

Posisi Duduk dan Keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada Penjahit Konfeksi di PT VINEX-D**Ahmad Ropii**

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan; ahmadropii353@gmail.com (koresponden)

Susianto

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan; susiantostikku@gmail.com

Rossi Suparman

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan; rossisuparman@yahoo.com

Agah Nugraha

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan; agahnugraha1281@gmail.com

Asep Nandang Hermansyah

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan; asepnandang39@gmail.com

Hapidz Hilal Assegaf

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan; hafidz.asegaf5@gmail.com

ABSTRACT

Diseases that most often occur in confectionery workers are diseases related to the muscles and skeleton or known as musculoskeletal disorders (MSDs). Especially for sewing machine operators, work factors that can cause MSDs are repetitive movements, duration of work and physical factors that require muscle stretching. The purpose of this study was to analyze the relationship between sitting position and complaints of low back pain (LBP) in sewing tailors. This research is an analytic observational research with a cross-sectional design. The research subjects were tailors at PT Vinex-D, Cikijing District, Majalengka Regency. The subjects in this study were 50 people who worked as convection tailors at PT Vinex-D, which were selected using purposive sampling technique. The research instruments were questionnaires and observation sheets. Data collection techniques were carried out by conducting interviews at PT Vinex-D. The statistical test used is the Chi square test. The results of the analysis showed the value of $p = 0.001$. Furthermore, it was concluded that the relationship between sitting position and complaints of low back pain.

Keywords: low back pain; sitting position; seamstress

ABSTRAK

Penyakit yang paling banyak terjadi pada pekerja konfeksi adalah penyakit yang berhubungan dengan otot dan rangka atau yang dikenal dengan sebutan *musculoskeletal disorders* (MSDs). Khusus pada operator mesin jahit, faktor pekerjaan yang dapat menyebabkan terjadinya MSDs adalah gerakan yang berulang-ulang, durasi kerja dan faktor fisik yang membutuhkan peregangan otot. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* (LBP) pada penjahit konfeksi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah penjahit di PT Vinex-D Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka. Subyek dalam penelitian ini 50 orang yang bekerja sebagai penjahit konveksi di PT Vinex-D, yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner dan lembar observasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara di PT Vinex-D. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi square*. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$. Selanjutnya disimpulkan bahwa hubungan antara antara posisi duduk keluhan *low back pain*.

Kata kunci: low back pain; posisi duduk; penjahit

PENDAHULUAN

Pekerjaan menjahit merupakan salah satu jenis pekerjaan duduk yang berat. Kelompok pekerja ini sering mengalami keadaan postur yang kaku, beban otot yang statis, tugas yang berulang-ulang dengan kecepatan produksi yang tinggi.⁽¹⁾ Pekerjaan menjahit merupakan salah satu jenis pekerjaan duduk yang berat. Kelompok pekerja ini sering mengalami keadaan postur yang kaku, beban otot yang statis, tugas yang berulang-ulang dengan kecepatan produksi yang tinggi.⁽²⁾

Berdasarkan diagnosis yang telah dilakukan oleh tenaga kesehatan, prevalensi kejadian *low back pain* yang berprofesi sebagai penjahit di Indonesia sebesar 11,9% dan berdasarkan gejala prevalensi keluhan *low back pain*

di Indonesia mencapai 24,7%. Sedangkan, prevalensi keluhan *low back pain* pada profesi penjahit di Jawa Barat sendiri adalah sebesar 18,9%⁽³⁾.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara posisi duduk dengan kejadian LBP pada perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD)⁽⁴⁾ Berdasarkan survey studi pendahuluan pada tanggal 24 juni 2020 terhadap 10 responden diketahui 6 responden (60%) diantaranya mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah serta keluhan lain diantaranya seperti sakit leher, sakit kepala dan kram kaki karena bekerja terus menerus dengan posisi duduk yang tidak alamiah serta lama duduk yang terlalu lama. Lama duduk dalam bekerja yang dilakukan oleh penjahit pada responden sebagian besar >6 jam. Belum adanya upaya konfeksi untuk menanggulangi atau meminimalisir keluhan para pekerja sehingga perlu adanya suatu penelitian ilmiah sebagai rujukan industri konfeksi dalam memperhatikan kesehatan pekerjaannya terutama penjahit.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* (LBP) pada penjahit konfeksi di PT Vinex-D Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka 2020.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan penelitian observasional analitik. Berdasarkan segi waktu, menggunakan jenis pendekatan *cross-sectional*, dimana proses pengumpulan atau pengambilan data dilakukan pada waktu yang bersamaan. Desain studi *cross-sectional* diharapkan dapat memberikan gambaran sekilas tentang populasi studi serta keterkaitan antara variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini dilakukan pengamatan mengenai analisis hubungan antara posisi duduk dengan keluhan LBP pada penjahit Konfeksi di PT Vinex-D Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2020.

