

# HUBUNGAN PENGETAHUAN SIKAP TUBUH DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI TRAVEL DI BANDAR LAMPUNG-BAKAUHENI BULAN MARET-APRIL TAHUN 2015

Ringgo Alfarisi<sup>1</sup>, Yunita Sari Tanjung<sup>1</sup>, Regi Indra Permana<sup>2</sup>

1. Staf Pengajar, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati, Lampung

2. Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati, Lampung

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Nyeri punggung bawah merupakan suatu gangguan neuromuskular, gangguan viseral dan gangguan vaskuler. Dimana satu dari sejumlah sindrom nyeri yang banyak dikeluhkan penderita yang berkunjung ke dokter. Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama dari ketidakhadiran kerja. Salah satu diantaranya adalah pengemudi yang merupakan jenis pekerjaan sektor informal yang mempunyai resiko gangguan kesehatan berupa gangguan pada otot. **Tujuan Penelitian** : Mengetahui hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni tahun 2015.

**Metode Penelitian** : Metode jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 57 supir travel. Semua sampel diberikan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat diolah menggunakan SPSS Versi 20.0 dengan menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil** : Analisis data didapatkan responden yang usia yang paling tinggi yaitu 47 tahun, mempunyai pengetahuan sikap tubuh yang baik (66,7%), mengalami nyeri punggung bawah (59,6%), yang bekerja lama yaitu 14 tahun. Hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah ( $p = 0,001$ ), dengan taraf signifikan (0,05).

**Kesimpulan** : Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di bandar Lampung-Bakauheni tahun 2015.

**Kata Kunci** : Nyeri punggung bawah, pengemudi.

**Kepustakaan** : 36 (2004-2015)

## **ABSTRACT**

**Background:** *Low back pain refers to neuromuscular, visceral and vascular disorders. Either one or more complaints about them were brought to doctor. Low back pain is one of reasons for working absences. A job which easily gets affected by low back pain is driver.*

**Objective:** *The study was to identify the correlation between knowledge about body posture and low back pain complaints on Bandar Lampung - Bakauheni travel drivers in 2015.*

**Method:** *Observational analytic study together with cross sectional approach was occupied. Samples consisted of 57 travel drivers. Samples were distributed questionnaires. Data analysis was through univariate and bivariate by using SPSS version 20.0 with chi square test.*

**Result:** *Analysis found that the oldest respondent was a 47 year old man, respondents with good knowledge were 66.7%, respondents with low back pain complaint were 59.6% and the longest working period was 14 years. The correlation between knowledge about body posture and low back pain complaint was significant ( $p = 0.000 < 0.05$ ).*

**Conclusion:** *There was significant correlation between body posture knowledge and low back pain complaints on Bandar Lampung – Bakauheni Travel Drivers in 2015.*

**Keywords :** *Low back pain, driver*

**References :** *36 (2004-2015)*

## **Pendahuluan**

Gangguan muskuloskeletal adalah gangguan pada bagian otot rangka yang disebabkan karena otot menerima beban statis secara berulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan akan menyebabkan keluhan pada sendi, ligamen dan tendon. Nyeri punggung bawah (*low back pain*) termasuk salah satu dari gangguan muskuloskeletal, gangguan psikologis dan akibat dari mobilisasi yang salah.<sup>1</sup>

Nyeri punggung bawah (*low backpain*) merupakan suatu gangguan neuromuskular, gangguan viseral dan gangguan vaskuler. Dimana satu dari sejumlah sindrom nyeri yang banyak dikeluhkan penderita yang berkunjung ke dokter. Nyeri punggung bawah yang dikeluhkan dapat berupa rasa berat, pegal, rasa seperti diikat, otot terasa kaku dan nyeri. Dapat disertai dengan gangguan otonom dan psikis yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari penderita. Hal ini disebabkan karena tulang belakang

seringkali menanggung beban yang berat tanpa kita sadari pada saat kita melakukan kegiatan sehari-hari seperti ketika bekerja atau berolahraga.<sup>2</sup>

