

KAJIAN RISIKO GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA PEMASAK GARAM DI DESA OEBELO KECAMATAN KUPANG TENGAH KABUPATEN KUPANG

Elisabeth Jehabut^{1*}, Agus Setyobudi², Tanti Rahayu³, Mustakim Sahdan⁴.

**¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas kesehatan Masyarakat
Universitas Nusa Cendana
elisjahabut@gmail.com**

ABSTRAK

Keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan pada bagian otot skeletal yang dirasakan seseorang mulai dari keluhan ringan sampai keluhan yang sangat sakit. Aktivitas kerja berulang dengan intensitas tinggi cenderung menjadi penyebab timbulnya rasa nyeri pada otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keluhan muskuloskeletal pada pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah kabupaten Kupang. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Jumlah sampel adalah 35 responden dengan penentuan sampel menggunakan total sampling dengan teknik wawancara dan observasi serta menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pemasak garam di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah kabupaten Kupang berjenis kelamin perempuan yaitu 20 orang (57,1%), mayoritas berusia > 35 tahun yakni 24 orang (68,6%), masa kerja > 10 sebanyak 20 orang (71,4%) dengan durasi kerja dalam sekali porses pemasakan > 8 jam ((94,3%). Berdasarkan penilaian risiko beban kerja aktivitas pemasakan garam tergolong dalam risiko tinggi (100%) dengan tingkat keluhan muskuloskeletal berada dalam kategori berat (97,1%) yang di dominasi oleh keluhan sakit pada tubuh bagian pinggang sebanyak 33 orang (94,3%), punggung, pergelangan tangan dan betis 32 orang (91,4%), serta keluhan pada tangan kanan sebanyak 31 orang(88,6%). Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal pada pekerja.

Kata kunci: Keluhan Muskuloskeletal, Pemasak Garam, Oebelo.

ABSTRACT

Musculoskeletal complaints are issues related to skeletal muscle areas experienced individuals ranging from mild to very severe pain. Repetitive work activities with high intensity tend to be the cause of such pain and discomfort. This research to determine the level of musculoskeletal complaints among salt cookers in Oebelo Village Kupang Tengah District Kupang Regency. This research is descriptive study with a cross-sectional approach. The research was conducted in June 2025. The total sample consist of 35 respondent selected through total sampling using a questionnaire method and direct interview using the nordic maps instrument. The research result show the most salt cookers in Oebelo Village Kupang Tengah District Kupang Regency are female as a 20 people (57,1%), mostly aged > 35 years, totaling 24 people (68,6%) and have worked > 10 years, totaling 20 people (71,4%) with a work duration part salt cooking session > 8 hours (94,3%). Based on risk assesment the work activity of salt cooking is categorized as high risk (100%) with musculoskeletal complaints at a several level (97,1%), predominantly in the lower back area with 33 people (94,3%), waist, wrist, and calves with 32 people (91,4%), and complaints in the right hand with 31 people (88,6%). Further studies are needed to identify the risk factors related to musculoskeletal complaints in workers.

Key word: Musculoskeletal Complaints, Salt Cooker, Oebelo.

PENDAHULUAN

Gangguan Muskuloskeletal merupakan masalah pada otot, ligamen, sendi maupun tulang akibat dari postur tubuh yang tidak ergonomis dalam jangka waktu yang lama yang diperparah oleh paparan secara tiba-tiba dan berkelanjutan terhadap gerakan berulang, kekuatan, getaran dan posisi tubuh yang salah (Bachtiar et al., 2023). *World Health Organization* menunjukkan sekitar 1,71 miliar orang mengalami keluhan muskuloskeletal yang meliputi 568 juta orang untuk mengalami keluhan nyeri punggung bawah (Felicia, et al., 2024). Liberty Mutual di Amerika Serikat mengkonfirmasi bahwa cedera akibat aktivitas angkat-angkut secara berlebihan, mendorong, menarik mengangkat, memegang ataupun melempar ataupun melempar benda ang membebankan biaya berkisar \$13,4 miliar setiap tahun kepada majikan (*National Research Council dan the Institute of Medicine* 2021) dalam (Joseph et al., 2022). Hasil Riset Kesehatan yang dilakukan oleh DEPKES RI pada tahun 2018 terdapat 40,5% masalah kesehatan yang dialami pekerja yang berhubungan dengan pekerjaannya dan hasil studi yang dilakukan pada 9.484 pekerja dari 12 Kabupaten, muskuloskeletal menempati urutan pertama yang menyumbang 16% dari jumlah kasus (Sudiono, 2019).

