَّ يَنْصَدِّقَ بِهَا، ثُمَّ يَمُوتَ وَهُوَ صَابِرٌ

b. Konsep postur kerja dan keluhan msds Menurut alqur'an

Kajian Integrasi Keislaman: Konsep Postur Kerja dan Keluhan MSDS dalam Al-Qur'an dan Hadis. Dalam Islam, terdapat petunjuk tentang bagaimana seharusnya manusia menjaga postur kerja dan menghadapi keluhan tubuh seperti *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Hal ini dapat ditemukan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Berikut adalah beberapa ayat Al-Qur'an dan hadis yang relevan hubungannya dengan skripsi ini:

1. Ayat Al-Qur'an tentang Postur Kerja:

- Ayat:

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

- Terjemahan: "Katakanlah: 'Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?' Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.'" (QS. Az-Zumar: 9)

- Hubungan: Ayat ini mengajarkan pentingnya pengetahuan dan pemahaman yang benar. Dalam konteks postur kerja, pengetahuan tentang ergonomi dan cara kerja yang benar dapat membantu mencegah keluhan MSDS.

2. Ayat Al-Qur'an tentang Keluhan MSDS:

- Ayat:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمَا مَا تُؤَسُّوسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

- Terjemahan: “Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan Kami mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.” (QS. Qaf: 16)

- Hubungan: Ayat ini menggambarkan kedekatan Allah SWT dengan manusia, termasuk dalam menghadapi keluhan dan ketidaknyamanan tubuh. Dengan kesabaran dan keyakinan, manusia dapat menghadapi keluhan MSDS dengan lebih baik.

3. Ayat Al-Qur'an tentang Kesabaran dalam Menghadapi Keluhan MSDS:

- Ayat:

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

- Terjemahan: “Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillahi wa inna ilaihi raaji'uun' (Kami ini adalah kepunyaan Allah dan kepada-Nya kami akan kembali).” (QS. Al-Baqarah: 155-156)

- Hubungan: Ayat ini mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan dan musibah, termasuk keluhan MSDS. Dengan kesabaran, seseorang dapat menjalani pengobatan dan pemulihan dengan lebih tabah dan ikhlas.

- Hubungan: Hadis ini mengajarkan bahwa setiap kesulitan atau keluhan yang dialami oleh seorang Muslim akan mendatangkan kebaikan, baik itu dengan menghapus dosa-dosanya atau dengan meningkatkan derajatnya di sisi Allah. Dengan pemahaman ini, seseorang dapat menghadapi keluhan MSDS dengan lebih sabar dan penuh keikhlasan.

4. Ayat Al-Qur'an tentang Kesehatan Tubuh dan Kesadaran:

- Ayat:

وَلَا تُفْؤَا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

-Terjemahan: “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan. Dan berbuat baiklah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah: 195)

- Hubungan: Ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga diri dan kesehatan tubuh. Dalam konteks postur kerja dan keluhan MSDS, menjaga postur kerja yang benar merupakan bagian dari berbuat baik kepada diri sendiri.

5. Ayat Al-Qur'an tentang Keseimbangan dalam Beraktivitas:

- Ayat:

وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ

- Terjemahan: “Dan hendaklah kamu mendirikan timbangan dengan adil dan janganlah kamu mengurangi timbangan itu.” (QS. Ar-Rahman: 9)

- Hubungan: Ayat ini menekankan pentingnya keseimbangan dan keadilan dalam segala hal, termasuk dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks postur kerja, menjaga keseimbangan tubuh saat bekerja dapat mencegah keluhan MSDS.

c. Konsep Postur Kerja Dan Keluhan Msds Menurut Hadist

1. Hadis tentang Postur Kerja:

- Hadis:

"عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ"

- Terjemahan: Dari Anas bin Malik, Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya Allah itu lembut dan menyukai kelembutan dalam segala urusan.” (HR. Muslim)

- Hubungan: Hadis ini menekankan pentingnya kelembutan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam melakukan pekerjaan. Dengan bersikap lembut terhadap tubuh dan postur kerja yang benar, kita dapat mencegah keluhan MSDS.