Jenis nyeri punggung tersering adalah nyeri yang disebabkan oleh kelainan muskuloskeletal, dan terjadi karena masalah mekanis otot, tulang, sendi, atau *ligamentum* di punggung. Hal ini biasanya disebabkan oleh penyalahgunaan, pemakaian berlebihan, atau kurang digunakannya punggung. Pekerja yang harus mengangkat benda berat, membungkuk, dan bekerja berat secara rutin mungkin lebih rentan mengalami masalah ini. Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama dari ketidakhadiran kerja di Inggris.<sup>3</sup> Diperkirakan sekitar 3,5 juta hari kerja hilang tahun 2008/2009 karena gangguan muskuloskeletal terutama masalah nyeri punggung bawah.<sup>4</sup>

Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia, gangguan Kesehatan yang dialami pekerja 40,5% dari pekerjaannya yaitu sebanyak 9.482 pekerja di 12 Kabupaten/Kota di Indonesia, 16%

diantaranya menderita gangguan muskuloskeletal, 8% penyakit kardiovaskular, 6% gangguan syaraf, 3% gangguan pernapasan dan gangguan telinga hidung tenggorokan (THT) sebesar 1,5%. Gangguan muskuloskeletal menyebabkan kerugian pada pekerja seperti jumlah hari yang hilang akibat sakit dan besarnya biaya kompensasi yang harus di keluarkan.<sup>5</sup> Berdasarkan data dari Rumah Sakit Umum Daerah Lampung Tengah, kelompok penyakit muskuloskeletal, diantaranya nyeri punggung menduduki peringkat sepuluh besar penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan. Selama tahun 2006 terdapat 32 pasien yang berobat dengan keluhan nyeri otot, sedangkan tahun 2007 terjadi lonjakan lebih dari tiga kali lipat. Sebagian besar dari mereka menderita artritis reumatoid dan sebagian lagi nyeri punggung. Selama Januari sampai Maret 2008 tercatat sekitar 40 pasien dengan keluhan yang sama.<sup>6</sup>

Salah satu diantaranya adalah pengemudi yang merupakan jenis pekerjaan sektor informal yang

mempunyai resiko gangguan kesehatan berupa gangguan pada otot.<sup>7</sup> mengemudi kendaraan dengan jarak tempuh yang cukup jauh sangat melelahkan bagi pengemudi. Sebagian besar waktu kerjanya dihabiskan dalam posisi duduk. Mereka dapat mengalami ketegangan otot karena terlalu lama duduk dan bekerja dalam posisi statis.<sup>8</sup> Sudut pandang ergonomi, antara tuntutan tugas dengan kapasitas harus selalu dalam garis keseimbangan sehingga dicapai performansi kerja yang tinggi, dalam kata lain pekerjaan tidak boleh terlalu rendah (*underload*) dan juga tidak boleh terlalu berlebihan (*overload*) pada umumnya keluhan otot mulai dirasakan pada usia kerja.<sup>7</sup>

Posisi duduk yang tidak alamiah atau tidak ergonomi akan menimbulkan kontraksi otot secara isometris (melawan tahanan) pada otot-otot utama yang terlibat dalam pekerjaan. Otot-otot punggung akan bekerja keras menahan beban anggota gerak atas yang sedang melakukan pekerjaan. Akibatnya beban kerja bertumpu di daerah pinggang dan menyebabkan otot

pinggang sebagai penahan beban utama akan mudah mengalami kelelahan dan selanjutnya akan terjadi nyeri pada otot sekitar pinggang atau punggung bawah. Namun juga terdapat keluhan lain pada supir karena posisi duduk yang tidak benar yaitu tumpuan lengan pada setir dan tumpuan pada kaki pada pedal.<sup>9</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni Bulan Maret-April Tahun 2015.”

## **Metode**

Rancangan penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni Bulan Maret-April Tahun 2015.<sup>29</sup>

## Hasil

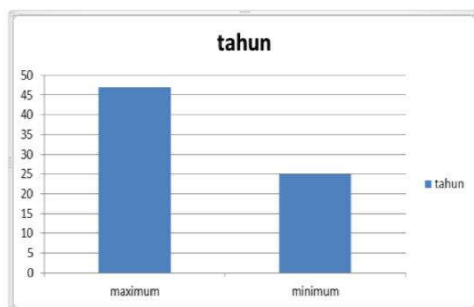
### A. Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel kejadian pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni Bulan Maret-April Tahun 2015.

