



FAKTOR INDIVIDU DAN SIKAP KERJA DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PRAMUNIAGA

INDIVIDUAL FACTORS AND WORK ATTITUDES WITH COMPLAINTS OF LOW BACK PAIN AMONG SALESPERSON

Army Budi Rahmadana Isnaini¹, Reny Indrayani^{2*}, Ana Islamiyah Syamila³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Jl. Kalimantan No.37 68121 Jember, Jawa Timur, Indonesia

*e-mail: renyindrayani.fkm@unej.ac.id

Abstract

Low back pain is a pain that felt in the lower back region (L1–L5) and one of the musculoskeletal problems that often felt by the workers. Salesperson is one of the jobs that are at risk for causing low back pain. Working as a salesperson has a high risk for exposure to low back pain risk factor such as individual factors and work factors. The purpose of this research was to analyzed relationship between low back pain complaints with individual factors and work attitude among salesperson in Department Store Golden Market Jember. The type of research that is used in this study is analytic observational with quantitative approach and cross-sectional design. Data analysis using rank spearman statistical test with $\alpha=0,05$. The result of this research showed that there is correlation between length of work ($p=0,003<0,05$; positive), exercise habits ($p=0,035<0,05$; positive) and work attitude ($p=0,041<0,05$; positive) with low back pain while there is no correlation between age ($p=0,067>0,05$; positive) and body mass index ($p=0,684>0,05$; positive) with low back pain. It needs to be an ergonomic workstation improvement so that the work attitude of the salesperson is better. Salespersons need to adopt an ergonomic work position and do relaxation between work.

Keyword: low back pain, risk factor, salesperson

Abstrak

Nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri pada tulang punggung bawah (tulang punggung lumbar L1–L5) dan merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dirasakan oleh pekerja. Pramuniaga merupakan salah satu pekerjaan yang berisiko memunculkan timbulnya nyeri punggung bawah. Pramuniaga berisiko untuk terpapar faktor risiko penyebab nyeri punggung bawah seperti faktor individu dan faktor pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara keluhan nyeri punggung bawah dengan faktor individu dan sikap kerja pada pramuniaga *department store* Golden Market Jember. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan studi *cross sectional*. Analisis data menggunakan uji statistik *rank spearman* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja ($p=0,003<0,05$; arah positif), kebiasaan olahraga ($p=0,035<0,05$; arah positif), dan sikap kerja ($p=0,041<0,05$; arah positif) dengan keluhan nyeri punggung bawah sedangkan usia ($p=0,067>0,05$; arah positif) dan indeks massa tubuh ($p=0,684>0,05$; arah positif) tidak memiliki hubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Perlu adanya perbaikan stasiun kerja yang ergonomis agar sikap kerja pramuniaga lebih baik. Pramuniaga perlu menerapkan posisi kerja yang ergonomis dan melakukan relaksasi disela bekerja.

Kata kunci: keluhan nyeri punggung bawah, faktor risiko, pramuniaga



PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri yang dirasakan pada tulang belakang bagian bawah (tulang punggung lumbar L1-L5), dan sekarang ini merupakan alasan umum seseorang menemui dokter dan absen kerja (NIH, 2020). WHO mengkategorikan penyakit yang diakibatkan oleh pekerjaan secara terpisah, dan nyeri punggung bawah dapat dikategorikan ke dalam penyakit yang disebabkan oleh aktivitas kerja. Adhikari dkk (2021:2) menjelaskan bahwa nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, menurunnya produktivitas kerja, hingga ketidakhadiran kerja.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 memperkirakan jumlah prevalensi nyeri punggung bawah di negara-negara industri sebesar 60–70% yang terjadi pada awal usia dewasa. Prevalensi nyeri punggung bawah makin meningkat dan mencapai puncaknya pada usia antara 35 sampai 55 tahun.

Astuti (dalam Hadyan, 2015) menerangkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh berbagai penyakit, aktivitas tubuh yang kurang baik, dan ergonomi yang salah. Diagnosis yang dilakukan oleh dokter pada Riskesdas tahun 2018, menemukan prevalensi gangguan muskuloskeletal di Indonesia sebesar 7,3% dengan prevalensi gangguan muskuloskeletal di Jawa Timur sebesar 6,72%. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Akan tetapi data spesifik mengenai prevalensi nyeri punggung bawah pada pekerja di Indonesia masih belum ada (Putri dkk, 2018:338).

