

**FACTORS WERE CORRELATED WITH LOWER BACK PAIN
IN THE KPUM URBAN TRANSPORTATION DRIVERS
OF SRIGUNTING – AMPLAS ROUTE IN 2018**

Dewi Sintia Panjaitan, Santy Deasy Siregar
Public Health Faculty, University of Prima Indonesia

In Indonesia, it is estimated that the prevalence rate of the incidence of the lower back pain is from 7.6% until 37% per person per year and in the workers' problems which begin from young adults until the peak of prevalence at the age of 25-65 years. KPUM urban transportation drivers of Sri Gunting-Amplas route, Medan, have the risk for lower back pain. The objective of the research was to find out some factors which were correlated with lower back pain in the urban transportation drivers of Sri Gunting-Amplas route in 2018. The research was conducted at the KPUM terminal of Sri Gunting-Amplas route, Medan, from December, 2017 until January, 2018. It used analytic survey method with cross sectional design. The population was 30 drivers, and all of them were used as the samples (total sampling). The data were gathered by distributing questionnaires, NBM sheets for measuring lower back pain, and REBA sheets for measuring work behavior. The gathered data were processed by using Fisher exact statistical test at $\alpha = 0.05$. The result of the research showed that based on age p -value = $0.031 < \alpha (0.05)$, the length of service p -value = $0.019 < \alpha (0.05)$, and work attitude p -value = $0.022 < \alpha (0.05)$. The conclusion was that there was the correlation of age, length of service, and work attitude with lower back pain in KPUM urban transportation drivers of Sri Gunting-Amplas route, Medan, in 2018. It is recommended that people prevent from illness caused by work like NPB (lower back pain), and urban transportation drivers take a rest in order to decrease NPB and arrange their sitting position while they are driving.

Keywords : Risk Factor, Lower Back Pain, KPUM Urban Transportation Drivers

References : 22 (2005-2016)

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah sangat umum terjadi, dan sangat mungkin bahwa mayoritas dari kita akan mengalami nyeri punggung bawah. Di Inggris, kira - kira 60-80% orang pernah mengalami nyeri

punggungbawah pada suatu waktu dikehidupannya. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu alasan utama untuk tidak bekerja, dan setiap tahunnya jutaan hari kerja hilang akibat nyeri punggung bawah. Di - negara barat (Inggris dan Amerika

Serikat) kejadian nyeri punggung (terutama nyeri pada punggung bagian bawah) telah mencapai proporsi endemik. Survei di Inggris telah melaporkan bahwa 17,3 juta orang (sekitar sepertiga populasi orang dewasa) pernah mengalami nyeri punggung pada suatu waktu. Dari jumlah ini 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung bawah (Bull dan Archard, 2007). Di Indonesia, diperkirakan angka prevalensi kejadian nyeri punggung bawah sekitar 7,6% sampai 37% orang per tahunnya. Masalah pada pekerja pada umumnya dimulai pada usia dewasa muda dengan puncak prevalensi pada kelompok usia 25-65 tahun (Steven, 2005).

Menurut Nelwan, dkk (2014) pada penelitiannya terhadap Pengemudi Angkutan kota Bitung, pekerjaan sebagai pengemudi angkutan kota rentan terhadap gangguan kesehatan, misalnya nyeri punggung. diketahui sampel penelitian sebanyak 74 responden dengan jumlah responden yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 31 responden (93,9%), sedangkan responden yang

tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 2 responden (6,1%). Faktor penyebabnya adalah umur dengan responden yang paling banyak pada kelompok umur > 35 tahun sebanyak 39 responden (52,7%) dan paling sedikit pada kelompok umur < 25 tahun sebanyak 4 responden (5,4%) dengan hasil analisis data menggunakan *Spearman Rank* didapatkan nilai *p* value 0,02 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara umur dengan keluhan nyeri punggung.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2015) Pada Operator Komputer Perusahaan Travel di Manado dengan sampel sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria *inklusi* dan menggunakan kuisioner sebagai instrumen penelitian diketahui responden yang mengalami nyeri punggung bawah (LBP) sebanyak 27 orang (90%). Dari hasil uji *Fisher exact*, diperkuat dengan nilai *Sig 2 sided* (*p* value) = 0,014 dengan $\alpha < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan bermakna antara lama duduk (saat bekerja) dengan nyeri punggung bawah (*Low Back*

