

**HUBUNGAN LAMA KERJA DENGAN *FORWARD HEAD*
POSTURE PADA PEKERJA WARNET
: A *NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Dimas Tabah Ardeka
1610301078**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN LAMA KERJA DENGAN *FORWARD HEAD POSTURE* PADA PEKERJA WARNET
: A NARRATIVE REVIEW**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Nama : Dimas Tabah Ardeka

NIM : 1610301078

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi
Pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Siti Nadhir Ollin Norlinta, S.ST FT., M.Fis
Tanggal : 8 September 2020

Tanda tangan :



HUBUNGAN LAMA KERJA DENGAN *FORWARD HEAD POSTURE* PADA PEKERJA WARNET : A NARRATIVE REVIEW

Dimas Tabah Ardeka² , Siti Nadhir Ollin Norlinta³

ABSTRAK

Latar Belakang: Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi dan informasi di berbagai bidang mengalami kemajuan seperti adanya *smartphone* dan komputer. Pekerja warnet merupakan pekerjaan duduk di depan komputer yang cenderung lama sekitar 8 jam ataupun lebih. Pekerja jenis ini seringkali mengalami keadaan postur yang kaku, beban otot yang statis akibat tugas berulang-ulang serta tuntutan kerja tinggi yang menyebabkan adanya ketergantungan bekerja sambil duduk menjadi lebih besar maka dengan keadaan tersebut dapat membuat pekerja warnet mengalami *forward head posture*. Beberapa pekerja yang melakukan pekerjaan, dalam waktu yang lama atau bekerja di depan meja dengan posisi membungkuk dengan waktu yang lama dapat menimbulkan gangguan ketegangan dan peregangan otot dan ligamen di sekitar leher. Postur tubuh yang biasa dilakukan pada pekerja static adalah *Forward Head Posture*. **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada hubungan lama kerja dengan *Forward Head Posture* pada pekerja warnet. **Metode Penelitian:** Menggunakan metode *Narrative Review*, yaitu dengan mengumpulkan sepuluh artikel penelitian lalu dilakukan review. **Hasil:** Hasil review dari 10 jurnal menyatakan bahwa ada hubungan lama kerja dengan *forward head posture* dari masing – masing alat ukur yang digunakan. **Kesimpulan:** Ada hubungan lama kerja dengan *forward head posture* pada pekerja warnet. **Saran Untuk Peneliti Selanjutnya :** Peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait penelitian tersebut terhadap profesi yang mempunyai resiko.

Kata Kunci : Pekerja Warnet, Lama Kerja, *Forward Head Posture*.

Daftar Pustaka : 41 Referensi

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN WORKING HOUR LENGTH AND FORWARD HEAD POSTURE IN INTERNET CENTER WORKERS : A NARRATIVE REVIEW¹

Dimas Tabah Ardeka² , Siti Nadhir Ollin Norlinta³

ABSTRACT

Background: As times flies, information and technology development in various fields are progressing, such as the invention of smartphones and computers. Internet center workers are people working by sitting in front of computers in a long time, such as eight or more hours. This type of worker often experiences stiff posture, static muscle burden due to repeated duty as well as high working demand, which forces them to work in a sitting position in a long time. As a result, the workers can experience forward head posture. Some of the workers doing their work in a long time or in a bending position in a long time can experience muscle and ligament tension and stretch around the neck. **Body posture** usually done in static workers is forward head posture. **Purpose:** The purpose of the study is to analyze the correlation between working hour length and forward head posture in internet center workers. **Method:** The study used a narrative review by collecting ten research articles and performing a review of the articles. **Result:** The review result from the ten journals revealed that there is a correlation between working length hours and forward head posture in internet center workers based on the measurement tools used in each article. **Conclusion:** There is a correlation between working hour length and forward head posture in internet center workers. **Suggestion:** The next researcher should do research on professions with similar or different risks.

Keywords : Internet Center Workers, Working Hour Length, Forward Head Posture.