Karakteristik individu, faktor psikososial, faktor pekerjaan dapat diketahui sebagai faktor risiko keluhan nyeri punggung bawah (Mohamed dan Seyed, 2021:352). Penelitian lain yang dilakukan oleh Pillai dan Haral (2018:135) indeks massa tubuh dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Beberapa faktor risiko nyeri punggung bawah telah teridentifikasi (postur kerja, *mood*, obesitas, tinggi badan, dan usia), akan tetapi penyebab langsung nyeri punggung bawah sulit diketahui (Saleh, 2018:227).

Penelitian yang dilakukan oleh Patrianingrum dkk (2015:55) menjelaskan bahwa nyeri punggung bawah lebih sering

timbul pada pekerja dengan posisi berdiri yang lama daripada pekerja dengan posisi duduk yang lama. Posisi kerja berdiri dapat meningkatkan tekanan yang diterima oleh tulang belakang dan menyebabkan otot tulang belakang menegang yang kemudian mengakibatkan timbulnya nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Naza (2016) menjelaskan bahwa pekerja yang berdiri selama 7–8 jam pada saat bekerja memiliki risiko lebih besar mengalami nyeri punggung bawah, dikarenakan waktu istirahat yang diterima cenderung lebih singkat dan mengakibatkan adanya ketegangan pada otot dan tulang.

Postur tubuh yang benar diperlukan pada saat bekerja dengan posisi statis. Penelitian Putri dkk (2018:340) menjelaskan bahwa postur tubuh merupakan salah satu faktor risiko penyebab timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Postur tubuh yang salah saat bekerja dapat mengakibatkan cedera pada pekerja. Wami dkk (2019:6) menjelaskan bahwa nyeri punggung bawah lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Hal ini dikarenakan kemampuan dan ketahanan otot yang dimiliki oleh wanita sekitar dua per tiga dari pria, sehingga kapasitas otot yang dimiliki oleh wanita lebih kecil dibandingkan dengan pria (Tarwaka, 2014).

Penelitian Raya dkk (2019:107) menjelaskan bahwa pekerja dengan masa kerja lebih lama memiliki prevalensi nyeri punggung bawah yang lebih tinggi. Aktivitas fisik yang kurang memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian nyeri punggung bawah pada pekerja (Wulandari dkk, 2017:11). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Patrianingrum dkk (2015) yang menjelaskan bahwa pekerja dengan masa kerja yang lama dan kurang berolahraga cenderung mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Selain itu, pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan postur kerja yang buruk dengan kejadian keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja.

Golden Market merupakan salah satu pusat perbelanjaan ternama dan memiliki letak strategis di Jember yang kerap dikunjungi oleh masyarakat. Pekerja pada Golden Market dapat disebut sebagai pramuniaga, karena para pekerja bersinggungan secara langsung dengan pengunjung. Jam kerja pramuniaga Golden Market lebih lama, yaitu 8–9 jam perhari dibandingkan pusat perbelanjaan lain yaitu 7 –

8 jam perhari. Pramuniaga pada *department store* dapat dinilai sering terpapar faktor risiko terjadinya keluhan nyeri punggung bawah, dikarenakan pramuniaga *department store* lebih sering bersinggungan dan melayani pengunjung (contoh: mengambil stok barang dan mengantar barang ke kasir). Keseluruhan pramuniaga *department store* Golden Market adalah wanita, dimana wanita lebih berisiko mengalami nyeri punggung bawah dibanding pria.

Keluhan yang sering dirasakan oleh pramuniaga antara lain adalah nyeri kaki, nyeri punggung bawah, dan infeksi saluran kencing. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, 6 dari 10 pramuniaga mengalami nyeri punggung bawah dan 2 diantaranya pernah absen kerja dikarenakan merasakan nyeri punggung bawah hebat secara tiba-tiba. Berdasarkan angka yang ditunjukkan oleh *Visual Analogue Scale* (VAS), pramuniaga yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah mengalami keluhan nyeri sedang. Pekerja yang memiliki masa kerja lebih dari 6 bulan lebih banyak mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Berdasarkan uraian di atas dan penelitian sebelumnya yang melatarbelakangi penelitian ini, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai hubungan faktor individu dan sikap kerja dengan terjadinya keluhan nyeri punggung bawah pada pramuniaga *department store* Golden Market Jember.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik observasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Uji statistik dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan antara variabel bebas (faktor individu dan sikap kerja) dengan variabel terikat (keluhan nyeri punggung bawah). Kedua variabel dalam penelitian ini tidak diberikan tindakan apapun saat penelitian dilaksanakan. Rancangan studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, dikarenakan kedua variabel diteliti dalam waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan di *Department Store* Golden Market Jember. Jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 42 pramuniaga *department store* Golden Market Jember yang berjenis kelamin wanita.

