

Hubungan Durasi Dan Postur Kerja Penggunaan Komputer Dengan Keluhan Nyeri Leher (*Neck Pain*) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar

Nurlina¹, Lira Mufti Azzahri Isnaeni², Rizki Rahmawati Lestari³

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
nrrlinaa28@gmail.com

Abstract: *Someone who works for a long time and work positions that are not ergonomic can certainly cause musculoskeletal disorders. One of the musculoskeletal disorders (MSDs) associated with computer use is neck pain. The cause of neck pain is due to not paying attention to ergonomic positions, resulting in neck muscle fatigue caused by awkward postures of the neck muscles for a long time. The purpose of this study was to determine the relationship between duration and work posture of computer use with neck pain complaints in Kampar Regent Office employees. This type of research is an observational analytic quantitative method with a cross sectional design. The population and sample in this study amounted to 72 people with total sampling technique. Data collection tools using questionnaire distribution and observation. This study uses univariate and bivariate analysis with the fisher exact. The results showed that the duration of work had a p-value of 0.02 ($p < 0.05$), and the work posture had a p-value of 0.04 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between work duration and work posture with neck pain complaints in Kampar Regent Office employees. It is expected that employees of the Kampar Regent's Office pay more attention to the duration and good work posture so as to reduce complaints of neck pain.*

Keywords: *Work Duration, Work Posture, Neck Pain Complaints*

Abstrak: Seseorang yang bekerja dalam waktu yang lama dan posisi kerja yang tidak ergonomis tentunya dapat menyebabkan gangguan *musculoskeletal*. Salah satu gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs) yang terkait dengan penggunaan komputer adalah *neck pain*. Penyebab terjadinya nyeri leher karena tidak memperhatikan posisi ergonomi, sehingga terjadi kelelahan otot leher yang diakibatkan oleh postur janggal otot leher dalam waktu yang lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi dan postur kerja penggunaan komputer dengan keluhan nyeri leher (*neck pain*) pada pegawai Kantor Bupati Kampar. Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 orang dengan teknik *total sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan penyebaran kuesioner dan observasi. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *fisher exact*. Hasil penelitian didapatkan durasi kerja dengan nilai *p-value* 0,02 ($p < 0,05$), dan postur kerja diperoleh hasil nilai *p-value* 0,04 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi kerja dan postur kerja dengan keluhan nyeri leher (*neck pain*) pada pegawai Kantor Bupati Kampar. Diharapkan bagi pegawai Kantor Bupati Kampar lebih memperhatikan durasi dan postur kerja yang baik sehingga mengurangi keluhan nyeri leher.

Kata kunci: Durasi Kerja, Postur Kerja, Keluhan Nyeri Leher (*Neck Pain*)

Pendahuluan

Di Era modern seperti ini, banyak orang menghabiskan waktu sehari-hari untuk menyelesaikan pekerjaan maupun tugas-tugasnya tanpa memedulikan efek samping yang ditimbulkan. Adanya perkembangan ilmu teknologi, menyebabkan meningkatnya tuntutan manusia untuk menggunakan komputer. Diketahui bahwa komputer dapat mempengaruhi pengguna untuk masalah kesehatan. Peralatan dan teknologi yang kurang sesuai dengan kebutuhan para pekerja dan kurangnya pemahaman para pekerja mengenai pentingnya sikap dan posisi tubuh yang ergonomis dalam bekerja mengakibatkan timbulnya berbagai macam

gangguan *musculoskeletal disorders* (MSDs) (A. Rahman et al., 2021). *Musculoskeletal disorder* (MSDs) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering muncul saat melakukan aktivitas. MSDs adalah kelainan yang timbul karena menumpuknya cedera atau adanya kerusakan kecil pada sistem muskuloskeletal akibat trauma berulang yang tidak dapat sembuh dengan sempurna yang nantinya akan membentuk kerusakan cukup besar untuk menimbulkan rasa sakit. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dalam durasi yang lama, akan menimbulkan keluhan yaitu kerusakan pada otot, sendi, sistem saraf, ligamen, dan tendon (Situmorang et al., 2020). Keluhan muskuloskeletal adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan ringan sampai yang sangat fatal (Azzahri et al., 2020). MSDs yang terkait dengan penggunaan komputer adalah kelelahan nyeri leher. Nyeri leher atau *neck pain* merupakan salah satu muskuloskeletal disorders (MSDs) yang paling umum terjadi di seluruh dunia dan berisiko menyebabkan terjadinya kecacatan. Rasa nyeri ini dapat terjadi karena adanya peningkatan kontraksi pada otot dan sendi, baik di leher maupun di sekitar bahu atau apabila ada jaringan yang terluka atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Kostrubiak, 2019).