2. Hadis tentang Keluhan MSDS:

- Hadis:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَا نُزِيلُ مُؤْمِنٍ فِي جَسَدِهِ نِقْمَةً أَوْ سَقَمًا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً، أَوْ حَطَّ عَنْهُ خَطِيئَةً"

- Terjemahan: Dari Abdullah bin Amr, Rasulullah SAW bersabda, “Tidaklah ditimpakan pada seorang mukmin sakit atau kelelahan, kecuali Allah akan mengangkat dengannya derajatnya atau menghapus kesalahannya.” (HR. Bukhari)

3. Hadis tentang Kesabaran dalam Menghadapi Keluhan MSDS: - Hadis:

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

- Terjemahan: Dari Aisyah, Rasulullah SAW bersabda, “Tidaklah menimpa seorang Muslim kelelahan, kesedihan, penyakit, kesakitan, kegelisahan, atau gangguan sekecil apapun, melainkan Allah akan menghapuskan dengan itu kesalahan-kesalahannya.” (HR. Bukhari dan Muslim)

4. Hadis tentang Kesehatan Tubuh dan Kesadaran:

- Hadis:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ"

-Terjemahan: Dari Anas bin Malik, Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya dalam tubuh terdapat segumpal daging, jika baik maka baik pula seluruh tubuh, dan jika rusak maka rusak pula seluruh tubuh, itulah hati.” (HR. Bukhari dan Muslim)

- Hubungan: Hadis ini menggarisbawahi pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh secara menyeluruh. Dalam konteks postur kerja dan keluhan MSDS, menjaga postur kerja yang baik merupakan bagian dari menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

d. Konsep Keluhan Dalam Islam

Konsep keluhan dalam Islam mengandung beberapa aspek yang mencakup pandangan terhadap keluhan yang dibenarkan dan tidak dibenarkan dalam ajaran Islam. Dalam Islam, keluhan yang bertujuan untuk mengadu kepada Allah Swt. diperbolehkan asalkan dilakukan dengan tulus dan tidak melampaui batas. Namun, keluhan yang bersifat mengeluh terhadap takdir Allah atau merasa tidak ridha dengan apa yang telah diberikan oleh-Nya, termasuk dalam kategori keluhan yang tidak dianjurkan.

1. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. berfirman dalam Surah Al-Mujadilah (58:1):

يَسْمِعُ اللَّهُ قَوْلَ الْتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ

Yang artinya: “Allah telah mendengar perkataan perempuan yang berbantahan dengan kamu tentang suaminya, dan mengadukan keluh kesahnya kepada Allah. Allah benar-benar Maha Mendengar lagi Maha Melihat.” (QS. Al-Mujadilah: 1)

Dalam hadis, Rasulullah SAW juga mengajarkan untuk bersabar dan tidak mengeluh secara berlebihan. Rasulullah SAW bersabda:

“Janganlah kalian mengeluh terhadap hidup, sebab hidup itu ibaratnya seperti bayangan yang mengikuti kalian. Jika kalian berlari, ia akan berlari; jika kalian berjalan, ia pun akan berjalan; dan jika kalian berhenti, ia juga akan berhenti.” (HR. Ahmad)

2. Ayat Al-Qur'an:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غَلٍّ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأُنْهَارُ^{٤٣} وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا
لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ هَدَانَا اللَّهُ^{٤٣} لَفَقَدْنَا رَبَّنَا بِالْحَقِّ وَنُودُوا أَن تِلْكَمُ الْجَنَّةُ أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ
(الأعراف: ٤٣)

Artinya: “Dan Kami lepaskan apa yang ada di dada mereka dari rasa iri hati. Mengalir di bawah mereka sungai-sungai. Dan mereka berkata, ‘Segala puji bagi Allah yang telah memberikan petunjuk kepada kami ini. Dan tidaklah kami akan mendapat petunjuk kalau Allah tidak memberikan petunjuk kepada kami. Sesungguhnya telah datang rasul-rasul Tuhan kami dengan membawa kebenaran.’ Dan mereka diberi pahala, bahwa itulah surga, yang telah diwariskan kepada mereka disebabkan amal perbuatan mereka.” (Al-A'raf: 43)

