

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12106>**Hubungan antara Posisi dan Lama Duduk dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) pada Penjahit di Kota Ambon****Zulfikar Lating**

Dosen STIKes Maluku Husada; fikarlating066@gmail.com (koresponden)

Maryam Lihi

Dosen STIKes Maluku Husada; lihimaryam@gmail.com

Abd. Rijali Lapodi

Dosen STIKes Maluku Husada; rijalzahra410@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Low Back Pain (LBP)* is one of the disorders caused by wrong ergonomics. 90% of cases of LBP are not caused by organic disorders, but by errors in body position at work. Several factors related to the incidence of LBP include individual characteristics such as age, gender, body mass index (BMI), height, exercise habits, length of work and work position. **Objective:** to determine the relationship between position and length of sitting on the incidence of LBP in tailors in Ambon City. **Methods:** This research was a descriptive analytic study with a cross sectional approach conducted on tailors in Ambon City, by conducting observations, interviews, filling out questionnaires. The population in this study was 30 respondents. The sample size was 30 respondents. Data were analyzed using chi square test. **Results:** The results of the data analysis of the relationship between sitting position and the incidence of LBP symptoms in 2020 obtained p -value = 0.011 and the results of data analysis of the relationship between sitting position and the incidence of LBP symptoms in 2020 obtained p -value = 0.049. **Conclusion:** There is a significant relationship between sitting position and length of sitting on tailors in Ambon City.

Keywords: tailor; sitting position; length of sitting; LBP

ABSTRAK

Latar Belakang: *Low Back Pain (LBP)* adalah salah satu gangguan akibat dari ergonomik yang salah. 90% kasus LBP bukan di sebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja. Beberapa factor yang berhubungan dengan kejadian LBP meliputi karakteristik individu misalnya usia, jenis, kelamin, indeks massa tubuh (IMT), tinggi badan, kebiasaan olahraga, lama kerja dan posisi kerja. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan posisi dan lama duduk terhadap kejadian LBP pada penjahit di kota ambon. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang di lakukan pada penjahit di Kota Ambon, dengan cara melakukan observasi, wawancara, pengisian kuesioner. Populasi dalam penelitian ini 30 responden, Teknik pengambilan sampel total sampel yaitu 30 responden. Data dianalisis menggunakan *uji chi square*. **Hasil:** Hasil analisis data hubungan posisi duduk dengan kejadian gejala LBP tahun 2020 diperoleh p -value = 0,011 dan hasil analisis data hubungan lama duduk dengan kejadian gejala LBP tahun 2020 diperoleh p -value = 0,011. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara posisi duduk dan lama duduk pada penjahit di Kota Ambon.

Kata kunci: penjahit; posisi duduk; lama duduk, LBP

PENDAHULUAN**Latar Belakang**

Di Indonesia jumlah penderita Gejala *Low Back Pain* (LBP) sudah diketahui secara pasti, namun diperkirakan penderita gejala *Low Back Pain* (LBP) yang disebabkan oleh pekerjaan di Indonesia bervariasi antara 7,6% sampai 37%.⁽⁶⁾ Gejala LBP merupakan nyeri yang dirasakan pada area *costae* terbawa hingga lipatan *gluteus* bawah yaitu pada area *lumbal* dan *lumbosacral*, biasanya nyeri akan menjalar ke area tungkai sampai kaki dengan berbagai macam penyebab yang belum diketahui.⁽¹⁾

Gejala utama LBP adalah rasa nyeri didaerah tulang belakang bagian punggung. Secara umum nyeri ini disebabkan karena peregangan otot dan bertambahnya usia yang akan menyebabkan insensitas olahraga dan gerak semakin berkurang. Hal ini akan menyebabkan otot-otot punggung dan perut akan menjadi lemah.⁽¹²⁾

Duduk merupakan salah satu sikap tubuh menopang batang badan bagian atau oleh pinggul dan sebagian paha yang terbatas pergerakannya untuk mengubah posisinya lagi. Lamanya duduk dan sikap duduk merupakan subtopic yang erat kaitannya dengan gejala LBP.⁽⁴⁾