Diperkirakan jumlah penderita *neck pain* di dunia mencapai 222 juta orang. Data yang dikumpulkan dari tahun 1990–2017 menunjukkan bahwa prevalensi titik kasus nyeri leher di Indonesia berkisar antara 2700 dan 3000 kasus per 100.000 orang (Natashia & Makkiyah, 2023). Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, angka prevalensi kesakitan akibat nyeri leher terdiagnosis sebesar 24.7 % (Panjaitan et al., 2021). Di Indonesia sekitar 16,6% populasi orang dewasa mengeluh rasa tidak nyaman di area leher, bahkan 0,6% berawal dari rasa tidak nyaman menjadi nyeri yang berat. Menurut *The Global Burden of Disease Study* 2015, lebih dari 250 juta orang didunia menderita nyeri leher selama lebih dari 3 bulan. Menurut *World Health Organization* (WHO), *neck pain* menempati urutan ke 4 sebagai penyumbang kecacatan global terbesar. Prevalensi menurut WHO tahun 2008-2019 nyeri leher berkisar 426.000 kasus (Situmorang et al., 2020). Sekitar 70% populasi pernah mengalami nyeri leher semasa hidupnya dan insidensi nyeri leher akan terus bertambah seiring bertambahnya waktu. Hasil sebuah studi epidemiologi menunjukkan bahwa tingkat kejadian nyeri leher paling tinggi yaitu pada kelompok yang bekerja di kantor dan di depan komputer (Blanpied et al., 2017). Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian Kraker dan Blatter di Eropa, nyeri pada leher dan ekstremitas atas adalah gangguan yang umum terjadi pada pekerja komputer dengan prevalensi sebesar 25% pada leher dan bahu serta 15% pada daerah lengan. (Situmorang et al., 2020).

Penelitian mengenai keluhan nyeri di bagian tengkuk leher (*neck pain*) pada pekerja perkantoran di Indonesia pernah dilakukan dan mendapatkan hasil prevalensi *neck pain* sebesar

60% (Mujiono et al., 2023). Penelitian *neck pain* juga dilakukan pada pekerja penjahit dan mendapatkan prevalensi sebesar 51,1%. Penelitian *neck pain* pada perawat mendapat prevalensi sebesar 45,8%. Sedangkan penelitian yang dilakukan pada pekerja Usaha Kecil dan Menengah (UKM) sepatu kulit mendapatkan prevalensi sebesar 7,92% (Sari & Faridah, 2023).