Pengisian angket digunakan sebagai metode pengumpulan data berupa usia, masa

kerja, dan kebiasaan olahraga. Pengukuran dilakukan untuk memperoleh data berupa indeks massa tubuh, sikap kerja, dan intensitas nyeri punggung bawah. Indeks masa tubuh dihitung dengan terlebih dahulu mengukur tinggi badan responden dalam satuan meter menggunakan *microtoice* dan berat badan responden dalam satuan kilogram menggunakan *bathroom scale*. Sikap kerja diukur menggunakan instrumen baku yakni berupa lembar observasi REBA (*Rapid Entire Body Assessment*). Intensitas nyeri punggung bawah diukur menggunakan instrumen baku yaitu *Visual Analogue Scale* dengan skala nyeri 1-10. Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu sebagai dasar pemilihan jenis uji analisis korelasi. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas kolmogorov-smirnov. Jenis uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Rank Spearman*, dikarenakan data berdistribusi tidak normal yaitu 0,009.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden tersebar pada usia 19–24 tahun (54,76%), masa kerja 6 bulan –1 tahun (38,10%), indeks massa tubuh normal (59,52%), dan tidak memiliki kebiasaan olahraga (61,90%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Individu dan Sikap Kerja

Faktor Individu	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
45 – 55 Tahun	0	0,00
35 – 44 Tahun	0	0,00
25 – 34 Tahun	19	45,24
19 – 24 Tahun	23	54,76
Masa Kerja		
> 2 Tahun	6	14,28
1 – 2 Tahun	9	21,43
6 Bulan – 1 Tahun	16	38,10
< 6 Bulan	11	26,19
Indeks Massa Tubuh		
Gemuk Tingkat Berat	0	0,00
Gemuk Tingkat Ringan	9	21,43
Normal	25	59,52
Kurus Tingkat Ringan	8	19,04

Faktor Individu	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus Tingkat Berat	0	0,00
Kebiasaan Olahraga		
Tidak Pernah Berolahraga	26	61,90
Kurang (1 – 2 kali/minggu)	16	38,10
Cukup (≥ 3 kali/minggu)	0	0,00
Sikap Kerja		
Risiko Sangat Tinggi	0	0,00
Risiko Tinggi	13	30,95
Risiko Menengah	29	69,05
Risiko Rendah	0	0,00
Risiko Sangat Rendah	0	0,00
Total	42	100,00

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden tersebar pada sikap kerja dengan risiko menengah (69,05%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Nyeri Punggung Bawah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Keluhan Nyeri Punggung Bawah		
Ya	31	73,81
Tidak	11	26,19
Intensitas Nyeri Punggung Bawah		
Tidak Ada Rasa Nyeri (0–0,4cm)	11	26,19
Tingkat Nyeri Ringan (0,5–4,4cm)	8	72,73
Tingkat Nyeri Sedang (4,5–7,4cm)	15	35,71
Tingkat Nyeri Berat (7,5–10cm)	8	72,73
Total	42	100,00

Berdasarkan tabel distribusi keluhan nyeri punggung bawah, responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan persentase sebesar 73,81%. Distribusi intensitas keluhan nyeri punggung bawah paling banyak terdapat pada kategori nyeri sedang dengan persentase sebesar 35,713%.

Usia

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa populasi responden tertinggi berada pada kategori usia 25–34 tahun dengan responden paling banyak mengalami keluhan nyeri punggung bawah intensitas sedang, yaitu 9 dari 19 responden dengan persentase 47,4%. Hasil uji analisis menggunakan uji *rank*

spearman menunjukkan $p > 0,05$ yaitu 0,067 yang berarti tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amrulloh dkk (2017:116–117) yang menunjukkan jika tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa nyeri punggung bawah lebih sering terjadi pada usia 30 tahun keatas, dimana keseluruhan responden berusia dibawah 30 tahun dengan usia tertua responden adalah 28 tahun. Menurut Masloman dkk (2018:5) responden berada pada usia dengan kekuatan fisik yang optimal, yaitu usia 25–30 tahun. Nyeri punggung bawah membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan bermanifestasi, sehingga nyeri punggung bawah akan mulai terasa di usia tua (Rohmawan dan Hariyono, 2017:176–177). Beban kerja yang diterima selama bekerja akan terakumulasi dan mencapai puncaknya pada usia 40 tahun dan keluhan pertama umumnya mulai dirasakan pada usia 35 tahun (Kasanah, 2018:8).