References : 41 References

¹Title

²Student of Physiotherapy Study Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Physiotherapy Study Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pekerja warnet merupakan pekerjaan duduk di depan komputer yang cenderung lama sekitar 8 jam ataupun lebih. Pekerja jenis ini seringkali mengalami keadaan postur yang kaku, beban otot yang statis akibat tugas berulang-ulang serta tuntutan kerja tinggi yang menyebabkan adanya ketergantungan bekerja sambil duduk menjadi lebih besar maka dengan keadaan tersebut dapat membuat pekerja warnet mengalami *forward head posture* (FHP).

Forward Head Posture (FHP) adalah kondisi dimana tengkorak menjorok ke depan lebih dari satu inci di atas vertebra di leher di mana kepala beristirahat (Lee, 2015). Karena peningkatan penggunaan komputer, tablet dan *smartphone*, *forward head posture* (FHP) sekarang sangat umum di kalangan orang dewasa dan, meningkat di kalangan remaja.

Di Indonesia sendiri setiap tahunnya nyeri leher terus bertambah sekitar 16,6% populasi dewasa mengeluhkan rasa tidak enak dibagian leher, bahkan 0,6% bermula dari rasa tidak enak di leher menjadi nyeri leher yang berat. Insiden nyeri leher meningkat dengan bertambahnya usia (Juliastuti, 2017).

Prevalensi di dunia sekitar 16,7% - 75% orang dewasa mengalami gangguan

nyeri leher. Kondisi ini memiliki etiologi yang kompleks, termasuk sejumlah faktor : ergonomis (aktivitas fisik yang berat, penggunaan kekuatan dan getaran, postur yang tidak memadai, gerakan berulang), individu (usia, indeks massa tubuh, genom, riwayat nyeri muskuloskeletal), perilaku (merokok dan tingkat aktivitas fisik) dan psikososial seperti kepuasan pekerjaan, tingkat stress, kecemasan, dan depresi (Cimmino MA, 2011).

FHP (*Forward Head Posture*) seringkali ditemukan pada penderita nyeri leher. Rata – rata 60 % penderita nyeri leher dilaporkan memiliki FHP. Beberapa pekerja yang melakukan pekerjaan, dalam waktu yang lama atau bekerja di depan meja dengan posisi membungkuk dengan waktu yang lama dapat menimbulkan gangguan ketegangan dan peregangan otot serta ligamentum di sekitar leher. Postur tubuh yang biasa dilakukan pada pekerja statis adalah FHP. Depkes RI (2017) menyatakan dari 10.688 pekerja formal dan informal di 12 kabupaten atau kota di seluruh Indonesia terdapat 46,3 % posisi kerja statis dalam waktu lama, 41% pekerja yang sering membungkuk, 41,5% mengistirahatkan tangan lebih dari 1 menit dan 32,9% posisi kerja yang janggal.

Kesehatan merupakan hal yang paling utama dalam melakukan aktivitas sehari – hari. Oleh karena itu, harusnya setiap individu berupaya untuk menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur terhadap apa yang telah Allah SWT. Berikan seperti, berolahraga dengan rutin dan menghindari *sedentary life* seperti duduk dalam jangka waktu yang lama dan statis.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul skripsi “Hubungan Lama Kerja Dengan *Forward Head Posture* Pada Pekerja Warnet : *A Narrative Review*”.

METODE PENELITIAN

Narrative Review adalah sebuah metode yang ditujukan untuk mengidentifikasi, menganalisis dan meringkas literature yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, serta mencari bidang studi baru yang belum ditangani (Ferrari, 2015). Tujuan dari *Narrative Review* adalah untuk memberikan gambaran mendasar dan signifikansi dari masalah yang dibahas dalam naskah lengkap (klinis, manajemen, penelitian, peningkatan kualitas, pendidikan, literature review, artikel analisis konsep) (Baker, 2016).

Proses pencarian literatur dilakukan untuk penelitian diatas pada kolom pencarian untuk ulasan narasi, tetapi

termasuk fitur metodologi ulasan sistematis. Pencarian elektronik mencakup tiga database; PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar menggunakan kata kunci yang dipilih yakni : *Forward Head Posture*. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diambil untuk selanjutnya dianalisis. *Narrative review* ini menggunakan literatur terbitan tahun 2001-2020 yang dapat diakses fulltext dalam format pdf dan scholarly (peer reviewed journals).