Pain). Dan lama duduk 7 – 8 jam yang paling banyak menimbulkan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada 21 subjek penelitian (70%).

Menurut Fitriingsi dan Hariyono (2011) terhadap 60 sampel Pengemudi Angkutan Kota Kabupaten Wonosobo diketahui umur responden dalam kategori beresiko dengan nyeri punggung positif yaitu sebanyak 17 orang (51,5%) dengan hasil analisis menggunakan uji *chi square*, diperoleh nilai X^2 sebesar 4,244 signifikansi 0,039 ($p < 0,005$) yang berarti umur berhubungan dengan keluhan nyeri punggung. Dan dengan nyeri punggung positif sebanyak 18 orang (45,5%), posisi kerja mempunyai pengaruh yang cukup penting, di mana makin ergonomis posisi kerja yang dilakukan oleh karyawan maka makin rendah atau makin menurunlah keluhan sakit atau nyeri yang diderita tenaga kerja. Diketahui hasil analisis dengan menggunakan uji *chi square* dengan signifikansi 0,047 ($p < 0,05$), sebagian besar posisi duduk responden dalam kategori tidak sesuai sebanyak 30

orang (90,9%) dan responden dengan posisi duduk kurang sesuai sebanyak 3 orang (9,1%), yang berarti posisi duduk responden (saat bekerja) berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi angkutan kota.

Nyeri punggung bawah adalah perasaan nyeri didaerah lumbosakral dan sakroiliakal. Penyakit ini termasuk dalam jenis gangguan muskuloskeletal. Penyebab nyeri pinggang yang paling sering adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang salah, aktivitas berlebihan. Pada posisi duduk otot rangka (muscolusskeletal) dan tulang belakang (vertebral) terutama bagian pinggang (sacrum, lumbar, dan thoracic) harus ditahan oleh sandaran kursi agar terhindar dari rasa nyeri dan rasa lelah (Santoso, 2013). Dengan posisi kerja yang salah dan dipaksakan dapat menyebabkan mudah lelah sehingga kerja menjadi kurang efisien dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis dengan keluhan yang paling sering adalah nyeri pinggang kerja (nyeri punggung bawah) (Djatmiko, 2016).

Berdasarkan hasil survei awal melalui pengisian kuesioner pada 10 supir angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas, didapat dengan metode Nordic Body Map (NBM) supir dengan keluhan yang sama berupa nyeri di bagian punggung bawah saat melakukan pekerjaannya. Keluhan rasa nyeri terbanyak yang dialami oleh supir angkot berada pada bagian punggung sebanyak 10 orang (59,5 %) dan pinggang sebanyak 10 orang (59,5 %).

Sedangkan hasil survei menggunakan metode Rapid Entire Body Assessment (REBA) untuk pengukuran sikap kerja ergonomi atau tidak ergonomi pada supir angkot KPUM, didapat sikap kerja yang ergonomi pada supir angkot sebanyak 3 orang dengan tingkat resiko rendah yang mungkin tidak diperlukannya tindakan secepatnya pada pekerja, dan sikap kerja yang tidak ergonomi pada supir angkot sebanyak 7 orang dengan tingkat resiko tinggi yang perlu tindakan secepatnya, hal tersebut dapat menimbulkan keluhan rasa nyeri yang dapat berlangsung lama dan

dapat memperparahnya jika tetap tidak ditangani secepatnya.