Masa Kerja

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa populasi responden tertinggi berada pada kategori masa kerja 6 bulan – 1 tahun dengan responden paling banyak mengalami keluhan nyeri punggung bawah intensitas sedang, yaitu 7 dari 16 responden dengan persentase 43,8%. Hasil uji analisis menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan $p < 0,05$ yaitu 0,003 yang berarti terdapat hubungan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah dengan nilai r sebesar 0,449 sehingga hubungan tersebut memiliki tingkat korelasi sedang. Arah korelasi menunjukkan hasil positif atau searah yang berarti semakin besar nilai variabel masa kerja maka semakin besar pula keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2017:9) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Hubungan Antar Variabel dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Variabel	Kategori	Intensitas Nyeri Punggung Bawah								Total	Persentase (%)	Spearman		
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat				r	p	Arah
		n	%	n	%	n	%	n	%					
Usia	25–34 Tahun	2	10,5	5	26,3	9	47,4	3	15,8	19	100	-	0,067	-
	19–24 Tahun	9	39,1	3	13,0	6	26,1	5	21,7	23	100			
	>2 Tahun	0	0,0	1	1,67	3	50,0	2	33,3	6	100			
Masa Kerja	1–2 Tahun	2	22,2	2	22,2	4	44,4	1	11,1	9	100	0,449	0,003	positif
	6 Bulan – 1 Tahun	3	18,8	2	12,5	7	43,8	4	25	16	100			
	<6 Bulan	6	45,5	3	27,3	1	9,1	1	9,1	11	100			
Indeks Massa Tubuh	Gemuk Tingkat Ringan	2	22,2	2	22,2	3	33,3	2	22,2	9	100	-	0,684	-
	Normal	6	24,0	4	16,0	10	40,0	5	20,0	25	100			
	Kurus Tingkat Ringan	3	37,5	2	25,0	2	25,0	1	12,5	8	100			
Kebiasaan Olahraga	Kurang Olahraga	7	43,8	4	25,0	3	18,8	2	12,5	16	100	0,326	0,035	positif
	Tidak Olahraga	4	15,4	4	15,4	12	46,2	6	23,1	26	100			
Sikap Kerja	Risiko Tinggi	3	23,1	2	15,4	4	30,8	4	30,8	13	100	0,317	0,041	positif
	Risiko Menengah	8	27,6	6	20,7	11	37,9	4	13,8	29	100			

Akan tetapi, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan teori dari ILO yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah lebih berisiko terjadi pada pekerja dengan masa kerja dekade (Ones dkk, 2021:76), sedangkan keseluruhan responden penelitian merupakan pekerja baru, yaitu pekerja yang bekerja kurang dari 5 tahun.

Rahmawati (2021:1605) menjelaskan bahwa pekerja dengan masa kerja 1–3 tahun masih dalam fase penyesuaian diri dengan pekerjaan dan lingkungan kerja, sehingga pekerja belum mengetahui posisi kerja yang nyaman saat bekerja. Bekerja tanpa memerhatikan aspek ergonomi lebih mudah memicu timbulnya keluhan nyeri punggung bawah (Pratama dkk, 2019:320).

Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa populasi responden tertinggi berada pada kategori normal (IMT 18,5–25,0) dengan responden paling banyak mengalami nyeri punggung intensitas sedang, yaitu 10 dari 25 responden dengan persentase 40,0%. Hasil uji analisis menggunakan *rank spearman* menunjukkan $p > 0,05$ yaitu 0,684 yang berarti

tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amirza (2018:36) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) responden menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi dengan IMT normal, sedangkan nyeri punggung bawah lebih berisiko terjadi pada orang dengan IMT gemuk keatas.