Salah satu penyebab terjadinya nyeri leher karena tidak memperhatikan posisi ergonomi, sehingga terjadi kelelahan otot leher yang diakibatkan oleh postur janggal otot leher dalam waktu yang lama sehingga terjadi ketegangan otot. Postur yang janggal atau sikap kerja yang tidak alamiah merupakan sikap kerja yang dapat menyebabkan posisi bagian tubuh menjauhi posisi alamiahnya, misalnya pergerakan lengan pekerja yang terangkat, posisi punggung yang terlalu membungkuk, posisi leher mendongak ke atas atau ke bawah, dan posisi-posisi tidak ergonomis lainnya. Semakin jauh posisi tubuh dari pusat gravitasi tubuh, maka semakin tinggi pula resiko terjadinya keluhan kelemahan otot bagian leher (Situmorang et al., 2020). Durasi kerja juga dapat mempengaruhi keluhan nyeri leher karena durasi kerja akan mempengaruhi lama pekerja terkena paparan beban pekerjaan baik secara fisik maupun psikis. Durasi kerja yang diperpanjang melebihi kemampuan seseorang cenderung menyebabkan penurunan dari efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang maksimal (Wayan et al., 2024). Kemampuan tubuh seseorang akan menurun jika suatu pekerjaan dilakukan dalam kurun waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan keluhan pada anggota tubuh. Otot leher akan mengalami kontraksi yang berlebih, sehingga menyebabkan kondisi leher mudah lelah serta dapat mengakibatkan kemampuan fungsional leher seperti gerak menunduk, menoleh, dan memutar kepala. Kemampuan fungsi leher sangat dipengaruhi oleh lingkup gerak sendi, fleksibilitas jaringan, dan adanya nyeri tersebut (Steven P Cohen, 2017). Dampak dari nyeri leher yaitu otot leher menegang, kerusakan sendi leher, saraf terjepit dan terjadinya cedera (Steven P Cohen, 2017). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri leher pada pekerja kantor diantaranya faktor individu (usia, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), status kesehatan) dan faktor pekerjaan (masa kerja, durasi penggunaan komputer, durasi duduk, postur kerja) (Kudsi, 2015). Faktor lain yang juga berhubungan dengan *neck pain* yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan jenis kelamin. Orang yang memiliki IMT *overweight* dan obesitas berisiko mengalami *neck pain*. Selain itu, keluhan *neck pain* lebih banyak dilaporkan oleh perempuan dibanding dengan laki-laki karena secara fisiologi perempuan memiliki bahu yang lebih sempit (Dwi Aryani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2016) didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara durasi kerja dengan keluhan *musculoskeletal* pada mahasiswa fakultas teknik jurusan arsitektur Universitas Diponegoro dan responden yang bekerja dengan laptop >2 jam lebih berisiko 13,5 kali dibandingkan responden yang bekerja dengan laptop ≤2 jam (Eddy

Wicaksono et al., 2016). Sedangkan pada tahun 2021 Suci Khairunnisaa melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara Postur Kerja dengan Nyeri Leher pada Pekerja Pengguna Komputer Bank Sumatera Selatan Babel Jakabaring Palembang" menyatakan bahwa dari 37 (71,2%) responden mengalami nyeri leher. Mayoritas responden memiliki postur kerja risiko sedang (76,9%). Proporsi pekerja yang mengalami nyeri leher paling banyak pada laki-laki (51,9%) dan usia ≤ 40 tahun (59,6%). Didapatkan hubungan yang signifikan antara postur kerja dan nyeri leher (Situmorang et al., 2020).

Nyeri leher perlu segera diatasi karena dapat berdampak buruk pada kesehatan. Pegawai kantor dengan nyeri leher memiliki kualitas hidup yang rendah dan memiliki keterbatasan gerak dalam melakukan aktivitas harian seperti tidur, membawa barang berat, mengemudi, aktivitas di dalam dan di luar ruangan, serta aktivitas sosial. Nyeri leher juga dapat mempengaruhi perekonomian pegawai kantor karena pegawai yang menderita nyeri leher perlu mengeluarkan biaya tambahan untuk berobat. Diantara upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri leher, yaitu melakukan perbaikan postur kerja. Penerapan prinsip ergonomi pada tempat kerja merupakan cara yang efektif dalam mengurangi gejala nyeri leher (Khairunnisa, 2021).

Pada tanggal 18 Maret 2024, dilakukan survey awal di Kantor Bupati Kampar melalui wawancara 10 responden, 7 responden mengeluhkan nyeri leher selama aktivitas penggunaan komputer. Keluhan yang mereka rasakan yaitu keterbatasan gerak diarea leher, leher terasa sakit dan kaku jika disentuh, serta nyeri yang dirasakan terkadang menjalar ke kepala, bahu hingga lengan. Salah satu responden masih mengeluhkan rasa nyeri leher yang masih timbul di malam hari. Para pegawai pengguna komputer di Kantor Bupati Kampar banyak melakukan pekerjaan dengan postur canggung, berulang dan lama. Postur kerja yang tidak ergonomis merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan nyeri leher. Rata-rata durasi waktu yang dihabiskan pegawai di Kantor Bupati Kampar dalam penggunaan komputer berkisar lebih dari 4 jam dalam sehari. Sedangkan pada tanggal 19 Maret 2024, dilakukan survey awal di kantor DPRD Kab. Kampar melalui 10 responden, 3 responden mengeluhkan nyeri leher selama aktivitas penggunaan komputer. Hal ini dipengaruhi oleh durasi kerja penggunaan komputer yang lebih dari 4 jam perhari serta postur kerja responden yang tidak ergonomi dalam bekerja.

Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan durasi dan postur kerja penggunaan komputer dengan keluhan nyeri leher (*neck pain*) pada pegawai Kantor Bupati Kampar.

Metode

Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* yaitu dimana variabel independen (Durasi dan Postur Kerja) dan variabel dependen (Keluhan Nyeri Leher/*Neck Pain*) diteliti bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di seluruh ruangan Kantor Bupati Kampar, penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juni 2024. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh pegawai yang bekerja menggunakan komputer di Kantor Bupati Kampar dengan jumlah sampel yaitu 72 responden. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan pada penelitian adalah *total sampling*. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-21 Juni 2024 di Kantor Bupati Kampar pada 72 responden. Data yang diambil pada penelitian ini meliputi variabel independen (Durasi dan Postur Kerja) dan variabel dependen (Keluhan Nyeri Leher/*Neck Pain*) yang diukur menggunakan kuesioner dan observasi. Selanjutnya hasil penelitian disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin dan Indeks Massa Tubuh (IMT)) Pegawai Kantor Bupati Kampar			
No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Muda (<35)	31	43,1
2	Tua (≥35)	41	56,9
Jumlah		72	100
Jenis Kelamin		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-laki	30	41,7
2	Perempuan	42	58,3
Jumlah		72	100
Indeks Massa Tubuh (IMT)		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Gemuk	16	22,2
2	Kurus	2	2,8
3	Normal	52	75
Jumlah		72	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden berusia ≥35 tahun sebanyak 41 responden (43,1%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (58,3%) dan sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh normal sebanyak 53 responden (75%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi, Postur Kerja dan Keluhan Nyeri Leher (*Neck Pain*) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar

No	Durasi Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berisiko	47	65,3
2	Tidak Berisiko	25	33,7
Jumlah		72	100
No	Postur Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Berisiko	44	61,1
2	Tidak Berisiko	28	38,9
Jumlah		72	100
No	Keluhan Nyeri Leher	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Berat	13	18,1
2	Nyeri Sedang	43	59,7
3	Nyeri Ringan	16	22,2
Jumlah		72	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 72 responden, sebagian besar responden memiliki durasi kerja yang berisiko sebanyak 47 responden (65,3%), sebagian besar responden memiliki postur kerja yang berisiko sebanyak 44 responden (61,1%) dan sebagian besar responden mengalami keluhan nyeri leher sedang sebanyak 43 responden (59,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Durasi Kerja Penggunaan Komputer dengan Keluhan Nyeri Leher (*Neck Pain*) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar

(Week 1 and 2) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar										
No	Durasi Kerja	Keluhan Nyeri Leher						Total		P-value
		Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Nyeri Ringan		N	%	
		n	%	n	%	n	%			
1	Berisiko	8	17	34	72,3	5	10,6	47	100	0,02
2	Tidak Berisiko	5	20	11	44	9	36	25	100	
Total		13	18,1	45	62,5	14	19,4	72	100	

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 47 responden yang memiliki durasi kerja berisiko terdapat 5 (10,6%) responden yang mengalami keluhan nyeri leher ringan. Menurut asumsi peneliti, hal ini terjadi karena responden selalu melakukan peregangan otot leher saat bekerja agar otot leher tidak menjadi kaku saat melakukan pekerjaannya. Sedangkan dari 25 responden yang memiliki durasi kerja yang tidak berisiko terdapat 5 (20%) responden yang mengalami keluhan nyeri leher berat dan 11 (44%) responden yang mengalami keluhan nyeri leher sedang. Menurut asumsi peneliti, nyeri leher juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti indeks massa tubuh dan jenis kelamin. Ditemukan 3 orang diantaranya memiliki indeks massa tubuh gemuk. Orang yang memiliki IMT *overweight* dan obesitas berisiko mengalami *neck pain*. Selain itu, keluhan *neck pain* lebih banyak dilaporkan oleh perempuan dibanding dengan laki-laki karena secara fisiologi perempuan memiliki bahu yang lebih sempit. Ditemukan 9 orang diantaranya berjenis kelamin perempuan. *Neck pain* juga dipengaruhi oleh riwayat keluhan *neck pain* sebelumnya dan pengaruh aktivitas luar dari jam kerja. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* 0,02 < *alpha* (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan

yang signifikan antara durasi kerja penggunaan komputer dengan keluhan nyeri leher pada pegawai Kantor Bupati Kampar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kenwa et al., 2021) bahwa menggunakan komputer lebih dari 4 jam mempunyai kemungkinan untuk mengalami keluhan sedang hingga berat. Jika dibiarkan akan menjadi nyeri leher kronis, cara terbaik adalah dengan menghentikan pekerjaan kemudian beristirahat. Nyeri leher merupakan kondisi yang sering dikeluhkan oleh pekerja. Terutama pada beberapa pekerjaan yang membutuhkan posisi duduk didepan obyek sepanjang hari maupun pekerja yang melakukan pekerjaan dengan beban berat. Pekerjaan yang berisiko mengalami nyeri leher adalah pekerja yang menggunakan komputer dalam waktu lama (Alfianty et al., 2023). Durasi kerja merupakan lamanya pajanan dari faktor risiko selama bekerja. Waktu yang dilakukan untuk mempertahankan postur kerja juga dapat disebut sebagai lamanya waktu/durasi paparan terhadap faktor risiko. Semakin lama durasi paparan maka risiko cedera yang akan terjadi pada seseorang akan semakin meningkat. Bila pekerjaan berlangsung dalam jangka waktu cukup lama, maka kemampuan tubuh akan menurun dan dapat menyebabkan keluhan pada tubuh. Memperpanjang durasi kerja lebih dari biasanya dapat menyebabkan penurunan efisiensi kerja selain itu dapat menjadi pemicu terjadinya kelelahan kerja, penyakit akibat kerja dan bahkan kecelakaan kerja. Secara fisiologis, istirahat kerja sangat dibutuhkan untuk mempertahankan produktivitas dan kapasitas kerja. Jika durasi kerja melebihi waktu kerja yang telah ditentukan maka akan rentan terkena risiko keluhan nyeri leher karena tingkat keluhan yang dirasakan juga akan semakin lama. Ketika seorang pekerja bekerja untuk waktu yang lama dalam postur yang tidak teratur, otot trapezius menjadi keras dan dapat mengaktifkan impuls saraf, yang mengakibatkan ketidaknyamanan (Yani et al., 2020).

Tabel 4 Hubungan Postur Kerja Penggunaan Komputer dengan Keluhan Nyeri Leher (*Neck Pain*) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar

(Week 1 and) pada Pegawai Kantor Bupati Rantau										
No	Postur Kerja	Keluhan Nyeri Leher						Total	P-value	
		Nyeri Berat		Nyeri Sedang		Nyeri Ringan				
		n	%	n	%	n	%	N		%
1	Beresiko	10	22,7	28	63,6	6	13,6	44	100	0,04
2	Tidak Beresiko	3	10,7	15	53,5	10	35,7	28	100	
Total		13	18,1	45	62,5	14	19,4	72	100	

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 44 responden yang memiliki postur kerja berisiko terdapat 6 (13,6%) responden yang mengalami keluhan nyeri leher ringan. Menurut asumsi peneliti, hal ini terjadi karena responden bisa mengatasi nya dengan cara melakukan peregangan otot leher bagian belakang agar otot leher menjadi rileks sehingga tidak mengalami keluhan nyeri leher. Sedangkan dari 28 responden yang memiliki postur kerja yang tidak berisiko terdapat 3 (10,7) responden yang mengalami keluhan nyeri leher berat dan 15 (53,5%)