Berkaitan dengan gangguan otot dan jaringan ikat pada pasien di Provinsi Nusa Tenggara Timur, pada tahun 2016 meenyumbang sebanyak 96.544 kasus, tahun 2018 menyumbang 6,8% kasus dan di tahun 2022 untuk gangguan sistem otot dan jaringan mencapai 1.456 kasus (Dinkes Kota Kupang, 2024). Gangguan Muskuloskeletal menjadi masalah kesehatan kerja yang sering ditemukan pada pekerja yang bekerja dengan banyak mengandalkan kekuatan fisik pekerja dengan aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang dengan postur kerja yang kurang ergonomis. Keluhan yang dialami pekerja sangat bervariasi, meliputi rasa nyeri hingga kaku pada bagian tubuh tertentu, penurunan fungsi otot dan sendi, jika dibiarkan begitu saja tentunya akan mengganggu produktivitas kerja.

Desa Oebelo kecamatan Kupang Tengah kabupaten Kupang menjadi salah satu daerah pesisir yang mayoritas masyarakatnya melakukan aktivitas pemasakan garam yang hendak digunakan untuk konsumsi sendiri maupun untuk di perjualkan. Karena masuf bersifat tradisional, proses kerja masih menggunakan alat seadanya dan banyak mengandalkan kekuatan fisik pekerja. Rangkaian proses pemasakan garam sangat bervariasi, mulai dari proses penyiapan bahan sampai dengan proses produksi, dalam mekanisme kerja banyak mengandalkan aktivitas fisik pekerja seperti angkat-angkut dengan beban tertentu yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu yang lama.

Wawancara singkat yang dilakukan pada tiga (3) orang pemasak garam yang ditemui di lokasi pemasakan, ketiganya mengeluhkan rasa sakit pada pinggang dan mengeluh sensasi kesemutan pada bagian tubuh tertentu seperti pergelangan tangan., dan Dua (2) diantaranya mengeluhkan rasa sakit sekali pada bagian pinggang. Jika bekerja dalam keadaan sakit tentunya akan mengganggu produktivitas dan efisiensi kerja menurun, jika tidak ditanggulangi dengan serius tentunya akan menyebabkan kecacatan dan menghilangkan lapangan pekerjaan bagi pekerjanya (Maadju et al., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Kajian Risiko Gangguan Muskuloskeletal Pada Pemasak Garam di Desa Oebelo, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang untuk dikaji lebih lanjut yang kemudian akan menemukan solusi untuk meminimalisir keluhan agar produktivitas kerja tetap terjaga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi langsung di lokasi pemasakan garam dan sumber data diperoleh dari hasil observasi peneliti di lokasi pemasakan garam dan berbagai literatur terkait. Data dianalisis secara univariat menggunakan software excel dan SPSS 22 yang kemudian dianalisis dan diinterpretasi dalam tabel distribusi dan frekuensi disertai narasi yang menggambarkan hasil penelitian yang berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal pada pemasak garam di desa oebelo kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 1.1 Distribusi dan Frekuensi Pemasak Garam Berdasarkan Golongan Usia pada Pemasak Garam di Desa Oebelo

Usia	Jumlah	Presentase
< 35 Tahun	11	31,4
> 35 Tahun	24	68,6
Total	35	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1.1 menunjukkan pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang terdiri dari berbagai kalangan usia, dan yang paling banyak pekerja yang berusia > 35 tahun berjumlah 24 orang (68,6%).