#### 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Rerata Usia

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rerata Usia

Variabel	Maximum	Minimum	Rerata
Usia Responden	47	25	33,96



Grafik 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Rerata Usia

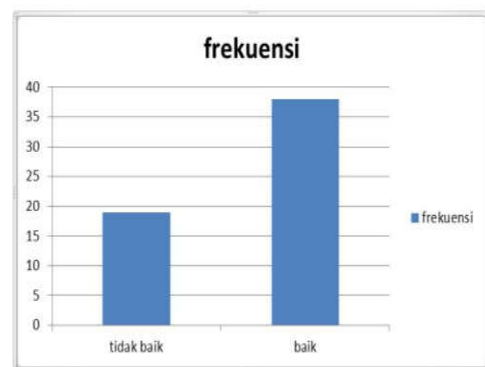
Berdasarkan Grafik 4.1 dari 57 responden didapatkan data dari supir

travel di agen travel Bandar Lampung yang usia yang paling tinggi yaitu 47 tahun, sedangkan yang berusia rendah yaitu 25 tahun.

#### 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sikap Tubuh

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sikap Tubuh Pada Pengemudi Travel

Pengetahuan Sikap Tubuh	Frekuensi	Persentase %
Tidak baik	19	33.3
Baik	38	66.7
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100%</b>



Grafik 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Sikap Tubuh

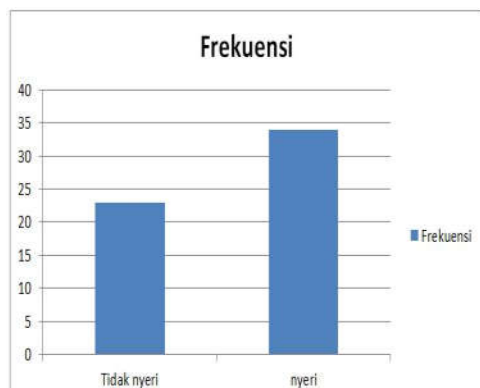
Berdasarkan Grafik 4.2 dari 57 responden didapatkan data dari supir travel di agen travel Bandar Lampung yang mengetahui

pengetahuan sikap tubuh yang baik sebanyak 38 orang (66,7%) dan yang tidak baik sebanyak 19 orang (33,3 %).

### 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah

**Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Travel di Bandar Lampung.**

Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi	Persentase %
Tidak nyeri	23	40.4
Nyeri	34	59.6
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100%</b>



**Grafik 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah**

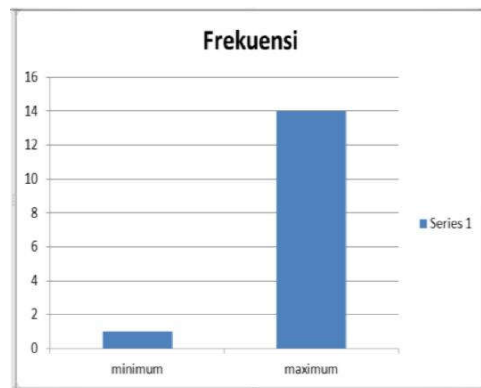
Berdasarkan **Grafik 4.3** dari 57 responden didapatkan data supir travel di agen travel Bandar

Lampung yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 34 responden (59,6%) dan yang tidak mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 23 responden (40,4%).

### 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja

**Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja Pada Supir Travel di Bandar Lampung.**

	Maximum	Minimum	Rerata
Lama Bekerja	14	1	5.47



**Grafik 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja**

Berdasarkan **Grafik 4.4** dari 57 responden didapatkan data dari supir travel di agen travel Bandar Lampung yang bekerja lama yaitu 14

tahun, sedangkan yang bekerja belum terlalu lama yaitu 1 tahun.

## B. Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan hubungan variabel *independent* dengan variabel *dependent*, yang diteliti yaitu hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni tahun 2015, sehingga diketahui kemaknaannya dengan menggunakan uji *chi square*.

