

**HUBUNGAN POSISI IBU SAAT MENYUSUI DENGAN
MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) DI POSYANDU BALITA
DESA TUMPUK KECAMATAN WLINGI BLITAR**

The Relationship of Mother's Position During Breastfeeding with Musculoskeletal Disorders (MSDs) in Integrated Healthcare Center for Toddlers in Tumpuk Village District Wlingi Blitar

Fransisca Xaveria Hargiani, Nindi Rulyana, Achmad Fariz, Nurul Halimah

ITSK RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW MALANG

Riwayat artikel

Diajukan: 15 Desember 2023

Diterima: 27 Februari 2024

Penulis Korespondensi:

- Nindi Rulyana
- ITSK RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW MALANG

e-mail:

rulyphysio@gmail.com

Kata Kunci:

Muskuloskeletal disorder,
posisi saat menyusui,
prevalensi

ABSTRAK

Pendahuluan: Menyusui merupakan salah satu fitrah seorang perempuan hal ini juga tertuang dalam organisasi dunia yang merekomendasikan menyusui selama 2 tahun. Ibu menyusui mengadopsi berbagai posisi menyusui berbeda yang menimbulkan *musculoskeletal disorders*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi ibu saat menyusui dengan *musculoskeletal disorders*. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan populasi semua ibu menyusui di Posyandu Balita di desa Tumpuk Kecamatan Wlingi Blitar sebanyak 135 orang dengan jumlah sampel 50 orang dengan teknik *purposive sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, instrument penelitian menggunakan *nordic body map* (NBM). Variabel independen *musculoskeletal disorders*, variabel dependen posisi ibu saat menyusui. Kemudian data tersebut dianalisis menggunakan uji statistik tabulating dan *spearman* dengan taraf koefisien korelasi. **Hasil:** Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan uji *spearman* menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0.216. **Kesimpulan:** tidak ada hubungan antara posisi ibu menyusui dengan musculoskeletal disorder dan posisi menyusui yang sering dilakukan ibu adalah berbaring dengan tingkat *musculoskeletal disorders* kategori keluhan ringan di Posyandu Balita Desa Tumpuk Kecamatan Wlingi Blitar.

ABSTRACT

Background: Breastfeeding is part of a woman's nature. This is also stated in world organizations that recommend breastfeeding for 2 years. Nursing mothers adopt a variety of different breastfeeding positions which give rise to *musculoskeletal disorders*. **Objective:** determine the relationship between maternal position when breastfeeding and *musculoskeletal disorders*. **Method:** The design of this research was *cross sectional* with a population of all breastfeeding mothers at the toddler posyandu in Tumpuk village, Wlingi Blitar subdistrict as many as 135 people with a sample size of 50 people using a *purposive sampling* technique and meeting the inclusion and exclusion criteria, the research instrument used the *Nordic Body Map* (NBM). The independent variable is *musculoskeletal disorders*, the dependent variable is the mother's position when breastfeeding. Then the data was analyzed using tabulating and *Spearman* statistical tests with correlation coefficient levels. **Results:** In this study, using a correlation test with the *Spearman* test showed a correlation coefficient of 0.216. **Conclusion:** There is no relationship between the position of breastfeeding mothers and *musculoskeletal disorders* and the breastfeeding position that mothers often use is lying down with the level of *musculoskeletal disorders* in the mild complaint category at the Posyandu Toddlers in Tumpuk Village, Wlingi Blitar District.

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan aktivitas yang sangat penting bagi ibu dan bayi. Dalam proses menyusui terjadi hubungan yang erat dan dekat antara ibu dan bayi. Ibu menyusui melakukan pekerjaan rutin untuk bayi pada enam bulan pertama. Pemberian ASI dalam enam bulan pertama (Presiden Republik Indonesia, 2012). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan *United Nations Children Emergency Fund* (UNICEF) adalah badan internasional yang menganjurkan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan kehidupan dengan ASI lanjutan hingga 2 tahun, selain makanan pendamping ASI. Angka menyusui di Jawa Timur 94,03% (BPS, 2022).

