

ANALISIS POSTUR BERMAIN MUSIK DENGAN METODE RULA (RAPID UPPER LMB ASSESSMENT)

**NAMA : RIZKY JATI NUGROHO
NIM : L2H 002 673
PEMBIMBING I : RATNA PURWANINGSIH, ST., MT.**

ABSTRAKSI

Saat ini, terdapat jutaan orang di seluruh dunia yang memainkan instrumen musik. Tanpa disadari, kesalahan postur dalam memainkan instrumen musik dapat mengakibatkan gangguan medis yang dikenal dengan istilah upper limb disorder (ULD), yaitu gangguan-gangguan atau keluhan-keluhan pada anggota tubuh bagian atas (upper limb) yang meliputi lengan, pergelangan tangan dan telapak tangan.

Rapid Upper Limb Assessment (RULA) adalah salah satu metode yang digunakan untuk menilai postur kaitannya dengan gejala ULD. Pada hasil penilaiannya, RULA tidak hanya menilai postur tubuh upper limb, tetapi juga telah mempertimbangkan faktor penggunaan otot dan faktor gaya atau pembebanan eksternal yang dialami oleh subjek pengamatan.

Implementasi RULA dilakukan pada postur bermain musik untuk instrumen gitar, kibor dan piano, serta instrumen musik drum. Hasil penilaian menunjukkan grand score dan action level postur yang beragam. Diantara instrumen musik tersebut, pemain instrumen gitar memiliki resiko terjadinya ULD yang paling tinggi. Hal ini disebabkan karena pemain gitar juga mengalami pembebanan eksternal (external loading) dari gitar yang disandang(dibawa)nya.

Perancangan postur perbaikan dikembangkan berdasarkan hasil penilaian RULA pada postur awal, dan/juga berasal dari hasil diskusi dengan para musisi serta studi pustaka dan penelusuran informasi postur bermain musik melalui internet. Hasil penilaian dengan metode RULA untuk postur perbaikan menghasilkan grand score yang lebih kecil serta action level yang lebih ringan. Dengan demikian, postur perbaikan telah dapat memperbaiki postur awal dan dapat dijadikan sebagai rekomendasi postur bermain musik bagi para musisi.

Kata Kunci : ULD, postur bermain musik, RULA