Posisi dan lama duduk dalam bekerja sering diabaikan, padahal kondisi ini penting karena mengandung prinsip *ergonomic*. Pada lingkungan tempat kerja, duduk merupakan salah satu dari empat aktivitas yang umum dilakukan. Dua komponen terkait saat duduk yaitu, posisi dan lama duduk. Duduk bekerja mendatangkan gangguan saat bekerja yang sering terjadi saat duduk.⁽³⁾

Posisi yang mempengaruhi resiko gejala LBP atau nyeri punggung bawah. Posisi yang statis yang kurang ergonomis seperti duduk dalam posisi membungkuk dapat memicu kerja otot yang kuat dan lama tanpa cukup pemulihan dan aliran darah ke otot terhambat.⁽²⁾

Penelitian Putranto (2014) tentang Hubungan Postur Tubuh Menjahit Dengan Keluhan gejala LBP Pada Penjahit di Pasar Sentral Kota Makassar menunjukkan bahwa, variable postur tubuh, umur, lama kerja, masa kerja, dan indeks massa tubuh memiliki hubungan yang bermakna dengan keluhan gejala LBP.

Faktor resiko yang dapat mempengaruhi timbulnya gejala LBP antara lain umur, jenis kelamin, indeks masa tubuh (IMT), masa kerja dan kebiasaan olahraga.⁽¹²⁾

Penyebab gejala LBP yang paling sering adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang salah, postur tubuh yang tidak ideal, aktivitas yang berlebihan, serta trauma. Pekerjaan yang berisiko menimbulkan gejala LBP antara lain pekerjaan yang memiliki jam kerja panjang dan mengharuskan karyawannya untuk duduk dalam waktu yang lama pada posisi duduk tertentu.⁽⁹⁾

Untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia dituntut untuk bekerja lebih aktif, namun sering sekali seseorang tidak memperhatikan posisi yang benar ketika menjalankan pekerjaan dan hal tersebut dapat menyebabkan keluhan gejala LBP.⁽⁸⁾

Sebagai contoh pekerjaan yang dapat menyebabkan gangguan gejala LBP atau nyeri punggung bawah adalah menjahit. menjahit merupakan pekerjaan yang telah ditekuni baik individu maupun usaha konveksi. Dalam melakukan pekerjaan, pekerja beresiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Hal ini dapat terjadi karena pekerja sering mengalami posisi duduk dan lama duduk yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis. Aktivitas yang terlalu menggunakan gerak ke depan maupun membungkuk, mengangkat beban berat secara tidak tepat, maupun bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama kemungkinan merupakan factor yang dapat menyebabkan nyeri pada bagian anggota badan, punggung, lengan, bagian prsedian, dan jaringan otot lainnya.⁽¹¹⁾

Berdasarkan hasil survey pada penjahit di gedung putih kota ambon terdapat 30 orang penjahit yang bekerja, para penjahit melakukan dengan posisi dan membungkuk, rata-rata para penjahit membutuhkan waktu 8-10 jam/hari (data primer). Untuk melakukan proses penjahit posisi kerja duduk dan menunduk dalam waktu yang lama membuat para penjahit sering mengalami berbagai keluhan berdasarkan wawancara secara acak dengan 10 orang penjahit. Dari semuanya mengeluh nyeri pinggang bagian bawah di sertai keluhan pada lutut dan bahu.⁽¹⁰⁾

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara posisi dan lama duduk dengan kejadian *low back pain* (LBP) pada penjahit di gedung putih kota ambon tahun 2020.

Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara posisi dan lama duduk dengan kejadian *low back pain* (LBP) pada penjahit di Gedung Putih Kota Ambon tahun 2020.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada penjahit di Kota Ambon. Populasi dalam penelitian ini 30 responden, yang dipilih dengan teknik *total population sampling*. Data dikumpulkan dengan cara melakukan observasi dan wawancara. Data dianalisis menggunakan *uji Chi square*

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak dengan kategori umur 26-35 yaitu 12 orang (40%) dan terendah yaitu jumlah responden dengan kategori umur 17-25 sebanyak 7 orang (23,3%).