Angkot KPUM (Koperasi Pengangkutan Umum Medan)

merupakan jenis angkot dengan cat warna kuning tua yang pintunya terletak di disamping. Model tempat duduk yang digunakan oleh para supir angkot tersebut adalah kursi yang tidak dapat diubah posisinya contohnya dapat dimajukan atau dimundurkan sehingga supir angkot tak jarang sekali merasakan keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) ketika melakukan pekerjaan atau setelah melakukan pekerjaannya, rasa nyeri tersebut didapat lebih banyak terdapat di daerah punggung dan pinggang bahkan nyeri punggung tersebut akan hilang ketika telah mencapai 3 hari sehingga supir tersebut tidak dapat melakukan pekerjaannya selama 3 hari, yang berarti diperlukan tindakan secepatnya.

Dampak yang terasa dan sering dialami akibat nyeri punggung bawah yang dirasakan pekerja supir angkot melalui wawancara kepada supir angkot sebanyak 10 orang dan penumpang sebanyak 15 orang

adalah para supir menjadi lebih cepat lelah dan kurang konsentrasi saat mengemudikan angkot (berupa rasa nyeri pada area tulang punggung dan menjalar ke tungkai bawah serta rasa pegal pada otot sekitar tulang punggung), sehingga didapat dampak yang nyata bagi penumpang itu sendiri ialah merasa tidak nyaman saat dalam perjalanan yang dituju (rasa cemas) dan merasa tidak puas atas pelayanan yang diberikan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting - Amplas Kota Medan Tahun 2018”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik yaitu penelitian yang mencari hubungan antar variabel untuk menerangkan faktor resiko yang di teliti tanpa melakukan intervensi terhadap variable. Desain (rancangan) penelitian ini adalah *cross sectional*, di mana peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada satu saat tertentu. Kata satu saat bukan berarti

semua subyek diamati tepat pada saat yang sama, tetapi tiap subyek hanya di observasi satu kali dan pengukuran variabel subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut (Sastroasmoro dan Ismael, 2013). Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2017 – Januari 2018 di Pangkalan angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Tahun 2018.

Populasi Penelitian adalah Seluruh Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan sebanyak 30 orang. Oleh karena jumlah populasi < 100 orang, maka sampel penelitian ini mengambil seluruh populasi yaitu 30 orang, metode pengambilan sampel adalah *Total Sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, penilaian nyeri punggung bawah dengan Lembar *Nordic Body Map* dan Lembar *Rapid Entry Body Assesment* dalam pengukuran sikap kerja. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi dalam observasi yang dilakukan, laptop dan aplikasi SPSS yang menunjang pengolahan data, alat

tulis dan alat lainnya yang menunjang penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat yaitu analisis data yang dilakukan terhadap setiap variabel yang diteliti dimana masing-masing variabel akan di buat gambaran distribusi dan persentase. Data tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi(Notoatmodjo, 2012). Analisis bivariat digunakan untuk menganalisa antara dua variabel atau lebih. Sedangkan untuk

menguji hipotesis, peneliti menggunakan uji *fisher exact test* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Uji *fisher exact test* merupakan *nonparametric test*, dan termasuk uji alternatif dari uji *chi square* (bila *chi square* tidak memenuhi syarat, misalnya karena $expected\ value < 5$) dan *fisher exact* dapat digunakan pada tabel 2 x 2 dan bila $n < 20$ atau $n = 20 - 40$ (Swarjana, 2016).

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik		Jumlah	Persentase (%)
Umur	20 -30	10	33,3
	31- 40	12	40,0
	41 -50	8	26,7
	Total	30	100
Lama Kerja	8 – 9 jam	9	30,0
	10 – 11 jam	21	70,0
	Total	30	100
Masa Kerja	1 – 3 tahun	12	40,0
	4 – 6 tahun	18	60,0
	Total	30	100

Berdasarkan distribusi frekuensi kelompok umur, mayoritas responden kelompok umur 31 - 40 tahun sebanyak 12 orang (40,0%) dan minoritas kelompok umur 41 - 50 tahun sebanyak 8 orang (26,7%).