**Tabel 4.5 Analisa Pengetahuan Sikap Tubuh Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Travel di Bandar Lampung-Bakauheni Bulan Maret-April Tahun 2015**

Kejadian pengetahuan sikap tubuh	Kejadian nyeri punggung bawah				Total	Presentase %	P value	OR (CI95 %)
	Tidak nyeri		Nyeri					
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %				
Tidak baik	2	10.5	17	89.5	19	100		
Baik	21	55.3	17	44.7	38	100	0.003	0.095
Total	23	40.4	34	59.6	57	100		

Hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah dapat dilihat pada **Tabel 4.5** dimana dari 19 responden yang pengetahuan sikap tubuh tidak

baik dengan kejadian tidak nyeri punggung bawah sebanyak 2 orang (10,5%), dan yang memiliki nyeri punggung bawah sebanyak 17 orang (89,5%) sedangkan dari 38 responden yang pengetahuan sikap tubuh baik dan mengalami tidak nyeri punggung bawah sebanyak 21 orang (55,3%) dan yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 17 orang (44,7%).

Dari analisis *Chi Square* diperoleh responden yang memiliki pengetahuan sikap tubuh yang baik memiliki kemungkinan 0,095 kali lebih rendah mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Dari uji statistik didapatkan nilai kemaknaan *p value* sebesar 0,003 (<0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni Bulan Maret-April Tahun 2015.

## **Pembahasan**

### **A. Analisa Univariat**

#### **1. Distribusi Frekuensi Usia Responden**

Berdasarkan **Grafik 4.1** dari 57 responden didapatkan data dari supir travel di agen travel Bandar Lampung yang usia yang paling tinggi yaitu 47 tahun, sedangkan yang berusia rendah yaitu 25 tahun.

Usia berkaitan dengan perubahan degeneratif fungsi fisiologi tubuh. Pertambahan usia berarti terjadi perubahan pada jaringan tubuh dan tubuh menjadi semakin rentan. Selain itu usia juga berhubungan dengan penurunan kapasitas fisik. Bertambahnya usia diikuti dengan penurunan  $VO_2 max$  sehingga akan menurunkan kapasitas kerja.<sup>32</sup>

Penelitian ini sesuai dengan teori yang disebutkan oleh Chaffin, Gueet al, dan Bridger,<sup>32</sup> yang menyebutkan bahwa sejalan dengan meningkatnya usia akan terjadi degenerasi pada tulang dan keadaan ini mulai terjadi di saat seseorang berusia 30 tahun, pada usia 30 tahun terjadi degenerasi yang berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi

jaringan parut, pengurangan cairan. Hal tersebut menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang. Pendek kata, semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko orang tersebut mengalami penurunan elastisitas pada tulang, yang menjadi pemicu timbulnya gejala nyeri punggung bawah.<sup>32</sup> Bigos dkk juga mendapatkan bahwa usia 31 – 40 tahun adalah usia yang sangat rentan untuk terjadinya nyeri punggung bawah.<sup>33</sup>

#### **2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sikap Tubuh**

Berdasarkan **Grafik 4.2** dapat diketahui besar dan jumlah distribusi frekuensi pengetahuan sikap tubuh yang baik sebanyak 38 orang (66,7%) lebih banyak dibandingkan pengetahuan sikap tubuh yang tidak baik sebanyak 19 orang (33,3%). Menurut Notoatmojo,<sup>33</sup> pengetahuan mengenai nyeri punggung bahwa tidak selalu sama dengan sikap terhadap nyeri tersebut. Pengetahuan saja belum cukup menjadi kesiapan untuk melakukan kegiatan, seperti halnya sikap. Pengetahuan tentang nyeri punggung bawah baru bisa menjadi suatu sikap



apabila pengetahuan tersebut disertai oleh kesiapan untuk bertindak sesuai dengan perasaannya. Demikian juga halnya dengan pengetahuan mengenai komplikasi nyeri punggung bawah, tidaklah selalu sama dengan sikapnya terhadap mengelakkan nyeri punggung bawah. Misalnya bagi masyarakat umum, perilakunya untuk duduk atau beraktivitas dengan cara yang dapat menimbulkan nyeri punggung bawah, akibat perilakunya yang sudah menjadi kebiasaannya selama bertahun-tahun lamanya cenderung meniadakan akibat yang bersikap negatif dari pada perilakunya.<sup>33</sup>