Tabel 1. Distribusi umur penjahit di Gedung Putih Kota Ambon Tahun 2020

| Umur | Frekuensi | Persentase |
|-------|-----------|------------|
| 17-25 | 7 | 23,3 |
| 26-35 | 12 | 40 |
| 36-45 | 6 | 20 |
| 46-55 | 2 | 6,7 |
| 56-65 | 3 | 10 |

Tabel 2. Distribusi jenis kelamin penjahit di Gedung Putih Kota Ambon Tahun 2020

| Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 27 | 90 |
| Perempuan | 3 | 10 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang terbanyak dengan katagori laki-laki 27 orang (90%) sedangkan untuk katagori perempuan sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 3. Distribusi posisi duduk penjahit di Gedung Putih Kota Ambon Tahun 2020

| Posisi duduk | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-----------|------------|
| Buruk | 2 | 6,7 |
| Baik | 28 | 93,3 |

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden dengan posisi yang buruk sebanyak 2 responden (6,7%). Dan responden dengan katagori posisi yang baik sebanyak 28 responden (93,3%).

Tabel 4. Distribusi lama duduk penjahit di Gedung Putih Kota Ambon Tahun 2020

| Lama duduk | Frekuensi | Persentase |
|------------|-----------|------------|
| Buruk | 2 | 6,7 |
| Baik | 28 | 93,3 |

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa karakteristik responden dengan lama duduk yang buruk sebanyak 2 responden (6,7%). Dan responden dengan katagori lama duduk yang baik sebanyak 28 responden (93,3%).

Tabel 5. Distribusi kejadian *Low Back Pain* (LBP) penjahit di Gedung Putih Kota Ambon Tahun 2020

| Kejadian LBP | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Ada gejala | 28 | 93,3 |
| Tidak ada gejala | 2 | 6,7 |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa kejadian gejala LBP responden yang tertinggi yaitu ada gejala sebanyak 28 responden (93,3%). Dan yang paling sedikit yaitu tidak ada gejala sebanyak 2 responden (6,7%).

Tabel 6. Hubungan antara posisi duduk dengan kejadian gejala LBP pada penjahit di Gedung Putih Kota Ambon tahun 2020

| Posisi duduk | Kejadian LBP | | Total | <i>p-value</i> |
|--------------|--------------|------------------|-------|----------------|
| | Ada gejala | Tidak ada gejala | | |
| Buruk | 1 | 1 | 2 | 0,011 |
| Baik | 27 | 1 | 28 | |
| Total | 28 | 2 | 30 | |

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis data hubungan posisi duduk dengan kejadian gejala LBP tahun 2020 diperoleh $p\text{-value} = 0,011$.

Tabel 7. Hubungan antara lama duduk dengan kejadian gejala LBP pada penjahit di Gedung Putih Kota Ambon tahun 2020

| Lama duduk | Kejadian LBP | | Total | $p\text{-value}$ |
|------------|--------------|------------------|-------|------------------|
| | Ada gejala | Tidak ada gejala | | |
| Buruk | 1 | 1 | 2 | 0,011 |
| Baik | 27 | 1 | 28 | |
| Total | 28 | 2 | 30 | |

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis data hubungan lama duduk dengan kejadian gejala LBP tahun 2020 diperoleh $p\text{-value} = 0,011$

PEMBAHASAN

Posisi duduk merupakan salah satu sikap menompang batang badan bagian atas oleh punggung dan sebagian paha yang terbatas pergerakan untuk mengubah posisinya lagi. Posisi duduk mempengaruhi risiko gejala LBP atau nyeri punggung bawah. Posisi duduk statis yang kurang ergonomis seperti duduk dalam posisi membungkuk dan memicu kerja otot yang kuat dan lama tanpa cukup pemulihan dan aliran darah ke otot terhambat.⁽²⁾

Posisi dan lama duduk dalam bekerja sering diabaikan, padahal kondisi ini penting karena mengandung prinsip ergonomik. Pada lingkungan tempat kerja, duduk merupakan satu dari empat aktivitas yang umum dilakukan. Dua komponen terkait saat duduk yaitu, posisi dan lama duduk. Duduk bekerja mendatangkan gangguan saat bekerja yang sering terjadi saat duduk ialah NPB.⁽³⁾