3. Ayat Al-Qur'an:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ " (البقرة: ٢٠١)

Artinya: “Dan di antara mereka ada yang berkata, "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia ini dan kebaikan di akhirat kelak, dan peliharalah kami dari siksa neraka.” (Al-Baqarah: 201)

Hadis: Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, “Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla berfirman, ‘Aku tidak turunkan penyakit kecuali turun bersamanya obatnya, kecuali penyakit satu, yaitu tua.” (HR. Al-Bukhari no. 5363 dan Muslim no. 2664)

4. Hadis: Dari Abu Sa'id Al-Khudri, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, “Tidak ada seorang Muslimpun yang tertimpa penyakit, lalu ia berucap: ‘Alhamdulillah (segala puji bagi Allah) yang menimpakan penyakit ini kepadaku. Tidak ada baginya apa-apa, kecuali Allah akan menggantinya dengan pahala.” (HR. Muslim no. 5318)

e. Ayat Alquran Tentang Kesehatan

a. Surah Al-Baqarah (2:195):

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan infakkanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

b. Surah Al-Baqarah (2:172):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.”

Surah Al-A'raf (7:31):

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak-anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

c. Surah Al-Maidah (5:6):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah...”

Surah Ash-Shu'ara (26:80):

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.”

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

f. Ayat-ayat untuk menjaga Kesehatan

a. Surah Al-Baqarah (2:195):

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan infakkanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Surah Al-Baqarah (2:172):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.”

b. Surah Al-A'raf (7:31):

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak-anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

c. Surah Al-Maidah (5:6):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا...

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah.”

d. Surah Al-Mulk (67:15):

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

“Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan.”

Surah An-Nahl (16:69):

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْئَلِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan.”

f. Ayat Alqur'an Yang Terkait Dengan Terapi Kesehatan Baik Secara Islam Maupun Medis

1. Surah Al-Baqarah (2:195):

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan infakkanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

2. Surah An-Nahl (16:69):

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْئَلِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang memikirkan.”

3. Surah Ash-Shu'ara (26:80):



وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.”

4. Surah Al-Isra (17:82):



وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Quran sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

5. Surah Al-Maidah (5:6):



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى

...الكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah...”

6. Surah Al-Baqarah (2:172):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.”

h. Ayat Dan Hadis Tentang Kerja Dan Keluhan Kerja

-Ayat Al-Quran tentang Kerja:

1. Surah At-Taubah (9:105):

وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

“Dan katakanlah, 'Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”

2. Surah Al-Mulk (67:15):

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

“Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan.”

3. Surah An-Naba (78:11):

“Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.”

Hadis Riwayat Al-Bukhari:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لَأَنْ يَحْتَضِبَ أَحَدُكُمْ حُزْمَةً عَلَى ظَهْرِهِ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ أَحَدًا فَيُعْطِيَهُ
"أَوْ يَمْنَعَهُ"

“Rasulullah SAW bersabda: 'Seseorang dari kalian yang bekerja dengan tangannya sendiri lebih baik baginya daripada ia meminta-minta, baik diberi maupun tidak diberi.’”

Hadis Riwayat Ahmad:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ
"عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلٍ يَدِهِ"

“Rasulullah SAW bersabda: 'Tidaklah seseorang makan makanan yang lebih baik daripada makan hasil kerja tangannya sendiri. Dan sesungguhnya Nabi Dawud AS makan dari hasil kerja tangannya sendiri.’”

Hadis Riwayat Al-Bukhari dan Muslim:

"قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ"

“Rasulullah SAW bersabda: 'Allah menyukai seorang hamba yang bekerja dan berusaha. Barangsiapa bersusah payah mencari nafkah untuk keluarganya maka ia serupa dengan seorang mujahid di jalan Allah.”