Hasil studi literatur dari 3 *database* tersebut, kemudian dilakukan screening judul menyeluruh dari database tersebut menggunakan kata kunci teridentifikasi, didapat 35 artikel yang dianggap penulis bisa memberikan kontribusi data artikel terkait hasil yang ingin dicapai penulis, berikut rincian perolehan artikel dari 3 *database* :

1. *Google Scholar* : 6 artikel dari pencarian pada *Google Scholar*.
2. *PubMed* : 3 artikel dari 4 pencarian pada *PubMed*.
3. *ScienceDirect* : 1 artikel dari 32 artikel pencarian pada *ScienceDirect*.

Tahap selanjutnya artikel yang telah dilakukan *screening* abstrak menyeluruh kemudian disimpan pada folder khusus,

tahap selanjutnya dilakukan penyaringan data termasuk duplikasi artikel, *screening* abstrak, *full text*, *flowchart*.

Pada *screening full text* untuk melihat apakah artikel yang didapat telah sesuai dengan kriteria yang dicari, penulis berorientasi pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh penulis. Studi teks lengkap diambil dan ditinjau secara independent berdasarkan kriteria tersebut, dari artikel yang diambil dalam pencarian putaran pertama, referensi tambahan diidentifikasi dengan pencarian manual, sehingga meninggalkan 10 artikel untuk dilakukan *review* akhir.

HASIL PENELITIAN

Pada Jurnal yang telah dilakukan *review* pekerja duduk di depan komputer yang cenderung lama sekitar 6 jam ataupun lebih. Pekerja jenis ini seringkali mengalami keadaan postur yang kaku, beban otot yang statis akibat tugas berulang-ulang serta tuntutan kerja tinggi yang menyebabkan adanya ketergantungan bekerja sambil duduk menjadi lebih besar maka dengan keadaan tersebut dapat membuat pekerja pada jurnal mengalami *forward head posture* (FHP).

Dari 10 jurnal yang masuk dalam kata kunci *forward head posture* di atas memberikan hasil adanya perbedaan yang

signifikan dari beberapa kelompok subjek atau sampel yang mengalami nyeri dan tidak mengalami nyeri ketika bekerja di depan komputer atau di depan meja. Pada jurnal di atas juga di jelaskan bahwa *forward head posture* akan mempengaruhi keseimbangan dinamis. Tingginya resiko gangguan keseimbangan dinamis dengan *forward head posture* dapat dilihat dari nilai *correlation coefficient* sebesar -0,784 yang berarti termasuk sangat tinggi.

Penelitian dari jurnal di atas yang membahas tentang korelasi *forward head posture* dan neck pain pada pekerja kantor di iran menunjukkan bahwa adanya korelasi sudut toraks dan *craniovertebral* pada subjek yang mengeluhkan nyeri leher yang bekerja di depan layar komputer dalam posisi memandang kedepan.

Beberapa pekerja yang melakukan pekerjaan, dalam waktu yang lama atau bekerja di depan komputer dengan posisi membungkuk dengan waktu yang lama dapat menimbulkan gangguan ketegangan dan peregangan otot dan ligamentum di sekitar leher. Postur tubuh yang biasa dilakukan pada pekerja *static* adalah *Forward Head Posture*.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Ada hubungan lama kerja dengan *forward head posture* pada pekerja warnet.

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait penelitian tersebut terhadap profesi yang mempunyai resiko.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, J. D. (2016). The Purpose, Proses, and Methods of Writing A Literatur Review. *AORN Journal*, Vol 103, No 3.
- Cimmino, M. A. (2011). Epidemiology of Chronic Musculoskeletal Pain. *Best Praticce & Research Clinical Rheumatology*.
- Ferrari, R. (2015). Writting Narrative Style Literatur Reviews. *Medical Writing*, Vol. 24, No 4.
- Juliastuti. (2017). Perbedaan Pengaruh Pemberian Auto Stretching Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindroma Nyeri Servikal Et Causa Mechanical. *Skripsi. Progam Studi Diploma III Fisioterapi Stikes Muhammadiyah Palembang*.
- Munn, Z., Stern, C., Aromataris, E., Lockwood, C., & Jordan, Z. (2018). What kind of systematic review should i conduct? A proposed typology and guidance for systematic reviewers in the medical and health sciences. *BMC Medical Research Methodology*, Vol 18(1).