Berdasarkan distribusi frekuensi lama kerja, mayoritas

responden yang bekerja selama 10 – 11 jam sebanyak 21 orang (70,0%) dan minoritas responden yang bekerja selama 8 – 9 jam sebanyak 9 orang (30,0%).

Berdasarkan distribusi frekuensi masa kerja, mayoritas pekerja bekerja selama 4 – 6

tahun sebanyak 18 orang (60,0%) dan minoritas bekerja selama 1 – 3

tahun sebanyak 12 orang (40,0%).

ANALISIS UNIVARIAT

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	Kelompok Beresiko	20	66,7
2	Kelompok Tidak Beresiko	10	33,3
	Total	30	100

No	Lama Kerja	Jumlah	Persentase (%)
1	Lama	21	70,0
2	Tidak Lama	9	30,0
	Total	30	100

No	Sikap Kerja	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Ergonomi	25	83,3
2	Ergonomi	5	16,7
	Total	30	100

No	Nyeri Punggung Bawah	Jumlah	Persentase (%)
1	Ada Keluhan	25	83,3
2	Tidak Ada Keluhan	5	16,7
	Total	30	100

Berdasarkan data pada tabel diatas, bahwa dari 30 responden, mayoritas responden adalah kelompok umur beresiko (≥ 35 tahun) yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan minoritas adalah kelompok umur tidak beresiko (< 35 tahun) sebanyak 10 orang (33,3%).

Berdasarkan lama kerja, mayoritas pekerja nya tergolong lama (≥ 10 jam) yaitu sebanyak 21 orang (70,0%). Sedangkan minoritas pekerja nya tergolong tidak lama (< 10 jam) sebanyak 9 orang (30,0%).

Berdasarkan sikap kerja, bahwa dari 30 responden mayoritas sikap kerja tidak ergonomi (skor REBA 8 – 15) yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan minoritas sikap kerja ergonomi (skor REBA 1 – 7) sebanyak 5 orang (16,7%).

Berdasarkan nyeri punggung bawah, bahwa dari 30 responden mayoritas ada keluhan nyeri punggung bawah (skor 42 sampai 84) yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Sedangkan minoritas tidak ada keluhan nyeri punggung bawah (skor 0 sampai 41) sebanyak 5 orang (16,7%).

ANALISA BIVARIAT

4.3. Hubungan Umur dengan Nyeri Punggung Bawah pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan Tahun 2018

Umur	Nyeri Punggung Bawah				Total		P
	Ada Keluhan		Tidak Ada Keluhan		N	%	
	n	%	n	%			
Kelompok Beresiko	19	95,0	1	5,0	20	100	0,031
Kelompok Tidak Beresiko	6	60,0	4	40,0	10	100	
Total					30	100	

Dari 20 responden yang berada dalam kelompok umur beresiko, mayoritas yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 19 orang (95,0%) dan minoritas yang tidak ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 1 orang (5,0%). Dari 10 responden yang berada dalam kelompok umur tidak beresiko, mayoritas yang ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 6 orang (60,0%) dan minoritas yang tidak memiliki

keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 4 orang (40,0%).

Berdasarkan hasil statistik dapat diperoleh nilai p Value = 0,031 (p value < 0,05), karena ditemui sel – sel dengan nilai ekspektasi < 5 yang melebihi 20% dari total sel artinya Ho ditolak dan Ha diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Umur dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan Tahun 2018.