Subjek penelitian adalah seluruh penjahit di PT Vinex-D Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka. Dengan jumlah sampel 50 responden, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah : usia responden dengan kategori usia produktif, lama bekerja responden lebih dari 1 tahun, bersedia menjadi responden, karyawan PT Vinex-D Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka yang bekerja sebagai seorang penjahit. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: tidak bersedia menjadi responden, bukan karyawan PT Vinex-D Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi, pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara di PT Vinex-D kepada responden. Uji statistik yang digunakan untuk analisis bivariate adalah uji *Chi square*.

HASIL

Hasil penelitian untuk melihat gambaran distribusi frekuensi posisi duduk responden dan hasil analisis statistik hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain*.

Tabel 1. Distribusi posisi duduk responden

No.	Kategori Posisi Duduk	Frekuensi	Persentase
1.	Risiko Sedang (Skor penilaian REBA 4-7)	34	68
2.	Risiko Rendah (Skor penilaian REBA 2-3)	16	32
Total		50	100

Berdasarkan tabel 1 pada variabel posisi duduk responden bekerja di PT Vinex-D sebagian besar yaitu dengan kategori risiko sedang, artinya responden memerlukan tindakan perbaikan pada kondisi nya yaitu diperlukan memeriksakan keluhannya kepada petugas kesehatan.

Pada analisis ini, penulis melakukan analisis hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada penjahit konfeksi PT Vinex-D di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka 2020 dengan menggunakan statistik uji *chi square*, dimana hasilnya ditunjukkan pada tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara posisi duduk resiko sedang dengan kejadian LBT penjahit di PT Vinex-D dan penjahit duduk dengan resiko sedang memiliki peluang 9,750 kali terkena LBP dibanding duduk dengan resiko rendah.

Tabel 2. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat

Posisi Duduk	LBP		Tidak LBP		Nilai P	OR	95% CI
	n	%	n	%			
Risiko Sedang (Skor penilaian REBA 4-7)	26	86,7	8	40	0,001	9,750	2,449-38,812
Risiko Rendah (Skor penilaian REBA 2-3)	4	13,3	12	60			
Jumlah	30	100	20	100			

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara posisi duduk resiko sedang dengan kejadian LBT penjahit di PT Vinex-D dan penjahit duduk dengan resiko sedang memiliki peluang 9,750 kali terkena LBP dibanding duduk dengan resiko rendah. Peneliti melihat terdapat hubungan yang bermakna dikarenakan berdasarkan hasil observasi posisi duduk penjahit tidak baik. Hal ini disebabkan dari beberapa faktor diantaranya kursi duduk yang kurang memadai serta tidak ada sandaran. Tinggi kursi tidak ergonomis karena tidak sesuai dengan postur penjahit. Ada yang kursinya terlalu pendek dan ada juga yang terlalu tinggi. Dalam penelitian ini risiko yang ditimbulkan dari responden cenderung sama yaitu dengan nilai total REBA 3-5. Hal ini karena karakteristik posisi duduk penjahit relatif sama.

Sikap duduk dengan posisi membungkuk dan menunduk terlalu lama dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan otot-otot menjadi spasme dan akan merusak jaringan lunak. Posisi tubuh yang salah selama duduk membuat tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit.⁽⁵⁾ Sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan ada hubungan bermakna antara posisi duduk dengan kejadian LBP pada penjahit konveksi di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung. Posisi janggal adalah posisi tubuh yang tidak sesuai pada saat melakukan pekerjaan sehingga dapat menyebabkan kondisi dimana transfer tenaga dari otot ke jaringan rangka tidak efisien sehingga mudah menimbulkan kelelahan. Yang termasuk dalam posisi janggal yakni pengulangan atau waktu lama dalam posisi menggapai, berputar, memiringkan badan, berlutut, jongkok, memegang dalam posisi statis, dan menjepit dengan tangan.⁽⁶⁾

Posisi ini melibatkan beberapa area tubuh seperti bahu, punggung, dan lutut karena daerah inilah yang paling sering mengalami cedera. Low Back Pain yaitu kondisi patologis yang mempengaruhi tulang, tendon, syaraf, ligamen, intervertebral *disc dari lumbar spine* (tulang belakang). Cidera pada punggung dikarenakan otot-otot tulang belakang mengalami peregangan jika postur punggung sering membungkuk. Diskus mengalami tekanan yang kuat dan menekan juga bagian dari tulang belakang termasuk syaraf.⁽⁷⁾

