

Posisi Duduk dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kurir Pengantar Barang di Kota Tanjungpinang

Sitting Position and Complaints of Lower Back Pain in Couriers Delivering Goods in Tanjungpinang City

Febe Ferdianti¹, Luh Pitriyanti^{1,2}, Yusuf.MF^{1,2}

¹ Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

² Pusat Unggulan IPTEKS Kesehatan Masyarakat Kepulauan (PUI Kemilau) Poltekkes Kemenkes

E-mail Korespondensi: febeferdianti@gmail.com

ABSTRACT

Lower back pain is a sensation in the lower back refers to pain in the area between the lower ribs and above the legs, pain, and pain in the lower back resulting from injury or muscle tension, or it can also be caused by more specific conditions, such as Herniated Disc and also due to overcrowding of activities. The purpose of the study was to find out the characteristics of respondents, sitting position, and the prevalence of back pain complaints that in respondents. The study was descriptive study by conducting interviews using Nordic Body Map (NBM) to determine lower back pain complaints and questionnaires to find out the characteristics and duration of work of respondents and Rapid Entire Body Assessment (REBA) to determine the sitting position. Delivery courier respondents who experienced back pain as many as 17 people (73.9%), sitting position respondents with a sitting position more likely to go forward as many as 13 respondents (56.5%), and respondents who sat upright as many as 10 respondents (43.3%). Advice for respondents is expected to do small stretching movements everyday after work to reduce lower back pain.

Keywords: *Lower Back Pain, Nordic Bord Map, Rapid Entire Assessment, Sitting position*

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan rasa sensasi pada punggung bawah mengacu pada rasa nyeri di bagian daerah antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki, rasa nyeri dan sakit pada punggung bawah diakibatkan dari cedera atau ketegangan otot, atau bisa juga disebabkan oleh kondisi yang lebih spesifik, seperti *Herniated Disc*, dan juga karena terlalu padatnya aktifitas. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui karakteristik responden, posisi duduk dan prevelensi nyeri keluhan nyeri punggung bawah pada responden. Penelitian merupakan studi deskriptif dengan melakukan wawancara menggunakan *Nordic Body Map* (NBM) untuk mengetahui keluhan nyeri punggung bawah dan kuesioner untuk mengetahui karakteristik dan durasi kerja responden dan *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) untuk mengetahui posisi duduk. Responden kurir pengantar barang yang mengalami nyeri punggung sebanyak 17 orang (73,9%), posisi duduk responden dengan posisi duduk lebih cenderung ke depan sebanyak 13 orang responden (56,5%) dan responden yang posisi duduk tegak sebanyak 10 orang responden (43,3%). Saran bagi responden diharapkan dapat melakukan gerakan-gerakan peregangan kecil setiap harinya sesudah selesai bekerja agar dapat mengurangi nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: *Nyeri Punggung Bawah, Nordic Body Map, Rapid Entire Esesment, Posisi Duduk*

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan hal yang penting secara ekonomi, moral, dan hukum, keselamatan dan kesehatan kerja telah menjadi isu penting. Perusahaan berusaha tetap menguntungkan dalam ekonomi global yang semakin kompetitif, untuk itu perusahaan menerapkan keselamatan dan kesehatan kerja agar praktik bisnis tetap berjalan dengan baik. Bagi banyak perusahaan besar program keselamatan, kesehatan, dan lingkungan merupakan bentuk perlindungan kelangsungan hidup pekerjaannya di tempat kerja para pekerja⁽¹⁾. Ergonomi adalah upaya menciptakan keselamatan kerja dan kesehatan bagi tenaga kerja agar mampu menciptakan peningkatan produktivitas dalam lingkungan kerja yang aman dan nyaman bagi pekerja dan ergonomi memiliki beberapa aspek manusia dengan lingkungan kerja yaitu secara anatomi, fisiologi, psikologi, *engineering*, manajemen dan perencanaan⁽²⁾.