4.4. Hubungan Lama Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan Tahun 2018

Lama Kerja	Nyeri Punggung Bawah				Total		P
	Ada Keluhan		Tidak Ada Keluhan		N	%	
	n	%	n	%			
Lama	20	95,2	1	4,8	21	100	0,019
Tidak Lama	5	55,6	4	44,4	9	100	

Total	30	100
--------------	-----------	------------

Dari 21 responden yang waktu kerjanya tergolong lama, mayoritas yang ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 20 orang (95,2%) dan minoritas yang tidak ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 1 orang (4,8%). Dari 9 responden yang waktu kerjanya tergolong tidak lama, mayoritas yang ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 5 orang (55,6%) dan minoritas yang tidak ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 4 orang (44,4%).

Berdasarkan hasil statistik dapat diperoleh nilai p Value = 0,019 (p value < 0,05), karena ditemui sel – sel dengan nilai ekspektasi < 5 yang melebihi 20% dari total sel artinya Ho ditolak dan Ha diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Lama Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan Tahun 2018.

4.5. Hubungan Sikap Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan Tahun 2018

Sikap Kerja	Nyeri Punggung Bawah				Total		P
	Ada Keluhan		Tidak Ada Keluhan		N	%	
	n	%	n	%			
Ergonomi	2	40,0	3	60,0	5	100	0,022
Tidak Ergonomi	23	92,0	2	8,0	25	100	
Total					30	100	

Dari 25 responden yang berada dalam sikap kerja tidak ergonomi, mayoritas yang ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 23 orang (92,0%) dan minoritas yang tidak ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 2

orang (8,0%). Dari 5 responden yang berada dalam sikap kerja ergonomi, mayoritas yang tidak ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 3 orang (60,0%) dan minoritas yang ada keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 2 orang (40,0%).

Berdasarkan hasil statistik dapat diperoleh nilai p Value = 0,022 (p value > 0,05), karena ditemui sel – sel dengan nilai ekspektasi < 5 yang melebihi 20% dari total sel artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Sikap Kerjadengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan Tahun 2018.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa bivariat pada tabel 4.3 diketahui $p = 0.031$ (p value < 0,05), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Umur dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nelwan, dkk (2014) pada penelitiannya terhadap Pengemudi Angkutan kota Bitung, pekerjaan sebagai pengemudi angkutan kota rentan terhadap gangguan kesehatan, misalnya nyeri punggung. diketahui sampel penelitian sebanyak 74 responden dengan jumlah responden yang mengalami keluhan nyeri

punggung bawah yaitu sebanyak 31 responden (93,9%), sedangkan responden yang tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 2 responden (6,1%). Faktor penyebabnya adalah umur dengan responden yang paling banyak pada kelompok umur > 35 tahun sebanyak 39 responden (52,7%) dan paling sedikit pada kelompok umur < 25 tahun sebanyak 4 responden (5,4%) dengan hasil analisis data menggunakan *Spearman Rank* didapatkan nilai p value 0,02 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara umur dengan keluhan nyeri punggung.

Dalam suatu penelitian yang dilakukan di suatu pabrik industri yang besar di Amerika Serikat, Bigos dkk menemukan risiko pada kelompok yang rentan terhadap cedera punggung dengan biaya tinggi cenderung pada kelompok usia 31-40 (Jeyaratnam dan Koh, David, 2010).

Berdasarkan hasil analisa bivariat pada tabel 4.4 diketahui bahwa $p = 0.019$ (p value < 0,05), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara

Lama Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, dkk (2015) Pada Operator Komputer Perusahaan Travel di Manado dengan sampel sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria *inklusi* dan menggunakan kuisioner sebagai instrumen penelitian diketahui responden yang mengalami nyeri punggung bawah (LBP) sebanyak 27 orang (90%). Dari hasil uji *Fisher exact*, diperkuat dengan nilai *Sig 2 sided (p value) = 0,014* dengan $\alpha < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan bermakna antara lama duduk (saat bekerja) dengan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) dengan lama duduk 7 – 8 jam yang paling banyak menimbulkan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada 21 subjek penelitian (70%).