Tabel 1.2 Distribusi dan Frekuensi Pemasak Garam Berdasarkan Masa Kerja di Desa Oebelo

Masa Kerja	Jumlah	Presentase
< 10 Tahun	10	28,6
> 10 Tahun	25	71,4
Total	35	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang memiliki masa kerja yang bervariasi namun didominasi oleh pemasak garam yang sudah bekerja > 10 tahun sebanyak 25 orang (71,4%).

Tabel 1.3 Distribusi dan Frekuensi Pemasak Garam Berdasarkan Durasi masa kerja di Desa Oebelo

Durasi kerja	Jumlah	Presentase
< 8 Jam	2	5,7
> 8 Jam	33	94,3
Total	35	100

Sumber: Data Primer

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang bekerja dengan durasi kerja yang cukup bervariasi, namun pekerja paling banyak bekerja selama > 8 jam sehari sebanyak 33 orang (94,3%).

Tabel 1.4 Distribusi dan Frekuensi berdasarkan Tingkat Risiko Beban Kerja pada Pemasak garam di Desa Oebelo

Tingkat Risiko Beban Kerja	Jumlah	Persentasi (%)
Risiko Rendah	0	0
Risiko Sedang	0	0
Risiko Tinggi	35	100
Risiko Sangat Tinggi	0	0
Total	35	100

Sumber : Data Primer

Tabel 1.4 menyajikan penilaian risiko aktivitas *manual handling* yang fokus pada aktivitas angkat-angkut yang dilakukan oleh responden sebagai pemasak garam di Desa Oebelo. 35 (100%) responden yang ditemui dan diamati di lokasi pemasakan berada dalam kategori risiko tinggi.

Tabel 1.5 Distribusi dan Frekuensi Berdasarkan Tingkat Keluhan Muskuloskeletal pada Pemasak Garam di Desa Oebelo

Keluhan	Jumlah	Presentase
Keluhan Ringan	1	2,9
Keluhan Berat	34	97,1
Total	35	100

Sumber : Data Primer

Tabel 1.5 menunjukkan pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang sebagian besar mengalami keluhan muskuloskeletal berat yang berjumlah 34 orang (97,1%).

1.6 Distribusi dan Frekuensi berdasarkan Bagian Tubuh yang Paling banyak Mengalami keluhan Muskuloskeletal di Desa Oebelo

Bagian Tubuh yang Mengalami Keluhan Muskuloskeletal	Tingkat Keluhan Muskuloskeletal pada Bagian Tubuh				Total	
	Tidak Sakit		Sakit			
	n	%	n	%	n	%
Pinggang	2	5,7	33	94,3	35	100
Punggung	3	8,6	32	91,4	35	100
Pergelangan Tangan	3	8,6	32	91,4	35	100
Betis Kaki	3	8,6	32	91,4	35	100
Bokong	5	14,3	30	85,7	35	100

Sumber : Data Primer

Tabel 1.6 menyajikan bagaimana tubuh yang paling sering dikeluhkan sakit pada pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang, diperoleh terdapat 33 pemasak garam (94,3%) yang mengeluh rasa sakit pada pinggang, 32 pemasak garam (91,4%) yang mengeluh sakit pada punggung, 32 yang mengeluh sakit pada pergelangan tangan dan betis (91,4%) serta terdapat 30 responden (85,7%) yang mengeluh rasa sakit pada bokong.

