

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan muskuloskeletal saat ini merupakan masalah kesehatan kerja yang umum dan terus meningkat di tempat kerja. Hal ini sering dialami oleh tenaga kesehatan, seperti perawat yang berdinam di IGD, ruang pemulihan (*recovery room*), dan kamar operasi. Perawat yang bekerja di kamar operasi dapat mengalami *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* karena posisi tubuh yang tidak tepat, lama kerja shift, usia, dan jenis tugas yang dilakukan. Adanya nyeri, pegal, bengkak, dan postur tubuh yang terbatas merupakan gejala umum terjadinya gangguan muskuloskeletal. *Musculoskeletal disorders* merupakan gangguan pada otot skeletal ketika menerima beban yang berat secara terus menerus dalam waktu yang lama dan mengakibatkan timbul keluhan pada tendon, ligament, dan persendian (Asnel et al., 2021). Gangguan muskuloskeletal yang mungkin terjadi pada perawat di kamar operasi yaitu cedera kronis akibat posisi tubuh yang buruk, pengerahan tenaga tidak tepat, gerakan berulang, dan beban yang berlebihan. Dampak yang mungkin terjadi apabila perawat terkena gangguan muskuloskeletal, diantaranya dapat menyebabkan tekanan, cedera, dan lebih mudah terluka pada otot dan persendian yang akan mengakibatkan kinerja pelayanan, aktivitas, dan kualitas kerja perawat menurun.

Prevalensi 1 tahun masa kerja pada perawat perioperatif yang terkena dampak gangguan muskuloskeletal dalam skala global berkisar antara 58% - 90% (Nutzi, et al. 2015). Pada Rumah Sakit *Tabriz University of Medical*

Sciences (TUMS), Iran, terdapat keluhan Muskuloskeletal terhadap 147 perawat perioperatif sekitar 92,5% (Asghari et al., 2019). Selain itu, terdapat keluhan muskulokeletal pada 50 perawat di Kamar Operasi RSUD Prambanan, Sleman, sebesar 72% (Supardi et al., 2022). Studi pendahuluan telah dilakukan di kamar operasi RS IHC Lavalette Malang pada tahun 2023 di bulan Januari dengan hasil 90% perawat mengatakan mengeluh gangguan muskuloskeletal dalam kategori sedang, sedangkan 10% perawat mengatakan dalam kategori rendah. Perawat menyatakan keluhan yang sering dialami pada area leher, bahu, pergelangan tangan, punggung, dan pinggang.

Musculoskeletal Disorders (MSDs) disebabkan oleh prinsip posisi ergonomis yang tidak diterapkan pada tubuh saat mengangkat beban berat, membungkuk, memutar, atau berdiri dalam waktu lama sehingga menyebabkan kelelahan dan kekurangan istirahat (Mardiani et al., 2022). Saat perawat perioperatif terlalu lelah atau tidak cukup istirahat, tubuhnya dapat menjadi lebih rentan terhadap cedera. Jika hal ini sering dilakukan terus menerus, maka dapat menimbulkan ketegangan otot yang berujung pada cedera atau trauma pada perawat yang kemudian dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan muskuloskeletal.

Penanganan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* dapat dilakukan melalui dua terapi yakni *pharmacological* dan *non-pharmacological*. Manajemen farmakologi yakni penggunaan obat - obatan berupa analgetic golongan *non steroid anti inflammation drugs* (NSAID) (Barneo-Alcántara et al., 2021). Sedangkan manajemen non farmakologi meliputi pemijatan (*massage*), fisioterapi, manipulasi sentuhan, terapi okupasi (*occupational*

therapy), komplementer terapi dan latihan fisik (Nynder & Lindquist, 2020). Salah satu bentuk latihan fisik dalam menangani gangguan muskuloskeletal adalah program latihan *stretching* yang bisa dilakukan di tempat kerja. *Stretching*/peregangan bertujuan meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak, meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak dengan memanjangkan jaringan yang memendek. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lebih dari 70% perawat perioperatif melakukan program *stretching* di tempat kerja dapat mengurangi keluhan muskuloskeletal dan memiliki efek positif pada fisik, psikologis, dan budaya (Mardiani et al., 2022). *Stretching* juga dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan otot, terutama pada bagian kepala, leher, bahu, dan punggung. *Stretching* sangat sederhana yang dapat dilakukan oleh banyak orang dari segala usia, dapat dilakukan setiap hari, dan tidak memakan banyak waktu (Mulyani et al., 2018). Program latihan *stretching* memberikan pengaruh positif terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada perawat perioperative (Hosseini et al., 2022).

Gerakan *stretching* yang ditujukan pada perawat berfokus pada bagian otot leher, bahu dan lengan, serta punggung dengan tujuan untuk melenturkan otot-otot di area sasaran. Setiap gerakan tahan selama 5 hingga 10 detik, rasakan adanya tarikan pada otot yang difokuskan, dan ulangi setiap gerakan 3 hingga 5 kali (Rovitri et al., 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirancang sebuah penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Stretching* terhadap *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Perawat Perioperatif di RS IHC Lavalette Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana pengaruh latihan *stretching* terhadap *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* pada Perawat Perioperatif di RS IHC Lavalette Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan *stretching* terhadap Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada perawat perioperatif di RS Lavalette Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi angka kejadian *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* pada Perawat Perioperatif sebelum dan sesudah diberikan latihan *stretching* di RS IHC Lavalette Malang.
- b. Menganalisis pengaruh latihan *stretching* terhadap *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* pada perawat perioperatif di RS IHC Lavalette Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah penelitian yang dapat digunakan dalam memberikan upaya solutif pada perawat perioperatif yang mengalami keluhan *musculoskeletal disorders (MSDs)*.

1.4.2 Secara praktis

1. Bagi Masyarakat (responden)

Terapi *stretching* dapat dijadikan pilihan alternatif bagi tenaga kesehatan khususnya perawat perioperatif untuk mengurangi gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs).

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini bermanfaat dan menambah jumlah referensi mengenai pengaruh latihan *stretching* terhadap Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada perawat perioperatif di RS IHC Lavalette Malang sebagai bahan informasi dan referensi di perpustakaan Ilmu Keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian selanjutnya dan memberikan informasi dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut, khususnya yang berkaitan dengan *musculoskeletal disorders* (MSDs).