Jumlah jam kerja normal untuk selama 1 minggu sebanyak 40 jam dan selama melakukan pekerjaan setiap pekerja wajib diberikan istirahat secukupnya (sekurang – kurangnya setengah jam setelah bekerja selama 4 jam terus menerus

dan waktu istirahat tidak termasuk jam kerja (Adisu, 2008). Faktanya bangsa Amerika selalu menempatkan nilai yang tinggi pada kerja keras, namun terdapat bukti yang semakin kuat bahwa “bekerja keras” tidak selalu berarti “bekerja untuk jangka waktu yang lama”, dimana tampak bahwa etos kerja bangsa Amerika telah berubah menjadi bekerja pintar (Ivancevich dkk, 2007).

Berdasarkan hasil analisa bivariat pada tabel 4.5 diketahui bahwa $p = 0.022$ ($p \text{ value} > 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Sikap Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting – Amplas Medan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriingsi dan Hariyono (2011) terhadap 60 sampel Pengemudi Angkutan Kota Kabupaten Wonosobo, diketahuiposisi kerja mempunyai pengaruh yang cukup penting, di mana makin ergonomis posisi kerja yang dilakukan oleh karyawan maka makin rendah atau makin menurunlah keluhan sakit atau nyeri yang diderita

tenaga kerja. Diketahui hasil analisis dengan menggunakan uji *chi square* dengan signifikansi 0,047 ($p < 0,05$), sebagian besar posisi duduk responden dalam kategori tidak sesuai sebanyak 30 orang (90,9%) dan responden dengan posisi duduk kurang sesuai sebanyak 3 orang (9,1%), yang berarti posisi duduk responden (saat bekerja) berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi angkutan kota.

Ergonomis atau tidaknya posisi tubuh kita bergantung pada kesesuaian postur dengan lengkung tubuh yang disangga oleh tulang belakang. Sedikit pergeseran saja (10° sampai 15°) dari posisi normal sudah termasuk posisi yang tidak ergonomis. Sikap kerja duduk dalam posisi yang sama sepanjang hari, bisa membuat punggung lebih rentan cedera (Subandi, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data serta analisa yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada Hubungan antara Umur dengan Nyeri Punggung Bawah

Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting - Amplas.

2. Ada Hubungan antara Lama Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting - Amplas.
3. Ada Hubungan antara Sikap Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Angkot KPUM Trayek Sri Gunting - Amplas.

SARAN

1. Bagi Pekerja

Pekerja yang mengeluhkan bagian punggung disebabkan posisi duduk yang salah dan posisi berisiko lainnya yang banyak ditemukan pada tiap pekerjaan. Hal ini dapat dicegah dengan memilih bekerja pada posisi yang benar dan sebaiknya menggunakan tempat duduk yang sesuai dan dapat diatur, dan pada saat bekerja sebaiknya para supir melakukan hal – hal seperti berikut:

1. Majukan tempat duduk sehingga kopling dapat diinjak tanpa harus meregangkan badan;
2. Sesuaikan kaca spion secara tepat agar leher tidak berputar;

3. Beristirahatlah secara teratur (idealnya sekali sejam);
4. Cobalah menghindari gerakan memelintir tubuh saat masuk atau keluar dari angkot;
5. letakkan bantalan kecil diangkot untuk menyangga punggung bagian bawah;

Dan terakhir mengkonsumsi air minum yang cukup setiap melakukan aktivitas terutama saat bekerja.

2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi perusahaan KPUM, sebaiknya pihak KPUM juga ikut memperhatikan kualitas tempat duduk demi kenyamanan para supir angkot saat melakukan pekerjaannya serta mengingatkan para supir angkot untuk memanfaatkan jam istirahat dengan sebaik-baiknya dengan tidak memaksakan untuk bekerja jika terdapat keluhan seperti perasaan nyeri pada bagian tubuh.