### **3. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah**

Tulang belakang diciptakan sedemikian rupa sehingga mampu bergerak sesuai kehendak sembari melindungi serat saraf yang ada di dalamnya. Dibagian belakang setiap tulang, terbentuk tonjolan khusus yang disebut *prosesus spinosus* yang salah satu fungsinya adalah melindungi serat saraf yang lewat di depannya. Diskus atau piringan sendi adalah bagian atas dan bawah dari

tulang belakang yang menghubungkan antara satu tulang dengan tulang yang lain. Selain memudahkan pergerakan, diskus ini juga berfungsi untuk meminimalisasi tekanan yang terjadi pada rongga serat saraf. Ligamentum adalah jaringan ikat yang sangat kuat guna memegang tulang belakang agar tidak terlepas satu dengan yang lainnya. Serat saraf yang lewat melalui tulang belakang berfungsi untuk menghantarkan rasangan sensoris maupun motoris ke organ yang ada di bawahnya.

Nyeri punggung bawah merupakan permasalahan yang sering muncul dalam suatu asuhan keperawatan dengan gejala umum yang terasa pada bagian lumbosacral, otot gluteal, paha dan sering kali pada ekstremitas bawah. Ketika karakteristik gejala nyeri punggung bawah muncul maka diperlukan pengangkatan suatu diagnosa dan bagaimana penanganannya yang tepat. Hampir dari 90 % penduduk pernah mengalami nyeri punggung bawah dalam siklus kehidupannya dan nyeri punggung bawah merupakan keluhan

nomor dua yang sering muncul setelah keluhan pada gangguan sistem pernafasan.

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbosakral dan sering disertai dengan penjalaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Nyeri punggung bawah yang lebih dari 6 bulan disebut kronik. Diperkirakan 40% penduduk pulau Jawa Tengah berusia diatas 65 tahun pernah menderita nyeri pinggang,

Berdasarkan **Grafik 4.3** penelitian mengenai keluhan nyeri punggung bawah pada supir travel di agen travel Bandar Lampung tahun 2015 cukup bervariasi. Pekerja yang tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 23 orang (40,4%), pekerja yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 34 orang (59,6%)

Menurut Suma'mur,<sup>33</sup> penggunaan peralatan yang tidak sesuai dengan kondisi pekerja sedikit

banyak akan berpengaruh bagi kinerja karyawan. Dalam melaksanakan tugasnya posisi dan sikap tenaga kerja ditentukan oleh sarana kerja baik primer maupun sekunder. Kontraksi yang cenderung bersifat statis, berlangsung lama dan terus-menerus, serta sikap paksa waktu bekerja mudah sekali menimbulkan kelelahan sampai rasa nyeri pada otot yang bersangkutan. Berdasarkan teori tersebut, maka untuk mengurangi resiko nyeri punggung bawah pada pengemudi dapat dilakukan dengan menyesuaikan tempat duduk dengan posisi mengemudi.

Bekerja sebagai supir travel berhubungan dengan posisi kerja yang mereka lakukan. Para supir melakukan pekerjaannya dengan cara duduk untuk mengemudi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sebagian besar supir mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh pakar-pakar fisiologi kerja ditemukan bahwa postur kerja yang tidak alamiah (sikap statis dalam waktu lama, gerakan memutar dan menunduk

yang berulang) dapat mengakibatkan gangguan pada sistem otot rangka. Santoso<sup>33</sup> mengungkapkan posisi duduk dapat menyebabkan gangguan pada otot rangka dan tulang belakang sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Selain itu, pekerjaan ini juga dilakukan dengan postur statis dan postur janggal seperti duduk dalam waktu lama, gerakan repetitif dan membutuhkan ketelitian.<sup>33</sup>

#### **4. Distribusi Frekuensi Lama Bekerja Responden**

Berdasarkan **Grafik 4.4** dari 57 responden didapatkan data dari supir travel di agen travel Bandar Lampung yang bekerja lama yaitu 14 tahun, sedangkan yang bekerja belum terlalu lama yaitu 1 tahun.