Penelitian lain mengatakan bahwa sikap duduk dengan posisi membungkuk dan menunduk terlalu lama dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan otot-otot menjadi spasme dan akan merusak jaringan lunak. Posisi tubuh yang salah selama duduk membuat tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara sikap kerja dengan keluhan low back pain pada pekerja sewing Garmen PT. Apac Inti Corpora Kabupaten Semarang.⁽⁸⁾

Penelitian lain menjelaskan bahwa standar posisi duduk yang ergonomi adalah sebagai berikut: Daggu ditarik ke dalam, Kepala tidak membungkuk ke depan (fleksasi 5-10 °), Punggung tetap tegak dengan bantalan kursi menopang punggung bawah, Posisi punggung santai dan tidak membungkuk (Lumbal tetap lordosis), fibula (betis) tegak lurus dengan lantai, Posisi paha horizontal, sejajar dengan lantai (85-100°) dan posisi telapak kaki menapak ke tanah. Bila tidak, berarti posisi duduk anda terlalu tinggi. Namun dalam kenyataan dilapangan kursi yang digunakan tidak ada sandaran, betis tidak tegak lurus dan posisi telapak kaki berada di atas dinamo yang pergerakannya diulang-ulang.⁽⁹⁾

Penelitian sejalan menunjukkan bahwa variabel yang memiliki efek paling signifikan terhadap nyeri sistem otot-tulang adalah duduk dengan kepala condong pada 45° saat bekerja, bekerja memegang kedua lengan di atas tingkat meja, tidak berolahraga, dan memiliki gerakan di tempat kerja yang penuh tekanan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan korelasi positif dan hubungan yang signifikan bagi pekerja Konveksi.^(10,11)

Berdasarkan yang dilihat oleh peneliti mengenai posisi duduk penjahit di PT Vinex-D relatif sama yaitu membungkuk dengan kepala condong ke depan. Namun hal ini dapat juga disebabkan oleh kondisi tempat duduk yang tidak ada sandaran, kebiasaan merokok dan pengulangan gerakan kerja dengan pola yang sama. Keluhan otot terjadi karena otot menerima tekanan akibat beban terus menerus tanpa memperoleh kesempatan untuk relaksasi. Pakar ergonomi menerangkan bahwa sikap kerja yang tidak ergonomi, pergerakan otot yang berlebihan

dan aktivitas yang berulang merupakan faktor pekerjaan yang menyebabkan terjadinya NPB, namun beberapa responden tidak mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan risiko posisi duduk dalam kategori berisiko sedang hal ini karena ada beberapa posisi penjahit yang penempatan bekerjanya di dekat tembok sehingga mengurangi ketegangan otot.⁽¹²⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis statistik menunjukan hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada pekerja Konveksi di PT Vinex-D.

Ucapan Terimakasih

Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam penelitian ini, ucapan terimakasih kepada : PT Vinex-D Kabupaten Majalengka, Pemerintah Daerah Kabupaten Majalengka, Bakesbangpol Majalengka, STIKes Kuningan dan semua yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andini. Risk factors of low back pain in workers. Bandarlampung: Universitas Lampung; 2015.
2. Aparajita NWV, Astini DAAAS. Relationship between work position and the occurrence of low back pain among aircraft maintenance engineer of PT. GMF AeroAsia at Ngurah Rai International Airport. In IOP Conference Series: Materials Science and Engineering. 2018;434(1):012154).
3. Balitbang Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar - RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI; 2013.
4. Dewi NF. Risiko musculoskeletal disorders (MSDs) pada perawat instalasi gawat darurat (IGD). 2019;7:39-48.
5. Fathoni H, Handoyo, Keksi GS. Hubungan sikap dan posisi kerja dengan low back pain pada perawat di RSUD Purbalingga. Jurnal Keperawatan Soedirman. 2009;4(3):131-139.
6. Khumaerah. Hubungan antara lama duduk dan posisi duduk dengan derajat nyeri pada pekerja jasa pengetikan yang menderita nyeri punggung bawah di Makassar 2011. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2011.
7. Ramadhan H. Hubungan sikap kerja terhadap nyeri punggung bawah pada penjahit di PT Mataram Tunggal Garment Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2019.
8. Riningrum HE. Pengaruh sikap kerja, usia, dan masa kerja terhadap keluhan low back pain. Jurnal Pena Medika. 2016;6(2):91-102.
9. Riningrum HE. Pengaruh sikap kerja, usia, dan masa kerja terhadap keluhan low back pain. Jurnal Pena Medika. 2016;6(2):91-102.
10. Wijayanti F, Ramadhian MR, Saftarina F, Kejadian low back pain (LBP) pada penjahit konveksi di Kelurahan Way Halim Kota Bandar Lampung. 2016;8:82-88.
11. Wijayanti F. Hubungan posisi duduk dan lama duduk terhadap. Surakarta: UMS; 2017.
12. Tarwaka. Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas. Surakarta: Uniba Press; 2014.