Berat badan berlebih dapat menyebabkan beban tubuh yang dihasilkan akan disalurkan ke daerah perut dan dapat menyebabkan penambahan beban kerja pada tulang belakang bagian bawah. Berat badan berlebih meningkatkan tekanan yang diterima oleh tulang belakang dan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan pada struktur jaringan disekitar tulang belakang (Fitriyani dkk, 2015:42-43).

Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa populasi responden tertinggi berada pada kategori tidak berolahraga dengan responden paling banyak mengalami keluhan nyeri punggung sedang, yaitu 12 dari 26 responden dengan persentase 46,2%. Hasil uji analisis menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan $p < 0,05$ yaitu 0,024 yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan nyeri bawah dengan nilai r sebesar 0,348 sehingga hubungan tersebut memiliki tingkat korelasi lemah. Arah korelasi menunjukkan hasil positif yang berarti semakin besar nilai variabel kebiasaan olahraga maka semakin besar keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ambar dkk (2019:41) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan nyeri punggung bawah. Olahraga dapat melatih fungsi kerja otot sehingga masalah yang berkaitan dengan otot dapat diminimalisir (Ernawati dkk, 2020). Delapan puluh persen (80%) kasus nyeri punggung bawah disebabkan oleh buruknya tingkat kelenturan otot karena kurangnya berolahraga. Apabila otot-otot lemah terutama otot bagian perut lemah, maka otot tidak dapat menyokong beban yang diterima oleh tulang punggung secara maksimal, sehingga cedera pada tulang punggung dapat terjadi (Arwinno, 2018:43).

Sikap Kerja

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa populasi responden tertinggi berada pada kategori beban kerja berat dengan responden paling banyak mengalami keluhan nyeri punggung bawah intensitas sedang, yaitu 8 dari 19 responden dengan persentase 42,1%. Hasil uji analisis menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan $p < 0,05$ yaitu 0,036 yang berarti terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan nyeri punggung dengan nilai r sebesar 0,325 sehingga hubungan tersebut memiliki tingkat korelasi yang lemah. Arah korelasi menunjukkan hasil positif atau searah yang berarti semakin besar nilai variabel beban kerja

maka semakin besar pula keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widja dkk (2019:4) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Kusuma dkk (2014:63-64) juga memiliki hasil yang sama. Tarwaka (2014) mengemukakan bahwa bekerja dengan sikap kerja yang berisiko tinggi memiliki risiko lebih besar untuk mengalami nyeri punggung bawah. Sikap kerja yang tidak ergonomis dapat memberikan pembebanan berlebih pada tubuh. Pembebanan berlebih yang terjadi dalam waktu lama, dapat menimbulkan beban mekanik statis bagi otot sehingga menghambat pengaliran darah ke otot yang memicu terjadinya kelelahan otot. Bekerja dengan sikap kerja yang berisiko diiringi dengan posisi kerja yang statis tanpa beristirahat dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah (Pillai dkk, 2018:135).

Sikap kerja dengan tingkat risiko yang tinggi berasal dari posisi kerja yang janggal. Adanya postur ganjal pada responden diakibatkan karena tuntutan pekerjaan, karakteristik stasiun kerja, atribut kerja responden, dan faktor individu yang berbeda pada masing-masing responden. Tissot dkk (2019:1411) menyatakan bahwa bekerja dengan posisi berdiri yang janggal dan lama dapat menambah risiko timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Selain itu, adanya istirahat atau relaksasi ditengah pekerjaan diperlukan sebagai upaya pencegahan terjadinya keluhan nyeri punggung bawah (Wijayanti, 2013:4).

Kekuatan penelitian ini terletak pada variabel bebas yang dikaji dalam kaitannya dengan keluhan nyeri punggung bawah (faktor individu dan sikap kerja), yang mana pada penelitian-penelitian terdahulu keluhan nyeri punggung bawah pada pramuniaga banyak dikaitkan dengan penggunaan sepatu. Keterbatasan penelitian ini adalah ada pada proses pendokumentasian sikap kerja. Pengambilan video sikap kerja responden tidak seluruhnya dapat diambil dari arah yang tepat karena terbatasnya ruang dan mobilitas responden, sehingga terdapat sebagian kecil

dokumentasi diambil dari arah yang memungkinkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar responden berusia 19–24 tahun, memiliki masa kerja 6 bulan – 1 tahun, memiliki indeks massa tubuh normal, dan tidak memiliki kebiasaan olahraga. Seluruh responden bekerja dengan posisi tidak ergonomis dengan sikap kerja berisiko menengah, sesuai dengan perhitungan REBA. Mayoritas responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan sebagian besar responden merasakan nyeri punggung bawah intensitas sedang sesuai dengan angka yang ditunjukkan oleh VAS.