B. PEMBAHASAN

1 Karakteristik Usia Pemasak Garam di Desa Oebelo

Usia merupakan lamanya seseorang hidup (dalam satuan tahun), terhitung sejak lahir sampai ulang tahun terakhir (Kasimirus, 2020). Secara teoritis, keluhan muskuloskeletal timbul pada rentangan usia 25-65 tahun, keluhan dirasakan pada bagian otot leher dan bahu (Maadju et al., 2021). Keluhan pertama kali dirasakan pada usia 35 tahun, keluhan terus bertambah seiring dengan pertambahan usia dimana otot akan mengalami penurunan kekuatan dan ketahanan sehingga terjadilah peningkatan risiko keluhan otot (Mandaha, 2022). Pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah, kabupaten Kupang merupakan pekerja yang berada pada kategori usia produktif (15-64 tahun), dimana pekerja yang paling muda berusia 18 tahun dan yang paling tua 59 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 35 orang responden di tempat pemasakan garam, pemasak garam paling banyak berusia > 35 tahun dengan jumlah 24 responden (68,6%) dan yang < 35 tahun sebanyak 11 responden (31,4%). Usia berpengaruh terhadap kapasitas fisik dan kemampuan adaptasi tubuh terhadap beban kerja. Pertambahan usia berpengaruh terhadap perubahan elastisitas otot, kekuatan sendi dan kemampuan regeneratif menjadi turun sehingga lebih rentan terhadap gangguan muskuloskeletal, terutama jika terpapar pekerjaan fisik berulang dalam jangka waktu yang lama selama proses produksi garam. Usia 35 tahun kekuatan dan ketahanan otot menurun dikarenakan elastisitas otot mulai berkurang sehingga risiko keluhan otot semakin meningkat (Mabilehi, 2019). Memasuki usia 60 tahun rerata kekuatan otot biasanya berkurang sampai 20% (Tarwaka, Bakri dan Sudiajeng, 2004). Semakin tua usia seseorang maka proses degeneratif akan terjadi berupa regenerasi jaringan menjadi jaringan parut, kerusakan jaringan dan penurunan cairan yang berdampak pada stabilitas otot dan tulang menjadi berkurang (Pramana dan Cahyani, 2022).

2 Karakteristik Masa Kerja Pemasak garam di Desa Oebelo

Masa Kerja merupakan waktu seseorang bekerja yang dihitung sejak awal masuk bekerja hingga pada saat penelitian berlangsung (Kasimirus, 2020). Masa kerja dapat berpengaruh secara positif maupun negatif terhadap pekerja. Pengaruh positifnya apabila pekerja sudah bekerja dalam jangka waktu yang lama tentunya akan meningkatkan pengalaman dan keahlian sesuai dengan lama bekerja. Namun pengaruh negatif masa kerja dapat berkontribusi terhadap timbulnya kelelahan dan kebosanan dalam bekerja, selain itu semakin lama waktu kerja dengan menggunakan energi dan kekuatan berlebih akan berisiko terhadap keluhan muskuloskeletal dikarenakan paparan yang terjadi dalam jangka waktu lama di tempat kerja (Kasimirus, 2020).

Pekerja sebagai pemasak garam yang ada di Desa Oebelo kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang di dominasi oleh pekerja yang sudah bekerja > 10 tahun dan berjumlah 25 orang (71,4%), yang bekerja < 10 tahun berjumlah 10 orang (28,6%). Aktivitas memasak garam merupakan usaha turun-temurun dari generasi terdahulu, yang memungkinkan pemasak garam tersebut ikut berkontribusi sejak lama. Cohen (1997) dalam Suratno (2022) menyatakan gangguan atau cedera pada sistem muskuloskeletal hampir tidak pernah terjadi secara langsung, lebih kepada akumulasi dari benturan-benturan kecil maupun besar yang terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Masa kerja menjadi salah satu dari faktor risiko keluhan otot yang berhubungan dengan ketahanan fisik dan kesegaran jasmani pekerja.

Aktivitas kerja yang membutuhkan pengerahan energi dalam jumlah besar dan tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup akan memperbesar risiko seseorang untuk

mengalami keluhan muskuloskeletal. Pekerja yang sudah bekerja dalam jangka waktu yang lama dengan risiko pembebanan berlebih selama proses kerja berlangsung akan menimbulkan rasa sakit dan nyeri pada otot karena pembebanan yang berlangsung secara terus menerus (Aprianto, 2021). Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Mabilehi (2019) pada pekerja pandai besi di Kecamatan Alak Kota Kupang yang menunjukkan masa kerja yang terlalu lama berpotensi terhadap timbulnya keluhan muskuloskeletal pada pekerja.