Lama bekerja adalah faktor yang berkaitan dengan lamanya seseorang bekerja disuatu perusahaan. Terkait dengan hal tersebut, nyeri punggung bawah merupakan penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan bermanifestasi. Jadi semakin lama waktu bekerja atau semakin lama seseorang terpajan faktor risiko nyeri punggung bawah ini maka semakin

besar pula risiko untuk mengalami nyeri punggung bawah.<sup>34</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan Ikrimah bahwa masa kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Demikian juga dengan penelitian Soleha<sup>35</sup> yang menunjukkan bahwa masa kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Hal ini kemungkinan disebabkan karena pekerja yang masa kerjanya masih tergolong baru banyak yang melakukan pekerjaan dengan posisi yang beresiko, sehingga walaupun masa kerja belum terlalu lama, pekerja juga mengalami resiko yang tinggi untuk mengalami keluhan nyeri punggung bawah.<sup>35</sup>

#### **B. Analisa Bivariat**

##### **1. Hubungan Pengetahuan Sikap Tubuh dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah**

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai kemaknaan *p value* sebesar 0,003 (<0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri

punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung-Bakauheni Bulan Maret-April Tahun 2015. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya oleh Putri Perdani,<sup>36</sup> dari penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Postur dan Posisi Tubuh terhadap Timbulnya Nyeri Punggung bawah”, dari hasil penelitiannya didapatkan posisi tubuh duduk memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah ( $p = 0,00$ , CI 95%=2,29-15,79, OR = 6,01). Dari OR yang didapat orang yang mempunyai posisi tubuh duduk berisiko mempunyai kemungkinan 6,01 kali untuk timbulnya nyeri punggung bawah. Menurut Chang,<sup>33</sup> 60 % orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah karena melakukan aktifitas kerja lebih banyak dengan posisi tubuh duduk. Makin lama seseorang duduk maka ketegangan otot dan keregangan ligamentum khususnya ligamentum longitudinalis posterior makin bertambah, khususnya dengan duduk membungkuk. Sebagaimana diketahui ligamentum longitudinalis posterior memiliki lapisan paling

tipis setinggi L2-L5. Keadaan ini mengakibatkan daerah tersebut lebih sering mengalami gangguan.<sup>36</sup>

Menurut Lis Angela Maria dkk, tidak ada bukti nyata dari penelitian-penelitian yang telah ada bahwa duduk lama dapat berdiri sendiri sebagai faktor resiko yang signifikan untuk nyeri punggung bawah, kecuali jika dikombinasikan dengan sikap duduk yang salah dan getaran pada tubuh maka mungkin akan meningkatkan resiko berkembangnya nyeri punggung bawah. Namun oleh Diana Samara dikatakan bahwa duduk lama merupakan penyebab tersering timbulnya nyeri punggung bawah dengan angka kejadian pada orang dewasa 39,7 – 60 %. Nyeri punggung bawah disebut berkaitan dengan duduk selama lebih dari 30 menit.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh pakar-pakar fisiologi kerja ditemukan bahwa postur kerja yang tidak alamiah (sikap statis dalam waktu lama, gerakan memutar dan menunduk yang berulang) dapat mengakibatkan gangguan pada sistem otot rangka.<sup>33</sup> Santoso<sup>33</sup> mengungkapkan posisi duduk dapat

menyebabkan gangguan pada otot rangka dan tulang belakang sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Selain itu, pekerjaan ini juga dilakukan dengan postur statis dan postur janggal seperti duduk dalam waktu lama, gerakan repetitif dan membutuhkan ketelitian. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ikrimah<sup>33</sup> yang mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Menurut Soeripto,<sup>33</sup> perencanaan dan penyesuaian alat yang tepat bagi tenaga kerja dapat meningkatkan produktivitas, menciptakan keselamatan dan kesehatan kerja serta kelestarian lingkungan kerja, dan juga memperbaiki kualitas produk dari suatu proses produksi. Oleh karena itu, untuk mengurangi resiko nyeri punggung bawah, sebaiknya peralatan kerja dan posisi bekerja disesuaikan dengan kondisi pekerja. serta perusahaan sebaiknya mengadakan pengecekan kesehatan pekerja dan pengecekan kondisi kendaraan secara berkala. Pengecekan kendaraan dilakukan

untuk memastikan kendaraan selalu dalam kondisi yang bagus, terutama untuk bagian mesin dan suspensi, agar tidak terjadi getaran yang berlebihan yang dapat meningkatkan resiko nyeri punggung bawah. Adapun cara yang dapat diterapkan pada pengemudi yaitu dengan memberikan pendidikan atau pelatihan tentang tata cara mengemudi yang baik dan benar untuk meminimalisir resiko pengemudi terserang keluhan nyeri punggung bawah.<sup>33</sup>