responden yang mengalami keluhan nyeri leher sedang. Menurut asumsi peneliti, hal ini terjadi karena lama waktu yang dihabiskan oleh pekerja di depan komputer. Durasi kerja yang diperpanjang melebihi kemampuan seseorang cenderung menyebabkan penurunan dari efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang maksimal. Ditemukan 11 orang diantaranya memiliki durasi kerja yang berisiko yang menyebabkan keluhan nyeri leher berat dan sedang. Faktor lain yang menjadi penyebab keluhan nyeri leher yaitu usia. Ditemukan 11 orang diantaranya memiliki usia ≥ 35 tahun yang rentan terjadinya keluhan nyeri leher. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *P-value* $0,04 < \alpha (0,05)$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara postur kerja penggunaan komputer dengan keluhan nyeri leher pada pegawai Kantor Bupati Kampar.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Pramesti, 2023) yang menyatakan terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *neck pain* dengan nilai *p-value* yaitu 0,000. Tempat kerja yang tidak ergonomis dan frekuensi penggunaan komputer yang tinggi memperkuat alasan para pekerja mengeluhkan *neck pain*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Mahmoud 2019 bahwa terdapat hubungan signifikan antara postur tubuh yang membungkuk dalam waktu yang lama secara statis khususnya pada postur yang membungkuk (*flexi neck*), terlalu condong ke kanan atau kiri sehingga banyak yang mengeluhkan nyeri pada lehernya. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor seperti durasi kerja dan waktu istirahat yang sebentar, kebiasaan dari individu, beban kerja, jenis kelamin dan usia. Posisi kerja seseorang berhubungan erat dengan masalah ergonomi. Orang dengan sikap kerja yang salah akan mengalami ketegangan otot yang mengakibatkan rasa nyeri. Hal ini berkaitan dengan posisi kerja yang statis yang dapat menimbulkan keluhan nyeri pada leher. Posisi kerja yang ergonomis adalah posisi yang dilakukan dengan baik dan menyerasikan antara pekerjaan, jenis pekerjaan dan lingkungan. Posisi postur kerja yang salah dipercaya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan nyeri leher. Berdasarkan studi epidemiologi, selain beban kerja, senioritas di tempat kerja, pengulangan, postur yang salah juga merupakan faktor yang paling sering ditemukan dalam penelitian yang memicu gangguan, secara statistik signifikan lebih dari 50% memicu terjadinya gangguan muskuloskeletal khususnya pada bagian daerah leher (Ayu et al., 2022). Pada penelitian ini ditemukan beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi posisi pekerja, antara lain desain kursi yang tidak dapat diatur ketinggiannya, sandaran punggung yang kaku dan tidak menyesuaikan bentuk tulang belakang, kurangnya pijakan kaki dan beristirahat. Selain itu pada pijakan kaki terdapat beberapa barang sehingga akses dibatasi, posisi tangan saat mengangkat ponsel menyebabkan bahu terangkat, serat letak *keyboard* dan *mouse* yang sering tidak sesuai dan tidak memiliki *mouse pad* untuk sandaran

tangan dan sandaran tangan kursi keras dan kaku, sehingga tidak nyaman untuk mengistirahatkan tangan.

Kesimpulan

Sebagian besar responden memiliki durasi kerja yang beresiko sebanyak 47 responden (65,3%), Sebagian besar responden memiliki postur kerja yang beresiko sebanyak 44 responden (63,9%), Sebagian besar responden mengalami keluhan nyeri leher sedang sebanyak 43 responden (55,6%), Ada hubungan yang signifikan antara durasi kerja penggunaan komputer dengan keluhan nyeri leher pada pegawai Kantor Bupati Kampar dengan nilai *P-value* (0,02) dan Ada hubungan yang signifikan antara postur kerja penggunaan komputer dengan keluhan nyeri leher pada pegawai Kantor Bupati Kampar dengan nilai *P-value* (0,04).

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, dosen penguji, Penanggung jawab Kantor Bupati Kampar, seluruh pegawai Kantor Bupati Kampar, seluruh responden, bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, orang tua dan teman teman sejawat peneliti.