-Ayat dan Hadis tentang Keluhan dalam Kerja:

Surah Al-Baqarah (2:286):

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا أَلْهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”

Hadis Riwayat Muslim:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم

“Rasulullah SAW bersabda: 'Lihatlah kepada orang yang berada di bawahmu dan jangan melihat kepada orang yang berada di atasmu, karena itu akan membuatmu tidak meremehkan nikmat Allah yang telah diberikan kepadamu.”

Hadis Riwayat At-Tirmidzi:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أصبح منكم آمناً في سربه، مُعافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا

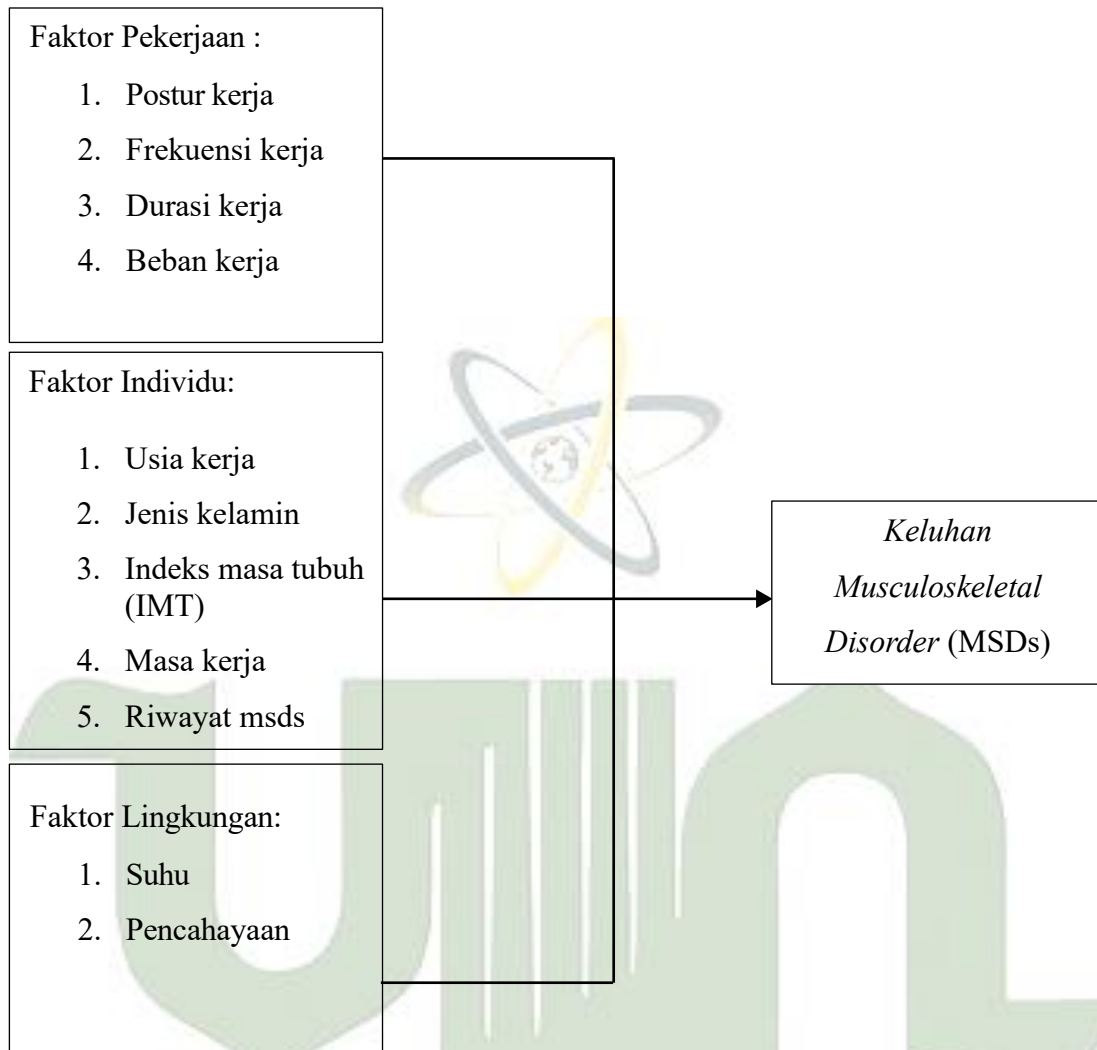
“Rasulullah SAW bersabda: 'Barangsiapa yang bangun di pagi hari dalam keadaan aman di rumahnya, sehat badannya, dan memiliki makanan untuk hari itu, maka seolah-olah dunia seluruhnya diberikan kepadanya.’”

