

Musculoskeletal Disorders (MSDs) merupakan gangguan pada otot, tulang, sendi, ligamen, dan saraf akibat aktivitas kerja, khususnya yang bersifat berulang dan melibatkan beban berat. Di sektor industri seperti depot air, pekerjaan fisik seperti pengangkutan galon air secara manual berisiko tinggi menyebabkan MSDs. Pekerjaan ini sering menyebabkan kelelahan, ketidaknyamanan, dan cedera serius yang memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup pekerja.

Menurut WHO (2022), sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia mengalami kondisi muskuloskeletal, dengan nyeri punggung bawah sebagai penyebab kecacatan utama di 160 negara. Gangguan ini meliputi lebih dari 150 jenis penyakit dan berdampak signifikan terhadap fungsi tubuh dan partisipasi sosial. Di Indonesia, prevalensi gangguan muskuloskeletal pada pekerja mencapai 7,30% (RISKESDAS 2018).

Pekerjaan di depot air umumnya dilakukan secara manual tanpa bantuan alat bantu seperti troli atau conveyor. Pengangkutan galon seberat 20 kg secara berulang-ulang menimbulkan postur kerja yang berisiko tinggi. Faktor tambahan yang meningkatkan risiko MSDs antara lain:

- Tidak adanya alat bantu angkat.
- Jam kerja panjang dan tidak efisien.
- Gerakan kerja yang berulang-ulang.
- Usia dan masa kerja pekerja.

Penelitian menunjukkan bahwa pekerja berusia di bawah 35 tahun atau memiliki masa kerja di atas 2 tahun cenderung lebih rentan terhadap MSDs. Usia ≤ 30 tahun juga dikaitkan dengan risiko lebih tinggi mengalami masalah otot dan postur tubuh. Penelitian oleh Hulu et al. (2023) menunjukkan bahwa keluhan terbanyak terjadi di leher, punggung, lengan, dan pinggang, terutama pada pekerja berusia di atas 30 tahun.

Hasil observasi awal memperlihatkan bahwa pengangkutan galon dilakukan sepenuhnya manual. Keluhan umum yang disampaikan oleh responden mencakup nyeri pada pinggang dan lengan kanan. Aktivitas ini dilakukan berulang-ulang tanpa bantuan mekanis, mengakibatkan kelelahan dan berisiko tinggi terhadap cedera MSDs.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat risiko MSDs yang dihadapi pekerja depot air saat mengangkut galon. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi terkait perbaikan metode kerja agar risiko cedera otot-rangka dapat diminimalkan.

MSDs adalah masalah kesehatan kerja yang serius dan banyak dialami oleh pekerja di sektor manual seperti depot air. Dengan mengidentifikasi faktor risiko dan melakukan intervensi berupa perbaikan metode kerja serta penggunaan alat bantu, risiko tersebut dapat ditekan. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam upaya preventif untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan sehat bagi pekerja.