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) atau dalam istilah asing disebut *Occupational Health and Safety* (OHS) adalah kondisi yang harus di wujudkan di tempat kerja dengan segala daya upaya berdasarkan ilmu pengetahuan dan pemikiran mendalam untuk melindungi tenaga kerja, manusia serta karya dan budayanya melalui penerapan teknologi pencegahan kecelakaan yang di laksanakan secara konsisten sesuai dengan peraturan perundangan dan standar yang berlaku⁽³⁾. Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidakhadiran kerja. Nyeri Punggung Bawah memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat, diri sendiri, maupun pada pemerintah juga ikut menanggung beban pada saat melakukan pekerjaan⁽⁴⁾. Nyeri Punggung Bawah merupakan rasa sensasi pada punggung bawah mengacu pada rasa nyeri dan sakit di bagian daerah antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki, rasa nyeri dan sakit pada punggung bawah diakibatkan dari cidera atau ketegangan otot, atau bisa juga disebabkan oleh kondisi yang lebih spesifik, seperti *Herniated Disc* dan juga karena terlalu padatnya aktifitas⁽⁵⁾. Aktifitas yang sering di lakukan berulang-ulang terlalu berlebihan dan sering melakukannya secara terus menerus, dan posisi duduk yang monoton dapat menimbulkan perubahan garis lengkung pada bagian tulang belakang pada seseorang sehingga terjadinya muncul keluhan nyeri pada bagian tertentu, kondisi ini bisa dicegah dengan memperhatikan aspek ergonomi dalam bekerja di tempat kerja karyawan⁽²⁾.

Berdasarkan *The Global Burden of Disease 2010 Study* (2010), dari 291 penyakit yang diteliti, NPB (Nyeri Punggung Bawah) merupakan penyumbang terbesar kecacatan global, yang diukur melalui *Years Lived with Disability* (YLD), serta menduduki peringkat yang keenam dari total beban secara keseluruhan, yang diukur dengan *the Disability Adjusted Life Year* (DALY)⁽⁶⁾. Berdasarkan laporan *Insituti of Medicine Report from the Committe on Advancing Pain Research, Care, and Education* 2011, di Amerika Serikat 20% dari orang dewasa Amerika (42 juta orang) melaporkan bahwa rasa sakit atau ketidak nyamanan fisik mengganggu tidur beberapa malam dalam seminggu atau lebih karena posisi duduk yang tidak ergonomis pada saat melakukan aktifitas dan bekerja⁽⁷⁾. *National Institute of Health Stastistics Survey* menunjukan bahwa terdapat 5,7% kasus Nyeri Punggung Bawah dari 1.6800 pasien dan terjadi peningkatan kasus Nyeri Punggung Bawah pada tahun 2015, sebesar 12% dari 1.702 terdapat 4 keluhan nyeri yang dirasakan yaitu nyeri punggung (27%) di ikuti oleh sakit kepala atau migrain (15%), nyeri leher (15%) dan sakit wajah atau sakit (4%) pada saat malam hari⁽⁷⁾. Angka kejadian *Low Back Pain* diperkirakan sudah di antara 7,6% sampai 37% di Indonesia⁽⁸⁾. Nyeri Punggung Bawah di Indonesia adalah penyakit nomor dua pada manusia setelah influenza sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh para Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia (PERDOSSI) 14 kota di Indonesia menemukan adanya 18,1% pengidap Nyeri Punggung Bawah⁽⁹⁾.

Hasil observasi awal yang dilakukan untuk mengetahui karakteristik kurir, posisi duduk, dan prevalensi nyeri punggung yang di alami kurir pada Perusahaan Expedisi X di Kota Tanjungpinang terdapat 5 dari 24 kurir yang bekerja mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah dan banyak terdapat kurir pengantar barang yang posisi duduknya salah dan beban yang dibawa tidak memenuhi kapasitas. Peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran posisi duduk dan keluhan nyeri punggung bawah pada kurir pengantar barang di salah satu perusahaan Expedisi X di Kota Tanjungpinang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan studi *Cross-sectional*. Jenis penelitian ini berupa studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasi dan pengukuran langsung ke lapangan dengan melakukan wawancara terhadap responden. Wawancara langsung pada responden di lapangan dilakukan untuk mengetahui karakteristik, durasi kerja, pengukuran posisi duduk secara langsung menggunakan metode kuesioner *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) sedangkan wawancara menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) dilakukan untuk mengetahui keluhan nyeri punggung bawah. Populasi dalam penelitian ini seluruh kurir pengantar barang yang berjumlah 23 kurir di salah satu Perusahaan Expedisi X di kota Tanjungpinang. Analisis data statistik secara univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel pada penelitian.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Jumlah responden sebanyak 23 orang yang aktif bekerja di perusahaan, yaitu kurir pada Perusahaan Expedisi X di Kota Tanjungpinang. Karakteristik responden dalam penelitian meliputi jenis kelamin, umur, lama kerja yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden	Jumlah	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	23	100,0
Perempuan	0	0
Umur		
18 - 30	20	87,0
31 - 40	3	13,0
Lama bekerja		
≤ 1 tahun	16	69,6
> 1 tahun	7	30,4
Total	23	100,0

Semua responden kurir pada Perusahaan Expedisi X di Kota Tanjungpinang berjenis kelamin laki-laki yaitu 23 orang (100%), sebagian besar responden kurir pengantar barang pada Perusahaan Expedisi X berumur 18 -30 tahun sebanyak 20 orang (87,0 %). Pengkategorian lama bekerja dibagi menjadi ≤ 1 tahun dan > tahun. Pengkategorian ini dipilih karena banyak kurir yang bekerja kurang dari setahun yaitu sebanyak 16 orang (69,6%).