Berdasarkan hasil uji analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang antara masa kerja dan kebiasaan olahraga dengan keluhan nyeri punggung bawah, dan tidak terdapat hubungan antara usia dan indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah. Terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Saran

Perusahaan sebaiknya memberikan wewenang tambahan kepada penyelia (*supervisor*) pada masing-masing kelompok kerja untuk memberikan pengawasan terkait dengan sikap kerja yang dan pemberlakuan istirahat singkat disela-sela waktu kerja untuk melakukan relaksasi sesuai dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Perusahaan sebaiknya memperbaiki stasiun kerja sesuai dengan aspek ergonomi dan antropometri agar pekerja dapat bekerja dengan sikap kerja yang benar.

Pramuniaga sebaiknya melakukan relaksasi disela-sela pekerjaan dengan melakukan beristirahat sejenak dalam posisi duduk atau dengan memindahkan beban berat badan di kedua kaki secara bergantian, menerapkan posisi kerja yang ergonomis, menerapkan kebiasaan berolahraga secara rutin, dan diharapkan apabila merasakan nyeri punggung bawah intensitas berat agar segera dipersiksakan pada fasilitas kesehatan terdekat.

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor risiko yang belum ada pada penelitian ini seperti riwayat penyakit, beban kerja, shift kerja, dan faktor psikososial. Diharapkan pula

pengukuran sikap kerja menggunakan metode pengukuran lainnya seperti QEC, BRIEF, OWAS, dan lain sebagainya.

DAFTAR RUJUKAN

- 1] National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NIH) (2020). *Low Back Pain Fact Sheet*. Amerika. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Low-Back-Pain-Fact-Sheet>
- 2] Adhikari, B., Ghimire, A., Jha, N., Karkee, R., Shrestha, A., Dhakal, R., Niraula, A., Majhi, S., Pandit, A.K., dan Bhandari, N. (2021). Factors associated with low back pain among construction workers in Nepal: A cross-sectional study. *PLOS ONE* 16(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252564>
- 3] Putri, D., Marisdayana, R., dan Merdekawati, D. (2018). Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pemulung di TPA Talang Gulo. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(2), 337-341. <http://dx.doi.org/10.22216/jen.v3i2.2932>
- 4] Seyed, M. A. dan Mohamed, S. H. P. (2021). Low Back Pain: A Comprehensive Review on the Diagnosis, Treatment Options, and the Role of Other Contributing Factors. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 347–359. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6877>
- 5] Pillai, D. dan Haral, P. (2018). Prevalence of Low Back Pain in Sitting Vs Standing in Working Professionals in the Age Group of 30 – 60. *International Journal of Health Science & Research* 8(10): 135. https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.10_Oct2018/20.pdf.
- 6] Saleh, L.M. (2018). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Kelautan (Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja Sektor Maritim)*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- 7] Patrianingrum, M., Oktaliansah, E., dan Surahman, Eri. (2015). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal*