3. Bagi Dinas Perhubungan

Bagi Dinas Pehubungan agar lebih memperhatikan kesehatan para pekerjasupir angkutan umum lainnya dikota Medan seperti memberikan kebijakan untuk mengganti tempat duduk yang kurang layak menjaditempat duduk standard yang

dapat dimaju-mundurkan.Selain itu melakukan pengawasan sekali sebulan untuk memantau kualitas tempat duduk agar menjaga kenyamanan para supir angkot saat melakukan pekerjaannya dan kenyamanan penumpang juga.Dan tidak lupa memberikan pengarahan agar pekerja supir angkot melakukan peregangan otot sebelum melakukan pekerjaan dan memanfaatkan istirahat kerja dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisu, E. (2008) Hak Karyawan Atas Gaji & Pedoman Menghitung: Gaji Pokok, Uang Lembur, Gaji Sundulan, Insentif – Bonus – THR, Pajak Atas Gaji, Iuran Pensiun – Pesangon, Iuran Jamsostek/Dana Sehat. Jakarta: ForumSahabat.
- Bull, E. dan Archard, G.(2007)*Nyeri Punggung*. Terjemahan Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat oleh Juwalita Suransari Universitas Pimia Indonesia Jakarta: Erlangga.
- Djarmiko, R.D. (2016) Keselamatan Dan Kesehatan Kerja.

-
- Cet. 1 – Yogyakarta: Deepublish.
- Kerja*. Terjemahan oleh Suryadi. Jakarta: EGC.
- Fitriningsih dan Hariyono, W. (2011) Hubungan Umur, Beban Kerja Dan Posisi Duduk Saat Bekerja Dengan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Angkutan Kota Di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan* 5(2): 162-232. <<http://media.neliti.com/media/publicatinos/24904>> [Diakses 30 Agustus 2017].
- Kuswana W.S. (2014) Ergonomi dan K3 (Kesehatan Keselamatan Kerja). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ivancevich, J.M., Konopaske, R., Matteson, M.T. (2007) *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*. Edisi ke 7. Terjemahan oleh Gina Gania. Jakarta: Erlangga.
- Nelwan, C.W., Joseph, B.S., Kawatu, A.T. (2014) Hubungan Antara Umur Dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Angkutan Kota Di Bitung. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado* : 1-8. <<http://docplayer.info/37902186>> [Diakses 24 Juli 2017].
- Jeyaratnam, J. dan Koh, David. (2010) *Buku Ajar Praktik Kedokteran*
- Notoatmodjo, S. (2011) *Kesehatan Masyarakat : Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- P.K. Suma'mur (2013) Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES). Jakarta: Sagung Seto.
- Santoso, G. (2013) Ergonomi Terapan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Saputra, L. (2013) Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Sari, L.N., Mogi, T.I., Angliadi, E. (2015) Hubungan Lama Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Operator Komputer Perusahaan Travel Di Manado. *Jurnal e – Clinic (eCl)* 3(2): 697-694.
<<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=332539>> [Diakses 24 Agustus 2017].
- Sastroasmoro, S. dan Ismael, S. (2013) Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis, Ed. 4 – Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Setiobudi, T. (2016) Sembuh dari Nyeri Punggung. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Steven, J.L. (2005) Do Psychological Factors Increase The Risk For Back Pain In The General Population In Both A Cross-Sectional And Prospective Analysis?. *European Journal Of Pain*, 9(4): 355.
- Subandi, A. (2007) Inner Healing In The Office: Strategi “Menangkal” Penyakit di Tempat Kerja dan Mencapai Kedamaian Batin. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Swarjana, K. (2016) Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Syaifuddin, H. (2014) Anatomi Fisiologi : Kurikulum

- Berbasis Kompetensi Untuk Keperawatan & Kebidanan, Ed. 4 – Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tarwaka (2015) Ergonomi Industri : Dasar – Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan press.
- Zaman, M.K. (2014) Hubungan Beberapa Faktor Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Kantor. Jurnal Kesehatan Komunitas 2(4): 163-167. <<http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/66/53>> [Diakses 31 Agustus 2017].