3 Karakteristik Durasi Kerja Pemasak garam di Desa Oebelo

Durasi kerja merupakan lama waktu seseorang melakukan aktivitas kerja dalam sehari kerja. Ketentuan Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, jam kerja untuk enam (6) hari kerja dalam satu (1) minggu adalah 8 jam untuk satu (1) hari dan 40 jam dalam satu (1) minggu. Pekerja dengan durasi kerja ≥ 8 jam lebih berisiko untuk mengalami keluhan muskuloskeletal dikarenakan beban yang diterima oleh otot semakin banyak dan harus membutuhkan waktu untuk beristirahat (Suratno, 2022). Keluhan muskuloskeletal pada pekerja sebagai pemasak garam di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah, kabupaten Kupang berada pada tingkat keluhan berat dengan jumlah pekerja yang bekerja > 8 jam dalam sehari adalah 33 responden (94,3%) dan pekerja yang bekerja < 8 jam berjumlah dua (2) responden (5,7%). Hasil wawancara singkat yang dilakukan pada pelaku pemasak garam yang ada di Desa Oebelo, pekerja cenderung menghabiskan waktu dalam sehari dengan memasak garam, dalam sekali masak dilakukan sebanyak 2-3 kali masak dengan mekanisme kerja yang dilakukan secara berulang. Kondisi ini berlangsung dikarenakan pemilik usaha pemasakan garam ingin mengejar target agar siap untuk didistribusikan ke penjual atau dijual sendiri di pekarangan rumah, aktivitas pemasakan dilakukan dari pagi hingga malam hari.

Lamanya durasi dalam melakukan pekerjaan berhubungan dengan kondisi fisik tubuh pekerja. Postur janggal yang berisiko apabila dipertahankan lebih dari 10 detik atau postur kaki bertahan selama lebih dari 2 jam per hari. Aktivitas kerja yang berat akan berpengaruh terhadap kinerja otot, kardiovaskuler, sistem pernafasan dan bagian tubuh lainnya. Semakin lama durasi yang dibutuhkan dalam melakukan pekerjaan yang berisiko, maka waktu yang dibutuhkan untuk melakukan pemulihan juga semakin lama (Tarwaka, 2004).

Pekerjaan yang melibatkan beban berat disertai dengan durasi yang cukup lama dapat meningkatkan kelelahan yang berpotensi terhadap gangguan MSDs apabila waktu istirahat tidak terpenuhi (Humantech, 1995). Gangguan muskuloskeletal tergolong dalam penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan bermanifestasi. Semakin lama durasi pekerjaan yang monoton maka semakin besar risiko keluhan muskuloskeletal (Rika et al., 2022).

4 Karakteristik Beban Aktivitas Fisik Pemasak Garam di Desa Oebelo

Proses pemasakan garam yang berlangsung di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang masih bersifat tradisional, menggunakan alat seadanya dan banyak mengandalkan kekuatan fisik manusia sebagai pekerja. Dikarenakan proses pemasakan garam dilakukan sebanyak 2-3 kali dalam sekali pemasakan yang disertai dengan berbagai tahapan kerja, tentunya sebagai pemasak garam, pekerja terpapar aktivitas berulang dan pembebanan secara berlebih pada bagian tubuh tertentu. Aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang seperti pengangkutan beban berlebih dan berulang, aktivitas kerja seperti mendorong, menarik atau menekuk dan membungkuk menyebabkan terjadinya peningkatan aktivitas otot dan kelelahan otot, sehingga risiko keluhan muskuloskeletal semakin meningkat (Aprianto, 2021).

Frekuensi dan distribusi tingkat risiko beban kerja berdasarkan penilaian K-LMM pada pemasak garam di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang, dari 35 responden yang ditemui di lokasi pemasakan garam, semua pekerja termasuk dalam tingkat risiko beban kerja tinggi dalam menjalankan aktivitas kerjanya. Hasil observasi di lapangan, kondisi diperburuk oleh beban kerja berlebih dengan sikap kerja yang kurang ergonomis seperti membungkuk, menekukkan badan, tubuh tidak alamiah selama proses kerja, proses kerja yang terlalu monoton dan berlangsung secara berulang yang disertai dengan kondisi lingkungan kerja yang kurang memadai seperti tata letak tempat kerja yang masih kurang baik yang memungkinkan keterbatasan pekerja untuk bisa lebih leluasa dalam menjalankan aktivitas kerja serta kondisi lantai yang kurang rata dan akses ke tempat untuk menimba air untuk melarutkan garam cukup jauh dari jangkauan lokasi pemasakan.