Posisi duduk mempengaruhi risiko LBP atau nyeri punggung bawah. Posisi duduk statis yang kurang ergonomis seperti duduk dalam posisi membungkuk dapat memicu kerja otot yang kuat dan lama tanpa cukup pemulihan dan aliran darah ke otot terhambat.⁽²⁾

Menurut Jones B sebanyak 80% populasi orang dewasa dalam rentang hidupnya akan mengalami nyeri punggung bawah. Nyeri ini biasa dirasakan di daerah lumbal atau lumbosakral, dapat berupa nyeri lokal, radikular atau keduanya.⁽⁴⁾ LBP biasa disebabkan karena ergonomi yang salah. Gejala yang biasa timbul pada LBP yaitu rasa nyeri pada daerah tulang belakang bagian punggung. Nyeri ini biasa disebabkan karena peregangan otot.⁽¹²⁾

Peningkatan frekuensi kejadian LBP seiring dengan peningkatan umur berhubungan dengan proses penuaan. Sejalan dengan meningkatnya usia akan terjadi degenerasi pada tulang. 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.⁽⁵⁾

Hasil analisis yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara posisi duduk dengan kejadian gejala LBP pada penjahit gedung putih kota Ambon. Sehingga peneliti bisa berasumsi bahwa kejadian LBP dapat terjadi jika seseorang memiliki posisi duduk kurang baik saat bekerja.

Sebuah penelitian diperoleh hasil dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit baju, responden yang lama duduk >6 jam yang mengeluh nyeri sebanyak 17 orang (77,3%) dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 5 orang (22,7%). Sedangkan responden lama duduk <6 jam yang mengeluh nyeri sebanyak 3 orang (23,1%) dan yang tidak mengeluh nyeri punggung bawah sebanyak 15 orang (42,9%). Hasil analisis data yang dilakukan dengan uji *Chi-square* diperoleh hasil $p = 0,002$, maka ini berarti bahwa ada hubungan lama dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit baju di pasar sentral.⁽²⁾

KESIMPULAN

Hasil analisis data tentang hubungan antara posisi duduk dengan kejadian gejala LBP menunjukkan bahwa ada hubungan antara lama duduk dan posisi duduk dengan kejadian gejala LBP pada penjahit di Kota Ambon.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini F. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *J. Majority*. 2015;4(1):12-19.

2. Asri A, Tantriani. Hubungan Lama dan Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Baju di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Kab. Polewali Mandar. 2016.
3. Freitas, et al. Hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan subjektif nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora Kabupaten Semarang. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro Semarang; 2015.
4. Harkian Y, Dewi DRL, Fitrianingrum L. Hubungan Antara Lama dan Sikap Duduk Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah di Poliklinik Saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak. Pontianak: Universitas Tanjung Pura; 2014.
5. Kantana T. Faktori-Faktor yang mempengaruhi keluhan Low Back Pain pada Kegiatan Mengemudi Tim Ekspedisi PT. Enseval Putera Megatrading Jakarta tahun 2010. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2010.
6. Lailani MT. Hubungan antara peningkatan indeks massa tubuh dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pasien rawat jalan di poliklinik saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak. 2013.
7. Putranto TH, Djajakusli R, Wahyuni A. Hubungan Postur Tubuh Menjahit dengan Keluhan Low Back Pain Pada Penjahit di Pasar Sentral Kota Makassar. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2014.
8. Perdani P, Husni A. Pengaruh Postur Tubuh dan Posisi Tubuh Terhadap Timbulnya Nyeri Punggung Bawah. Semarang: Universitas Diponegoro; 2010.
9. Aron P, Angliadi E, Lidwina S. Sengkey. Hubungan Posisi dan Lama Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah (LBP) Mekanik Kronik pada Karyawan Bank. 2012.
10. Safitri, Ambar I. Hubungan lama posisi duduk dan membungkuk terhadap nyeri punggung bawah pada pegawai rental computer di Ketingan Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2010.
11. Susanti, Zulfadhli, Mahdinursyah. Analisis Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit di Kecamatan Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Jurnal kesehatan Ilmiah Nasuwakes. 2014;7(1):104-11.
12. Umami AR, Hartatni RI, Dewi A. Hubungan Antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Batik Tulis. e-Jurnal Pustaka Kesehatan. 2014;2(1):72-8.