## **2. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, terdapat beberapa hambatan yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Dalam hal persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan mengalami keterbatasan dikarenakan peneliti mengalami kesulitan dalam hal statistik.
2. Dengan jumlah sampel sebanyak 57 supir travel dengan jurusan Bandar Lampung-Bakauheni membuat peneliti sedikit kesulitan

- karena tidak semua sampel berada di agen travel.
3. Beberapa responden yang menganggap orang asing yang mendekati mereka sehingga menyebabkan peneliti ditolak untuk menjadikan mereka responden.
  4. Pada lokasi penelitian mengalami keterbatasan dikarenakan jarak yang agak jauh dan lokasi yang berpindah-pindah sehingga peneliti mengalami keterbatasan waktu dan tenaga dalam penelitian.
  5. Pada saat menjawab kuesioner hampir seluruh pengemudi travel memiliki pengetahuan yang baik tetapi tidak di aplikasikan dengan perilaku pada saat mengemudi
2. Pada kelompok distribusi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan sikap tubuh, didapatkan hasil responden dengan pengetahuan baik
  3. Pada kelompok distribusi karakteristik responden berdasarkan nyeri punggung bawah, didapatkan hasil responden yang mengalami nyeri punggung bawah.
  4. Pada kelompok distribusi karakteristik responden berdasarkan lama bekerja didapatkan hasil yang bekerja sudah lama yaitu 14 tahun dan yang bekerja belum terlalu lama yaitu 1 tahun.
  5. Pada uji statistik terdapat hubungan pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi supir travel di Bandar Lampung Bakauheni tahun 2015.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada kelompok distribusi karakteristik responden berdasarkan rerata usia, didapatkan hasil rerata usia responden 34 tahun
1. Noor ZH. Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal. Salemba Medika. Bab 3 hal 105: Jakarta. 2012
  2. Deyo RA, Weistein JN. Low Back Pain. The New England Journal of Medicine 2010. Diakses dari URL

## **Daftar Pustaka**

- :www.nejm.org pada 17 November, 2014
3. Chartered institute of personal and development. Absence Management. Annual Survey Report. 2009
  4. Helth and Safety Executife. Musculoskeletal Disorders Mainly Affecting the Back. Headline data from Self-reported Workrelated Illness Questionnaire Module included in the National Labour Force survey. 2009. Diakses dari <http://www.hse.gov.uk> tanggal 17 november. 2014
  5. Yanri Z. Pengantar Penyakit Akibat Kerja. Pedoman Tatalaksana Penyakit Akibat Kerja Bagi Petugas Kesehatan. Direktorat Bina Kesehatan Kerja Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Bab 1 hal 14: Jakarta. 2008
  6. Wulan D, Nyeri Punggung Pada Operator Komputer Akibat Posisi dan Lama Duduk. Skripsi Universitas Lampung. 2010
  7. Tarwaka, dkk., Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. UNIBA PRES. Bab 2 hal 43 : Surakarta. 2010
  8. Savitri D. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Resiko Low Back Pain Pada Pengemudi Bus PO. Jember Indah Kabupaten Jember. Skripsi Universitas Jember. 2008
  9. Risyanto, Pengaruh Lamanya Posisi Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Low Back Pain Pada Pengemudi Bus Kota di Terminal Giwangan. diakses pada tanggal 17 November, 2014 dari : <http://www.journal.UII.ac.id>, Yogyakarta, 2008
  10. Adiatmika, Manuaba, Adiputra, dan sutjana. Perbaikan Kondisi Kerja Dengan Pendekatan Ergonomi Total Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan. Jurnal Ergonomi Indonesia : Denpasar. 2007
  11. Nurmianto E. Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya. Guna Widya. Edisi pertama. Cetakan keempat. Bab 6 hal 56 : Jakarta . 2004
  12. Tim penyusun kamus besar bahasa Indonesia .Pengertian pengetahuan menurut para ahli. Skripsi universitas Paramadina. 2007
  13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. Bab 6 hal 57-58 : Jakarta. 2007
  14. Azwar S. Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya. Pustaka Pelajar Offset. Bab 1 hal 14-15 : Yogyakarta. 2005
  15. Juniana, Merisa. Gangguan Pembuluh Darah Vena Pada Pekerja Quality Control di Kebun Klambir V PTP Nusantara II Tahun 2011. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. 2011