Referensi

- A. Rahman, A. S., Muis, M., & Thamrin, Y. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Karyawan Pt. Angkasa Pura. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(3), 266–280. <https://doi.org/10.30597/hjph.v2i3.13683>
- Alfianty, D., Zakiyah, R., & Sulistyowati, E. (2023). Posisi Dan Durasi Kerja Menjadi Faktor Risiko Keluhan Nyeri Leher Dan Bahu Pada Penjahit Rumahan Di Kota Malang. *Journal Of Community Medicine*, 11(3), 1–10.
- Ayu, D., Nasution, A. K., Mardiyah, A., Chairunisa, C., Derina, D., Riyani, D., Nasution, D. A., Syahfitri, H., Alponika, P., Basyar, R. N., Pangestuty, S., Zanjabila, S., & Sumayyah, S. (2022). Resiko Postur Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Leher Pada Polisi Di Polresta Lubuk Pakam. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1602–1608. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4709>
- Azzahri, L. M., Hastuty, M., & Yusma, R. H. (2020). Hubungan Usia Kelapa Sawit dan Kontur Tanah dengan Kejadian Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pemanen Kelapa Sawit di PT. Johan Sentosa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 70–77.
- Blanpied, P. R., Gross, A. R., Elliott, J. M., Devaney, L. L., Clewley, D., Walton, D. M., Sparks, C., & Robertson, E. K. (2017). Clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability and health from the orthopaedic section of the American physical therapy association. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 47(7), A1–A83. <https://doi.org/10.2519/jospt.2017.0302>
- Dwi Aryani, N. P. (2021). Hubungan Postur Kerja School From Home (SFH) Terhadap Keluhan Mechanical Neck Pain pada Mahasiswa Di Era COVID-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(September 2021), Yogyakarta.
- Eddy Wicaksono, R., Suroto, & Widjasena, B. (2016). Hubungan Postur, Durasi dan Frekuensi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Akibat Penggunaan Laptop pada Mahasiswa Fakultas Teknik Jurusan Arsitektur Universitas Dipenogoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 568–580. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm568>
- Kenwa, K. w. m., Putra, i gusti, & Purwata, T. et. a. (2021). Kenwa KW, Putra IG, Purwata TE. Hubungan Antara Penggunaan Telepon Pintar Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Dewasa Muda Usia 18-24 Tahun. *Callosum Neurology*. 2018 Sep 28;1(3):78-82. *Callosum Neurology*, 1(3),

78–82.

- Khairunnisa, S. (2021). Hubungan antara Postur Kerja dengan nyeri leher pada Pekerja Pengguna Komputer Bank SUMSEL BABEL Jakabaring Palembang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Kostrubiak, M. R. (2019). *Low Back Pain in Family Practice*.
- Kudsi, A. F. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Leher pada Operator Komputer. *Journal of Agromed Unila*, 2(3), 257–262. <https://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1356/pdf>
- Mujiono, M., Udijono, A., Ma'rifati, L., & Dhista Rahmaningrum, F. (2023). Description of Work Related Neck Pain Among Employees in State Electricity Company (PLN Indonesia). *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v6i1.16819>
- Natashia, K., & Makkiyah, F. A. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Nyeri Leher Non-Spesifik pada Orang Dewasa Usia Produktif. *Ikraith-Humaniora*, 8(1), 136–146.
- Panjaitan, D. B., Octavariny, R., Br Bangun, S. M., Isnani Parinduri, A., & Julfiani Ritonga, A. (2021). Hubungan Beban Kerja Dan Masa Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Penjahit Di Lembaga Latihan Kerja Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(2), 144–148. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i2.599>
- Pramesti, R. (2023). Hubungan Postur Kerja dan Durasi Kerja Terhadap Keluhan Neck Pain pada Pekerja di Kantor Diskominfo Sumedang Tahun 2023. *Medical Dedication*. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hubungan+Postur+Kerja+dan+Durasi+Kerja+Terhadap+Keluhan+Neck+Pain+pada+Pekerja+di+Kantor+Diskominfo+Sumedang+Tahun+2023&btnG=
- Sari, I. P., & Faridah, F. (2023). Pengaruh Mc. Kenzie Cervical Exercise Terhadap Nyeri Leher Pada Pembatik. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 17(1), 19–24. <https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.862>
- Situmorang, C. K., Widjasena, B., & Wahyuni, I. (2020). Hubungan Antara Durasi Dan Postur Tubuh Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(5), 672–678. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Steven P Cohen, W. M. H. (2017). *advances in the diagnosis and management of neck pain*. <https://www.hong.com.br/wp-content/uploads/2020/12/cohen2017.pdf>
- Wayan, N., Naraswari, K., Wibawa, A., Ayu, P., Saraswati, S., & Wahyuni, N. (2024). *Durasi Penggunaan Komputer dengan Risiko Terjadinya Non-Specific Neck Pain pada Pegawai Kantoran*. 12, 105–110.
- Yani, F., Anniza, M., & Priyanka, K. (2020). Hubungan Masa Kerja Dan Lama Kerja Dengan Nyeri Leher Pada Pembatik Di Sentra Batik Giriloyo. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i01.p04>