Menurut *data Labour Force Survey* (LFS) angka kejadian MSDs pada pekerja sangat tinggi yaitu sejumlah 1.144.000 kasus (Nurhikmah, 2018). Hasil penelitian serupa di Amerika adalah terdapat sekitar enam juta kasus MSDs pertahun atau rata-rata 300 – 400 kasus per- 100.000 orang pekerja. (Abledu JK, 2014). Di Uni Eropa, *musculoskeletal disorders* adalah masalah kesehatan yang paling umum yaitu 25-27% pekerja mengeluh sakit punggung dan 23% nyeri otot (Suryanto et al., 2020). Minimnya pergerakan pada tubuh disebabkan kurangnya aktivitas fisik menimbulkan tingginya angka MSDs (Puspitasari & Ariyanto, 2021).

Di Indonesia Prevalensi *musculoskeletal disorders* dilaporkan pada tahun 2018 berkisar 7,30% (Sumigar et al., 2022). Kondisi MSDs juga merupakan penyumbang terbesar tahun dengan disabilitas di seluruh dunia dengan sekitar 149 juta masyarakat hidup dengan disabilitas, jumlah ini merupakan 17% dari semua disabilitas di seluruh dunia (Cieza et al, 2020; WHO, 2020).

Prevalensi *musculoskeletal disorders* pada wanita menyusui di Pakistan masing-masing adalah 36,8% dan 22% (Rani et al, 2019). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jepang melaporkan bahwa prevalensi nyeri leher dan bahu pada

wanita *postpartum* adalah 73,1%, salah satu penyebabnya adalah menyusui (Koyasu et al 2015). Kelelahan otot terjadi akibat berkurangnya cadangan energi dan meningkatnya sisa metabolisme (Tarwaka, 2015). Pada saat terjadi peningkatan tekanan pembuluh darah akibat kontraksi otot maka suplai darah menuju sel akan berkurang. Berkurangnya suplai darah yang mengandung O₂ akan mengurangi produksi ATP yang merupakan sumber utama energi bagi tubuh dan justru meningkatkan produksi asam laktat. Akumulasi asam laktat di dalam aliran darah dapat menghambat kontinuitas kerja otot sehingga terjadi kelelahan (Wan 2017). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan posisi ibu saat menyusui dengan *musculoskeletal disorders* di Posyandu Balita desa Tumpuk kecamatan Wlingi Blitar.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengambilan data pada saat bersamaan (sekali waktu) antara kedua variabel. Variabel independen *musculoskeletal disorders*, variabel dependen posisi ibu saat menyusui. Penelitian dilakukan tanggal 5 November 2023 di posyandu balita desa Tumpuk Kecamatan Wlingi Blitar. Total populasi sebanyak 135 orang dengan jumlah sampel 50 orang ibu menyusui.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan memilih subjek penelitian inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria pengambilan subjek penelitian terdiri atas lama ibu menyusui 6-24 bulan (inklusi); adanya kelainan postural, adanya cancer atau tumor, dan adanya cidera *musculoskeletal* baik *upper and lower extremity* (eksklusi). Instrumen penelitian menggunakan *nordic body map* (NBM). Setelah didapatkan nilai total dari hasil pemberian kuesioner dengan NBM. Berikut NBM penilaian skor kuesioner ini ditentukan dengan mengkategorikan skor

sebagai berikut: skor ≤ 28 menunjukkan tidak ada keluhan, skor 29-56 menunjukkan keluhan ringan, skor 57-84 menunjukkan keluhan sedang, dan skor 85-112 menunjukkan masalah yang berat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan Posyandu Balita desa Tumpuk kecamatan Wlingi Blitar. Dari data yang dihasilkan oleh peneliti, mendapatkan 50 pasien yang menyusui dari 6 bulan – 2 tahun. Dalam pengambilan data dilakukan pemberian kuesiner *Nordic Body Map* (NBM) sebagai alat ukur dan wawancara untuk mengetahui posisi menyusui, setiap responder mengisi lembar kuesioner NBM kemudian didapatkan nilai total skor.