5 Karakteristik Tingkat keluhan Muskuloskeletal Pemasak Garam di Desa Oebelo

Desa Oebelo menjadi salah satu daerah pesisir pantai yang melakukan aktivitas pemasakan garam yang masih bersifat tradisional, menggunakan alat seadanya dan melakukan aktivitas kerja yang banyak mengandalkan kekuatan fisik pekerja. Hasil penelitian yang dilakukan pada pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang diperoleh terdapat 34 responden yang mengalami keluhan berat, dan satu (1) diantaranya mengalami keluhan ringan (2,9%). Kondisi ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik pekerja yang berlangsung secara berulang, bersifat monoton dan banyak mengandalkan kekuatan fisik pekerja (Rell dan Galvin, 2008) dalam Trikunahyo (2023). Hasil pengamatan yang dilakukan di lokasi pemasakan garam Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang, proses produksi dilakukan secara manual dan banyak mengandalkan kekuatan fisik pekerja. Pekerja cenderung melakukan aktivitas fisik berat seperti angkat-angkut air, angkat-angkut kayu dan garam mentah, proses berlangsung secara berulang dan bersifat monoton. Aktivitas kerja yang melakukan pengerahan tenaga secara berlebih dapat menyebabkan timbulnya keluhan pada otot dikarenakan otot menerima beban berlebih dalam jangka waktu yang lama dan menyebabkan peredaran darah ke otot terganggu sehingga menimbulkan keluhan muskuloskeletal pada pekerja, dengan demikian diperlukan keseimbangan antara waktu istirahat dengan pengerahan tenaga pada pekerja (Trikunahyo, 2023).

SIMPULAN

Pemasak garam di Desa Oebelo kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang terdiri dari berbagai kalangan usia yang didominasi oleh pekerja yang berusia > 35 tahun dengan masa kerja pemasak rata-rata > 10 tahun dan durasi pemasakan > dari 8 jam sehari. Berdasarkan penilaian tingkat risiko keluhan muskuloskeletal pada pemasak garam yang ada di Desa Oebelo kecamatan Kupang Tengah kabupaten Kupang, pekerja tergolong dalam keluhan tingkat berat untuk keluhan muskuloskeletal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pemasak garam yang ada di Desa Oebelo Kecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang yang sudah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Adapun saran bagi pemasak garam di Desa Oebelo untuk sekiranya rutin melakukan peregangan sebelum maupun setelah proses pemasakan garam agar merileksasi otot-otot yang tegang karena paparan aktivitas fisik berlebih. Bagi peneliti, sekiranya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal pada pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- MAAdju, P., Kawatu, P. A., Sekeon, S. S., & Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado ABSTRAK, F. (2021a). Gambaran Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pemotongan Hewan Babi Di Pasar Beriman Kota Tomohon. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 10, Issue 7).
- MAAdju, P., Kawatu, P. A., Sekeon, S. S., & Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Abstrak, F. (2021b). Gambaran Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pemotongan Hewan Babi Di Pasar Beriman Kota Tomohon. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 7).
- Pramana, A. N., & Cahyani, M. T. (2022). Indonesian Journal of Health Community Analisis Postur Kerja Dengan Metode Rapid Entire Body Assessment (Reba) dan Keluhan Subjektif Muskuloskeletal pada Petani Bawang Merah di Probolinggo. *Indonesian Journal of Health Community, 1*. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/ijheco>
- Rika, S. S., Putu Ruliati, L., & Sakke Tira, D. (2022). PADA PEKERJA TENUN IKAT DI DESA TERNATE KABUPATEN ALOR. *Media Kesehatan Masyarakat, 4*(1), 131–139. <https://doi.org/10.35508/mkm>
- Tarwaka, Bakri, S., & Sudiajeng, L. (2004). *Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT) Tarwaka* (1st ed., Vol. 323). Uniba Press.