Posisi Duduk

Hasil pengukuran variabel posisi duduk, lama duduk, kenyamanan dan kendala posisi duduk saat bekerja ditunjukkan pada tabel 2, sedangkan hasil pengukuran REBA ditunjukkan pada tabel 3. Pengkategorian lama duduk dibagi berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Universitas Udayana.

Tabel 2. Posisi Duduk, Lama Duduk, Kenyamanan Posisi Duduk dan Kendala Posisi Duduk Saat Bekerja

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Posisi duduk		
Posisi duduk tegak	10	43,3
Posisi condong ke depan	13	56,5
Lama duduk		
≥ 30 menit	23	100,0
< 30 menit	0	0
Kenyamanan posisi duduk		
Tidak nyaman	11	42,2
Nyaman	12	57,8
Kendala posisi duduk		
Tidak ada kendala barang pada posisi duduk	14	60,9
Ada kendala barang pada posisi duduk	9	39,1
Total	23	100,0

Dari tabel 2 diketahui bahwa data posisi duduk pada kurir pengantar barang yang posisi duduknya condong ke depan pada saat bekerja sebanyak 13 orang (56,5%), seluruh kurir pengantar barang sebanyak 23 orang (100%) duduk lebih dari 30 menit saat bekerja dan sebagian kurir yang tidak nyaman dengan posisi duduk pada saat bekerja sebanyak 11 orang (42,2 %). Diketahui pada penelitian ini terdapat penghalang berupa kendala barang pada posisi duduk saat kurir mengantarkan barang yaitu sebanyak 9 orang (39,1%).

Hasil ukur REBA diperoleh dengan melakukan wawancara langsung menggunakan kuesioner REBA terhadap responden yang ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Ukur REBA Pada Posisi Duduk

Hasil Ukur REBA	Jumlah	Presentase (%)
Skor rendah	1	4,3
Skor sedang	16	69,6
Skor tinggi	6	26,1
Total	23	100,0

Tabel 3 menunjukkan hasil perhitungan REBA responden, pada kurir pengantar barang posisi duduk kebanyakan berada pada skor sedang yaitu sebanyak 16 orang (69,6%), 1 orang dengan skor rendah (4,3%) dan skor tinggi sebanyak 6 orang (26,1%).

Durasi Kerja

Hasil pengukuran durasi kerja yang terdiri dari waktu kerja setiap harinya, waktu istirahat dan ada tidaknya jam lembur pada kurir ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4. Durasi Kerja, Waktu Istirahat dan Waktu Lembur

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Durasi kerja		
≤ 8 jam	9	39,1
> 8 jam	14	60,9
Waktu istirahat		
≤ 1 jam	8	34,8
> 1 jam	15	65,2
Jam lembur		
Ada jam lembur	7	30,4
Tidak ada jam lembur	16	69,6
Total	23	100,0

Pengkategorian jam kerja dibagi berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 mengenai Ketenagakerjaan dimana jam kerja karyawan maksimal 8 jam dalam 1 hari atau 40 jam dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu. Berdasarkan tabel 4, data durasi kerja kurir pengantar barang lebih banyak yang bekerja > 8 jam yaitu sebanyak 14 orang (60,9%), dengan waktu istirahat > 1 jam sebanyak 15 orang (65,2%), dan tidak ada jam lembur sebanyak 16 orang (69,6%).