16. Afendi MN. Hubungan Antara Postur Tubuh dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan tahun 2006/2007. Skripsi Universitas Negeri Semarang. 2007
17. Isparnadi E. Sikap Tubuh yang Benar. Diakses dari Jurnal Ergonomi Indonesia pada tanggal 14 Januari 2015
18. Sahputra ES. Penatalaksanaan Orthopedi Terkini. Mitra Wacana Media. Bab 4 hal 95-96 : Jakarta. 2014
19. Wiarso G. Anatomi dan Fisiologi Sistem Gerak Manusia. Gosyen Publishing. Bab 3 hal 42-43 : Yogyakarta. 2013
20. Cailliet. Cervical & Neck Pain. 3<sup>rd</sup> ed. FA Davis Co. Philadelphia. 2005
21. Yanuar, Andre. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Low Back Pain Miogenik di Rst. DR. Soejono malang. Skripsi universitas Muhammadiyah Surakarta. 2010
22. Kuntoro, Heru P. Sekilas tentang anatomi vertebra. Diakses dari repository.usu.ac.id tanggal 18 november. 2014
23. Idyan, Zamna. Hubungan lama duduk saat perkuliahan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Skripsi Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. 2009
24. Pratomo, Aji Wiro. 2006. Hubungan Antara Kursi Kerja Dengan Timbulnya Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Tenun Kain Sarung Di Java Atbm (Alat Tenun Bukan Mesin) Desa Kebunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2006. Diakses dari <http://digilib.unnes.ac.id> tanggal 20 November 2014
25. Bull, Eleanor, dan Archad, Graham. Nyeri punggung. Erlangga. Bab 1 hal 17-18 : Jakarta. 2007
26. Albar, Zuljahri. 2000. Sistematika Pendekatan Pada Nyeri Punggung. Diakses dari jurnal fkm.ui.ac.id tanggal 20 November 2014
27. Sundari S. 2008. Perbedaan kejadian nyeri punggung. Diakses dari journal.respati.ac.id tanggal 20 November 2014
28. Putranto H. kursi Tidak Ergonomis Bisa Menyebabkan Low Back Pain. Skripsi FKM universitas Hasanuddin. 2009
29. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Bab 3 hal 130 : Jakarta. 2005
30. Dahlan MS. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Salemba Medika. Bab 3 hal 156-158 : Jakarta. 2009
31. Munir S. Analisis Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Final packing dan part



supply di PT.X tahun 2012. Tesis  
Universitas Indonesia. 2012

Universitas  
Semarang. 2010.

Diponogoro

32. Karuniasih. Tinjauan faktor risiko dan keluhan subjektif terhadap timbulnya muskuloskeletal disorders pada pengemudi travel XTrans tujuan Jakarta-Bandung tahun 2009. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2009. Diunduh pada tanggal 8 April 2015.
33. Kantana T. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keluhan Low Back Pain Pada Kegiatan Mengemudi Tim Ekspedisi PT Enseval Putera Megatrading Jakarta tahun 2010. Skripsi Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2010
34. Harkian Yusuf. Hubungan antara lama dan sikap duduk terhadap kejadian nyeri punggung bawah di poliklinik saraf RSUD dokter soedarso pontianak. Jurnal kesehatan. Kalimantan barat: Fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura. 2014. Diunduh tanggal 9 April 2015.
35. Soleha, Siti. 2009. Hubungan Faktor Risiko Ergonomi Dengan Keluhan Musculoskeletal disorders (MSDs) Pada Operator Can Plant PT. X, Plant Ciracas Jakarta Timur Tahun 2009. Skripsi; Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
36. Perdani P. Pengaruh Postur dan Posisi Tubuh terhadap Timbulnya Nyeri Punggung bawah. Skripsi