Tabel 1. Data umum dari responden yang diberikan *nordic body map*

Usia	N	%
20-25	10	20
25-30	12	24
30-35	18	36
35-40	10	20
6-12	12	24
12-18	14	28
18-24	24	48
Tidak Ada Keluhan	5	10
Keluhan Ringan	18	36
Keluhan Sedang	13	26
Keluhan Berat	14	28
Total	50	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 50 responden yang menyusui. Dari data tersebut menunjukkan bahwa responden ibu menyusui yang diteliti berusia 30-35 tahun, dengan lama menyusui mulai dari 18-24 bulan, untuk yang dominan pada penelitian ini adalah keluhan ringan.

Tabel 2 Data umum dari ibu menyusui berdasarkan posisi saat menyusui yang diberikan *nordic body map*

Usia	N	%
20-25	10	20
25-30	12	24
30-35	18	36
35-40	10	20
6-12	12	24
12-18	14	28
18-24	24	48
Rebahan	3	6
Duduk	15	30
Menggendong	3	6
Berbaring	29	58
Total	50	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa penelitian ini melibatkan 50 responden yang dilakukan wawancara terkait posisi yang dilakukan saat menyusui. Dari data tersebut menunjukkan bahwa responden merupakan ibu menyusui berusia 30-35 tahun, lama menyusui 18-24 bulan, untuk yang lebih dominan pada penelitian ini adalah posisi berbaring.

Tabel 3 Uji *Spearman Rank*

Variable	N	Mean Rank	Nilai p
Posisi Ibu Saat Menyusui dengan <i>Musculoskeletal Disorders</i>	50	0.136	0.214

Dari tabel 3 signifikansi sebesar 0.136 nilai tersebut > 0.05 maka, yang artinya hubungan kedua variabel tersebut tidak searah antara posisi ibu saat menyusui dengan MSDs di Posyandi Balita Desa Tumpuk Wlingi Kecamatan Wlingi Blitar.

PEMBAHASAN

Musculoskeletal disorders (MSDs) sering terjadi pada ibu menyusui. Alasan umum MSDs pada ibu menyusui adalah menyusui yang tidak tepat, postur tubuh, stres dan ketegangan, perubahan fisiologis pasca kehamilan yang memengaruhi ligamen, otot inti yang lemah, dan kurang

tidur karena juga harus merawat bayinya. Yang dimaksud *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) merupakan serangkaian sakit pada otot, tendon, dan syaraf. Aktivitas dengan tingkat pengulangan yang tinggi dapat menyebabkan timbulnya kelelahan pada otot, merusak jaringan hingga dapat menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan. kondisi *musculoskeletal* adalah penyebab tertinggi kedua di dunia. Keluhan yang dialami dapat terjadi karena aktivitas yang dilakukan secara berulang dan terus-menerus dalam waktu yang lama. Posisi kerja dengan waktu lama dan kursi yang tidak ergonomis menjadikan faktor utama adanya kejadian MSDs (Sari & Rifai, 2019). Pada ibu, ketidak nyamanan posisi saat menyusui dapat menjadi salah satu hal yang mempengaruhi aktifitas proses pemberian ASI seperti berkurangnya durasi menyusui atau pemberian ASI menjadi tidak maksimal. Jika ibu sering mengalami hal diatas, selain akan mengganggu pemberian ASI, juga akan memunculkan resiko terjadinya kesakitan pada ibu atau berkembang menjadi MSDs akibat dari ketidak seimbangan otot dan tulang karena aktifitas menyusui dilakukan ibu berulang-ulang setiap hari dalam waktu yang lama (Fitriani, 2017). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pada ibu menyusui dengan *musculoskeletal disorder*. Dari sisi usia produktif lalu lama menyusui dan posisi yang kurang bervariasi semakin menimbulkan adanya *musculoskeletal disorder*, tetapi untuk studi hubungan masa depan, mungkin dapat memerlukan jumlah subyek penelitian dengan jumlah subyek yang lebih banyak untuk dapat mengkonfirmasi dari temuan ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini adalah tidak ada hubungan posisi ibu saat menyusui dengan

musculoskeletal disorders (MSDs) di posyandu balita desa Tumpuk kecamatan Wlingi Blitar pada November 2023.