Nyeri Punggung Bawah

Hasil pengukuran nyeri punggung bawah (NBM) yang terdiri dari ada tidaknya nyeri punggung, riwayat cedera dan tingkat risiko nyeri punggung ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5. Nyeri Punggung

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Nyeri punggung		
Ya	17	73,9
Tidak	6	26,1
Riwayat cedera		
Pernah	9	39,1
Tidak pernah	14	60,9
Tingkat risiko nyeri punggung NBM		
Keluhan sedang	6	26,1
Tidak ada keluhan	17	73,9
Total	23	100,0

Berdasarkan tabel 5, responden kurir pengantar barang yang mengalami nyeri punggung sebanyak 17 orang (73,9%). Kurir yang pernah memiliki riwayat cedera adalah sebanyak 9 orang (39,1%). Level resiko NBM yang di alami oleh responden mengalami keluhan sedang sebanyak 17 orang (73,9%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif, namun terdapat sebagian kecil yang berusia >30 tahun. Meningkatnya usia pada seseorang akan menyebabkan degenerasi pada tubuh manusia termasuk tulang dan keadaan seperti ini biasanya terjadi ketika seseorang berusia 30, dan pada usia 30 tahun terjadi degenerasi yang berupa kerusakan jaringan tulang, pengurangan cairan. Hal ini menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang dan semakin tua seseorang semakin tinggi resiko mengalami penurunan elastisitas pada tulang yang menjadi pemicu timbulnya gejala *Low Back Pain* pada saat responden bekerja di lapangan⁽¹⁰⁾.

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya pada responden yang berjumlah 46 orang ada 28 orang responden yang berumur 18-26 tahun sudah mengalami keluhan nyeri punggung bawah dikarenakan faktor pekerjaan, dan untuk responden yang berumur 36-44 tahun terdapat 9 orang responden yang mengalami nyeri punggung bawah dikarenakan faktor pekerjaan yang berat di tempat kerja tetapi sebagian besar disebabkan oleh faktor usia pekerja⁽¹¹⁾. Kurir pengantar barang yang bekerja di Perusahaan Expedisi X di Kota Tanjungpinang juga berpotensi mengalami nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh faktor usia dan faktor pekerjaan.

Jenis kelamin berdasarkan penelitian yang dilakukan responden sebanyak 23 orang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap gejala nyeri punggung bawah. Prevelensi terjadinya nyeri punggung bawah lebih banyak dirasakan oleh wanita dari pada laki-laki, dikarenakan kemampuan otot lebih rendah, tetapi pada laki-laki juga dapat mengalami nyeri punggung bawah dikarenakan faktor pekerjaan dan aktifitas yang lebih berat yang membuat kepadatan pada tulang pada tubuh manusia semakin berkurang dan rentan terkena nyeri punggung⁽¹⁰⁾. Nyeri punggung bawah yang dialami para kurir pada penelitian ini diakibatkan pada perusahaan Expedisi X para kurir melakukan pekerjaan yang sangat banyak dan aktifitas yang berat pada saat bekerja mengantarkan barang-barang dan didominasi oleh pekerja berjenis kelamin laki-laki.

Lama kerja merupakan dimana seorang bekerja dengan Perusahaan yang di hitung berdasarkan berapa tahun bekerja, dari hasil penelitian diketahui lebih banyak ditemukan pekerja dengan lama kerja kurang dari satu tahun. Lama kerja merupakan jumlah waktu lamanya pekerja terpajan oleh faktor resiko yang berada di tempat kerja biasanya di lihat dari tahun⁽¹⁰⁾. Semakin lama seorang bekerja semakin berisiko juga seorang terkena *Low Back Pain*, karena nyeri punggung merupakan penyakit yang semakin lama akan terus berkembang dan menimbulkan manifestasi klinis.

Posisi Duduk

Responden pada penelitian ini lebih banyak memiliki posisi duduk condong kedepan. Semua responden duduk pada saat bekerja lebih dari 30 menit. Berdasarkan penelitian sebelumnya, posisi duduk yang tidak ergonomis dapat berisiko besar menyebabkan *Low Back Pain*⁽¹²⁾. Ketika pekerja lebih banyak melakukan pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan secara terus-menerus dengan posisi yang dipaksakan, tubuh akan menyesuaikan tetapi dengan batas waktu tertentu, dan posisi pada saat bekerja yang terus dipaksakan akan membuat tubuh mudah lelah dikarenakan aktifitas pekerjaan yang sangat banyak, sehingga timbulnya gejala nyeri punggung bawah pada pekerja pada saat melakukan pekerjaan mengantarkan barang⁽¹⁰⁾. Berdasarkan dari penelitian sebelumnya menggunakan sampel penjahit diperoleh hasil bahwa posisi yang janggal, dengan duduk terlalu membungkuk yang tidak ergonomis yang dilakukan oleh para penjahit dapat menyebabkan *Low Back Pain*, tetapi para penjahit yang diteliti merasa sudah terbiasa bekerja dengan posisi

kerja yang seperti itu setiap harinya, padahal posisi para penjahit sangat rentan dengan gejala *Low Back Pain* yang sering dialami oleh penjahit pada saat bekerja⁽¹⁰⁾.