- Anestesi Perioperatif*. 3. 47-56. DOI: 10.15851/jap.v3n1.379
- 8] Naza, A.A. (2016). Hubungan Lama Kerja dan Sikap Kerja Berdiri dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Batik Cap di Kampung Batik Laweyan Surakarta. *Publikasi Ilmiah*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 9] Wami, S.D., Abere, G., Dessie, A., Getachew, D. (2019). Work-related risk factors and the prevalence of low back pain among low wage workers: results from a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 1072 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7430-9>.
- 10] Tarwaka. 2014. *Ergonomi: Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktifitas*. Surakarta: UNIBA PRESS.
- 11] Raya, R.I., M. Yunus, dan S. Adi. (2019). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dan Masa Kerja dengan Prevalensi dan Tingkatan Low Back Pain pada Pekerja Kuli Angkut Pasir. *Sport Science and Health*. 1(2):2019. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/articledownload/10627/4790>.
- 12] Ones, M., Sahdan, M., dan Tira, D.S. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada Penenun di Desa Letneo Selatan Kecamatan Insana Barat Kabupaten Timor Tengah Utara. *Media Kesehatan Masyarakat*. 3(1), 72–80. <https://doi.org/10.35508/mkm>.
- 13] Wulandari, M., D. Setyawan, dan Zubaidi, A. (2017). Faktor Risiko *Low Back Pain* pada Mahasiswa Jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 2(1):01-61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i1.65>.
- 14] Amrulloh, F. F., Jayanti, S., Wahyuni, I., and Widjasena, B., (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Sopir Bus Antar Kota Antar Propinsi PO. Nusantara Trayek Kudus – Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, Volume 5(2), pp. 113-120. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i2.16440>.
- 15] Masloman, S.A., P.A.T. Kawatu, dan R. Wowor. 2018. Hubungan antara Umur dan Sikap Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Nelayan di Desa Kalasey Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*. 7(5):1-8.
- 16] Rohmawan, E.A. dan W. Hariyono. 2017. Masa Kerja, Sikap Kerja dan Keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada Pekerja Bagian Produksi PT Surya Besindo Sakti Serang. *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA 'Peran Tenaga Kerja dalam Pelaksanaan SDG's'*. ISBN: 978-979-3812-41-0.
- 17] Kasanah, D.H. (2018). Faktor Penyebab Keluhan Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Sikap Kerja Duduk Pada Pekerja Bagian Jahit Di CV. Madiun Garment. *Jurnal Penelitian*. Program Studi D-III Kesehatan Lingkungan Magetan Jurusan Kesehatan Lingkungan Politeknik kesehatan Kemenkes Surabaya.
- 18] Sari, R.T. (2017). Hubungan Sikap Kerja dan Masa Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Industri Rumah Tangga Rambak Kering Desa Dopleng Kecamatan Teras Boyolali. *Naskah Publikasi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 19] Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*. 3(1):1601-1607. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/323>.
- 20] Pratama, S., Asnifatima, A., dan Ginanjar, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan terhadap Postur Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pengemudi Bus Pusaka di Terminal Baranangsiang Kota Bogor Tahun 2018. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2(4), 313-323. <http://dx.doi.org/10.32832/pro.v2i4.2245>.
- 21] Fitriyani, N.A., Setyawan, F.E.B., dan Andari, D. (2015). Hubungan Antara Overweight dengan Nyeri Punggung Bawah di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Periode Januari-September Tahun 2013.

- Saintika Medika*. 11(1), 39-44. DOI: <https://doi.org/10.22219/sm.v11i1.4194>
- 22] Ambar, A.D., Nurikhlis, N., dan Abdillah, A.D. (2019). Posisi Kerja, Kebiasaan Olahraga dan Merokok Mempengaruhi Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Produksi Tiang Pancang di PT. X Tahun 2018. *Jurnal Forum Ilmiah Kesmas Respati*. 4(1), 35-42.
- 23] Ernawati, D., Bahari, I., dan Susanti, A. (2020). Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Nyeri *Low Back Pain* pada Kuli Punggul di Perum Bulog Buduran Kabupaten Sidoarjo. *Nursing Science Journal*. 4(1) <http://dx.doi.org/10.30737/nsj.v4i1.781>
- 24] Arwinno, L.D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higea Journal of Public Health Research and Development*. 2(3), 406-416. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i3.23520>
- 25] Widja, D.M.A.A., Adiputra, L.M.I.S.H., dan Dinata, I.M.K. (2019). Hubungan Antara Sikap Kerja Terhadap Nyeri PunggungBawah pada Pengrajin Batik di Desa Pejeng, Gianyar. *Jurnal Medika Udayana*. 8(10):1-6. [S.l.], v. 8, n. 10, oct. 2019. ISSN 2303-1395. Available at: <<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/54215>>.
- 26] Kusuma, I.F., Hasan, M., dan Hartanti, R.I. (2014). Pengaruh Posisi Kerja Terhadap Kejadian Low Back Pain pada Pekerja di Kampung Sepatu, Kelurahan Miji, Kecamatan Prajurit Kulon, Kota Mojokerto. *Jurnal IKESMA*. 10(1), 59-66. [S.l.], v. 10, n. 1, july 2015. ISSN 2684-7035. Available at: <<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/1680>>.
- 27] Tissot, F., Messing, K., dan Stock, S. (2009). Studying the relationship between low back pain and working postures among those who stand and those who sit most of the working day. *Ergonomics*. 52(11), 1402-1418. <https://doi.org/10.1080/00140130903141204>.