Untuk melindungi kesehatan ibu menyusui perlu adanya edukasi tentang semua aspek ergonomi, termasuk sikap dan posisi menyusui, waktu istirahat, pengaruh lingkungan, latihan fisik dan peregangan otot secara rutin, menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Selain mengetahui cara untuk menghindari dan mengurangi faktor risiko timbulnya MSDs, ibu menyusui juga harus tahu cara menangani MSDs dan tidak dibiarkan tanpa penanganan. Dengan adanya edukasi kepada posyandu, kesadaran dan kewaspadaan para ibu menyusui terhadap MSDs yang dialami akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abledu JK, Offei EB, Abledu GK. Predictors of Work-Related Musculoskeletal Disorders among Commercial Minibus Drivers in Accra Metropolis, Ghana. *Advances in Epidemiology*. 2014; 2014
- BPS] Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S. W., Chatterji, S., & Vos, T. (2020). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2006-2017.
- Fitriani. (2017). Pengaruh pemakaian breast feeding pillow terhadap kenyamanan ibu dan kepuasan bayi dalam proses menyusui di puskesmas Batua Makassar. *Jurnal Mitra sehat Vol VII No. 2*
- Koyasu K, Kinkawa M, Ueyama N, Tanikawa Y, Adachi K, Matsuo H. Prevalensi nyeri leher dan bahu primer, dan faktor terkaitnya pada

- wanita postpartum Jepang. Clin Exp Obstet Gynecol. 2015;42(1):5-10.
- Nurhikmah. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Furnitur di Kecamatan Benda Kota Tangerang Tahun 2011. Universitas Islam Negeri SYarif Hidayatullah. 2011.
- Presiden Republik Indonesia. (2012). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian air susu ibu eksklusif. Lembaran Negara RI Tahun 2012.
- Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan musculoskeletal disorder (MSDs) pada lansia Relationship of physical activity with musculoskeletal disorder (MSDs) in the elderly. Journal of Physical Activity (JPA), 2(1), 1–7.
- Rani S, e Habiba U, Qazi WA, Tassadaq N. Asosiasi posisi menyusui dengan nyeri muskuloskeletal pada ibu post partum Rawalpindi dan Islamabad. JPMA. 2019;69(4):564-6.
- Setyawati, L. 2010. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Amara Books.
- Suryanto, D., Ginanjar, R., & Fathimah, A. (2020). Hubungan Risiko Ergonomi dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Informal Bengkel Las di Kelurahan Sawangan Baru dan Kelurahan Pasir Putih Kota Depok Tahun 2019. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 3(1), 41–49.
- Terapi Fisik N2. Tips Menghindari Sakit dan Nyeri Menyusui. 2019. Tersedia di: [https://n2physicaltherapy.com/b/tips-untuk-menghindari-sakit dan-nyeri-menyusui](https://n2physicaltherapy.com/b/tips-untuk-menghindari-sakit-dan-nyeri-menyusui). Diakses 22 november 2023.
- Tarwaka. 2015. Ergonomi Industri; Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomic dan Aplikasi di Tempat Kerja. Solo: Harapan Press.
- Wan, J. J., Qin, Z., Wang, P. Y., Sun, Y., dan Liu, X. 2017. Muscle Fatigue: General Understanding and Treatment. Experimental and Molecular Medicine, 49(10): 384-391.
- World Health Organization. (2020). Muskulosceletal conditions (online) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-51> Jurnal KESMAS, Vol. 11, No. 4 September 2022.