Terdapat sebagian responden yang merasakan ada kendala yaitu barang di bagian depan dan belakang, pada posisi duduk saat bekerja mengantarkan barang ke para pelanggan, dan sebagian besar merasa sudah terbiasa dengan posisi duduknya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dengan jumlah responden 51 orang, responden yang merasa posisi duduknya ada halangan dan tidak nyaman sebanyak 13 orang dan 38 responden merasa tidak ada halangan dan nyaman dengan posisi duduk saat melakukan pekerjaan di tempat kerja⁽¹¹⁾.

Rapid Entire Body Assessment (REBA) merupakan suatu metode dalam bidang ergonomi yang digunakan secara cepat untuk menilai postur seorang pekerja pada saat melakukan pekerjaan di tempat kerja⁽¹³⁾. Diketahui dari hasil penelitian semua responden memiliki risiko ergonomi dengan mayoritas risiko sedang dan tinggi sehingga perlu adanya perubahan dengan posisi duduk. Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya menggunakan metode REBA pada 44 responden nelayan dengan melihat posisi mereka pada saat bekerja terdapat 4 responden (9,1%) yang skor REBA sedang, terdapat 14 responden (31,8%) dengan skor tinggi, dan 26 responden (59,1%) dengan skor sangat tinggi. Hal ini menunjukkan posisi kerja responden tidak ergonomis saat bekerja⁽¹⁴⁾.

Durasi Kerja

Durasi kerja merupakan waktu bekerja yang dapat di hitung dengan jam/perhari dan biasanya waktu bekerja di batasi selama 8 jam bekerja lain dengan waktu jam lembur bekerja⁽¹¹⁾. Pada penelitian ini sebagian besar responden bekerja > 8 jam. Kurir yang bekerja selama >8 jam dikarenakan mereka menyelesaikan pengantaran barang agar tidak menumpuk dan mengejar target pengantaran. Ssetiap harinya akan masuk barang baru yang datang dan rata-rata rute perjalanan mereka cukup jauh sehingga responden sering mengalami rasa nyeri di bagian punggung bawah pada saat bekerja. Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kota Manado terhadap 100 responden ojek online menunjukan bahwa responden yang bekerja > 8 jam perhari lebih banyak dengan jumlah 97 responden (97%), sedangkan responden yang bekerja < 8 jam perhari lebih sedikit sebanyak 3 responden (3%)⁽¹¹⁾. Durasi kerja terhadap ojek online sangat mempengaruhi kondisi tubuh sehingga ojek online rentan terkena nyeri punggung bawah⁽¹¹⁾.

Waktu istirahat kurir pada saat bekerja tidak ditentukan berapa lama mereka beristirahat karena kebanyakan kurir yang rute perjalanan jauh sehingga tidak bisa memastikan berapa lama mereka beristirahat selama bekerja. Banyak kurir yang lebih mementingkan target pengantaran barang dibandingkan dengan waktu istirahat selama bekerja karena semakin banyak barang yang diantarkan oleh kurir semakin banyak juga penghasilan yang mereka dapatkan. Tidak terdapat jam lembur di Perusahaan X Kota Tanjungpinang untuk para kurir. Tetapi jika terdapat beberapa kurir yang bekerja melebihi waktu kerja untuk menyusun barang yang akan diantarkan besok agar dapat mengejar target pengantaran barang, kelebihan waktu tersebut tidak termasuk jam kerja di Perusahaan Expedisi X di Kota Tanjungpinang.

Nyeri Punggung Bawah (NPB)

Low Back Pain merupakan suatu keadaan dengan rasa tidak nyaman atau nyeri akut pada daerah ruas lumbalis kelima dan sarkalis *Work-Related Low Back Pain* merupakan rasa nyeri dalam konteks pekerjaan dan secara klinis mungkin disebabkan oleh pekerjaan, waktu bekerja atau dapat diperburuk oleh aktifitas pekerjaan pada tempat kerja⁽¹⁵⁾. Sebagian besar kurir mengalami NPB. Kurir yang mengalami nyeri punggung bawah di karenakan bekerja lebih dari jam kerja yang seharusnya hanya 8 jam dan juga dikarenakan posisi duduk mereka pada