Dalam Islam, keluhan MSDs atau penyakit lainnya dianggap sebagai ujian yang dapat membawa kebaikan jika ditanggung dengan sabar dan ikhlas. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk menjaga kesehatan dan melakukan upaya-upaya preventif serta pengobatan yang diperbolehkan dalam agama untuk menjaga tubuh dari penyakit.

Dan juga Dari hadis di atas, tergambar bahwa mengeluh terhadap takdir Allah bukanlah tindakan yang bijaksana dalam Islam. Sebaliknya, Islam mendorong umatnya untuk bersabar dan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah Swt, dengan memahami konsep-konsep ini, umat Islam diharapkan dapat menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran akan tanggung jawab dalam bekerja, serta menjadikan setiap aktivitas yang dilakukan sebagai ibadah kepada Allah SWT.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

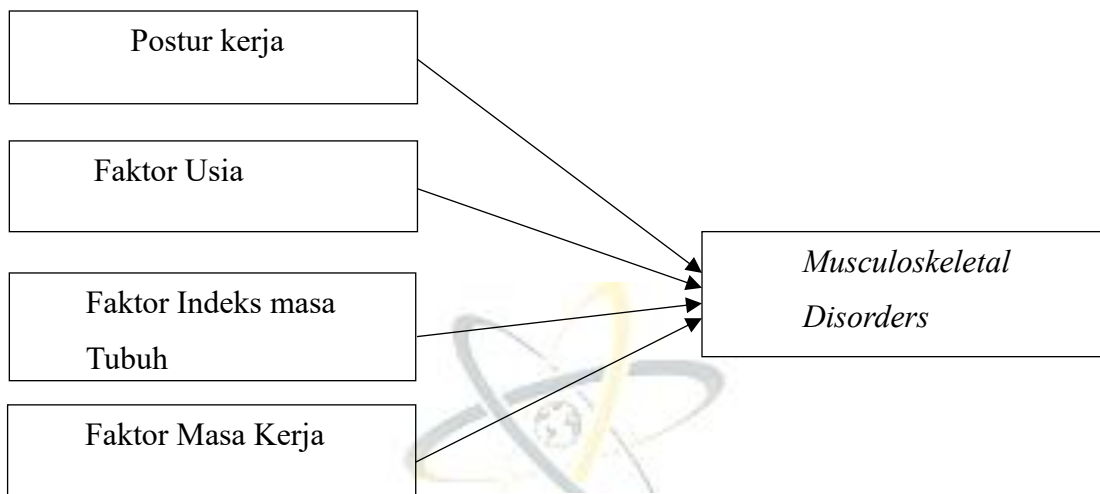
1.7 Kerangka Teori



Gambar 2 1 Kerangka Teori

Sumber: Grieve, 1982; Grandjean, 1993; Tarwaka, 2004; Suma'mur, 2009; Osni, 2012; Icsal Muhammad, 2016; Hasrianti, 2016, (Prawira dkk, 2017)

1.8 Kerangka Konsep



Gambar 2 2 Kerangka Konsep

Variabel *Independen*

Variabel *Dependent*

1.9 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat Hubungan Antara Postur Kerja pekerja pengemas kripik singkong dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi Bagian Pengemasan.
2. Terdapat Hubungan Usia Dengan Postur Kerja pekerja pengemas kripik singkong dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi Bagian Pengemasan.
3. Terdapat Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan postur kerja pekerja pengemas kripik singkong dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi Bagian Pengemasan.
4. Terdapat Hubungan Masa Kerja dengan postur kerja pekerja pengemas kripik singkong dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi Bagian Pengemasan.