saat mengantarkan barang. Sebanyak 4 orang kurir mengalami nyeri punggung bawah di bagian kanan, sedangkan 17 orang kurir mengalami nyeri punggung bawah di bagian kiri dan kanan. Nyeri punggung di bagian kiri dan kanan sering kambuh pada saat bekerja. Ada sebanyak 39,1% kurir yang pernah mengalami cedera pada saat bekerja. Ini merupakan salah satu penyebab kurir mengalami nyeri punggung bawah karena pernah mengalami cedera pada saat pengantaran barang. Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat 56% responden yang sering mengalami nyeri punggung sedangkan 44% responden jarang mengalami keluhan nyeri punggung⁽¹¹⁾. Terjadinya keluhan nyeri punggung tergantung juga dengan keadaan kondisi pada saat bekerja dan keadaan kondisi tubuh pekerja pada saat melakukan pekerjaan⁽¹¹⁾.

KESIMPULAN

Semua responden sebanyak 23 orang (100%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan umur responden dari rentang 18-40 tahun terdapat 22 orang responden (95,7%), lama kerja responden dengan lama kerja <1 tahun sebanyak 16 orang responden (69,6%). Posisi duduk responden dengan posisi duduk mencondong kedepan sebanyak 13 orang responden (56,5%). Prevelensi nyeri punggung bawah saat bekerja pada kurir adalah 73,9%. Level resiko nyeri punggung bawah terdapat 17 orang responden (73,9%) yang mengalami keluhan sedang.

SARAN

Diharapkan perusahaan lebih memperhatikan durasi kerja pada kurir agar tidak memiliki risiko untuk terjadinya nyeri punggung. Pekerja kurir sebaiknya melakukan gerakan-gerakan peregangan setiap harinya sesudah dan sebelum memulai pekerjaan agar dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada saat bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada manajemen jasa pengiriman yang telah memberikan ijin penelitian dan seluruh responden yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kaligis RSV, Sompie BF, Tjakra J, Walangitan DRO. Pengaruh Implementasi Program Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Produktivitas Kerja. Sipil Statik. 2013;1(3):219–25.
2. Pramana GBT AP. Hubungan posisi dan lama duduk dalam menggunakan laptop terhadap keluhan low back pain pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana 1. J Med udayana. 2020;9(8):14–20.
3. Hati,shinta wahyu. Analisis Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Pada Pembelajaran Di Laboratorium Program Studi Teknik Mesin Politeknik Negeri Batam. J Chem Inf Model. 2015;53(9):1689–99.
4. Patrianingrum M, Oktaliansah E, Surahman E. Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. J Anestesi Perioper. 2015;3(1):47–56.
5. Arwinno LD. Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. Higeia J Public Heal Res Dev. 2018;2(3):406–16.
6. Hoy D, March L, Brooks P, Blyth F, Woolf A, Bain C, et al. The global burden of low back pain: Estimates from the Global Burden of Disease 2010 study. Ann Rheum Dis. 2014;73(6):968–74.
7. Syuhada AD, Suwondo, Ari dkk. Faktor Risiko Low Back Pain pada Pekerja Pemetik Teh di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang. J Promosi Kesehat Indones. 2018;13(1):91.
8. Riningrum H, Widowati E. Pengaruh Sikap Kerja, Usia, dan Masa Kerja Terhadap Keluhan Low Back Pain. J Pena Med. 2016;6(2):91–102.
9. Sri Padmiswari B N, Adiartha Griadhi I. Hubungan Sikap Duduk Dan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Perak Di Desa Celuk, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. E-Jurnal Med Udayana. 2017;6(2).

10. Sahara R, Pristya TYR. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja. *J Ilm Kesehat*. 2020;19(3):92–9.
11. Waworuntu Z, Kawatu PAT, Akili RH, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengendara Ojek Online Di Kota Manado. *Kesmas*. 2019;7(5).
12. Umami AR, Hartanti, Ragil Ismi ADP. Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Batik Tulis (The Relationship Among Respondent Characteristic and Awkward Posture with Low Back Pain in Batik Workers). *Pustaka Kesehat*. 2014;2(1):72–8.
13. Rahmawati A, Utami DL. Analisa Postur Pengendara Motor Untuk Evaluasi Dimensi Bagian Tempat Duduk Menggunakan Metode Reba. *J Untuk Masy Sehat*. 2020;4(1):31–40.
14. Kumbea NP, Asrifudin A, Sumampouw OJ. Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Di Kelurahan Malalayang 1 Timur Kota Manado. 2020;10(4):48–54.
15. Wahab A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*. 2019;11(1):35.