

Gambaran *Low Back Pain* pada Karyawan Petugas Tol di PT X Periode 2014 -2017

Albert Arifin¹, Judin Purba Tanjung², Budiman Hartono³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana

²Staf Pengajar Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Kristen Krida Wacana

³Staf Pengajar Bagian Biologi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana

E-mail : judin.purba@ukrida.ac.id

Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidak hadiran kerja. LBP merupakan keluhan yang dialami oleh pekerja tol terutama mereka yang bekerja dengan posisi duduk lama. Tujuan penulisan naskah ini untuk mengetahui gambaran LBP berdasarkan usia, jenis kelamin, lama kerja dan lama duduk petugas tol. Penelitian ini berupa *cross sectional* dan pengambilan sampel dengan metode konsekutif dan didapatkan 42 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi. Pada kasus LBP ditemukan 90% LBP merupakan LBP non spesifik, sehingga penderita yang mengalami LBP sulit untuk didiagnosis. Dari karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, sebanyak 31% berusia <45 tahun (16,66% perempuan dan 14,28% laki-laki), sedangkan yang berusia \geq 45 tahun berjumlah 69% (33,33% perempuan dan 35,70% laki-laki). didapatkan pada karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, sebanyak 17% memiliki masa kerja dibawah 15 tahun (11,90% perempuan dan 4,76% laki-laki), sedangkan memiliki lama kerja diatas atau sama dengan 15 tahun sebanyak 83% (38,10% perempuan dan 45,24% laki-laki). Pada karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, semua memiliki lama duduk yang sama yaitu lebih dari 2 jam (50% perempuan dan 50% laki-laki).

Kata Kunci: *Low back pain*, petugas tol, lama duduk.

Prevalence of Low Back Pain at Toll Worker in PT X Since 2014 –2017

Abstract

Low Back Pain (LBP) is a very common global health problem, leading to activity restrictions as well as work absenteeism. LBP is a symptom of muscle tension which suffered worker in highway and sitting in prolong time. Purpose of research to get prevalence LBP based on age, gender, and working in prolong time. Design of this research is cross sectional and sample size is 42 workers. 90% of LBP is non-specific LBP, that's why patients with LBP are difficult to diagnose. There were people of highway officers employees who experienced LBP, 31% were aged <45 years (16,66% women and 14,28% men), while those aged \geq 45 years had 69% (33,33% women and 35,70% men). 17% people of highway officers who experienced LBP, have working period under 15 years (11,90% women and 4,76% men), while having long working period or equal to 15 years there are 83% (38,10% women and 45,24% men). In highway employees who experienced LBP, all had the same sitting time, more than 2 hours (50% women and 50% men).

Keywords: *Low back pain, highway officer, sitting time*

Pendahuluan

Low Back Pain (LBP) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidakhadiran kerja. LBP memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar baik bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah.¹ Diperkirakan bahwa hingga sepertiga dari populasi mengalami LBP dan mengakibatkan beberapa bentuk ketidaknyamanan yang berdampak pada rutinitas hidup sehari-hari, dan berdampak pada kemampuan seseorang untuk bekerja secara produktif. Hal itulah yang menjadi salah satu alasan paling umum orang mencari perawatan medis dan pengobatan.² Penelitian yang telah dilakukan terhadap suatu karyawan suatu perusahaan asuransi yang menggunakan komputer, didapatkan hasil 14% mengalami nyeri punggung, sedangkan di perusahaan biro pariwisata lebih tinggi yaitu 32%.³

Low Back Pain (LBP) yaitu keluhan rasa nyeri ketegangan otot, atau rasa kaku di daerah pinggang yaitu di pinggir bawah iga sampai lipatan bawah bokong. Nyeri ini dapat dipicu oleh stres fisik yang berlebihan. Penyakit ini dapat diklasifikasikan dalam LBP spesifik dan LBP non spesifik. LBP spesifik merupakan LBP yang dapat diidentifikasi dengan adanya kelainan gambaran radiologis tulang belakang. Sedangkan LBP non spesifik tidak dapat diidentifikasi penyebabnya. LBP non spesifik ditemukan hampir 90% kasus LBP.⁴ Prevalensi LBP pada suatu perusahaan dapat berbeda didasarkan oleh beberapa faktor risiko LBP itu sendiri baik faktor individu maupun faktor eksternal yang diperoleh dari lingkungan pekerjaan pada suatu perusahaan. Faktor individu atau faktor intrinsik dapat berupa usia, status pernikahan, status menstruasi, paritas, BMI, rokok).^{5,6}

Prinsip sikap tubuh dan posisi kerja yang baik secara ergonomis adalah cara kerja yang alamiah dan tidak menggerakkan otot secara berlebihan. Apabila terdapat gerak, sikap, dan posisi kerja yang mengharuskan untuk menggerakkan otot secara berlebihan maka sebaiknya tidak melebihi dari 2 jam atau tidak berulang secara monoton.⁷

Petugas tol dibagi dalam praktek kerjanya, yaitu menjadi petugas tol operasional dan

petugas tol yang berada kantor. Petugas tol operasional adalah orang yang bertugas untuk mengambil pajak atau tarif di suatu jalan tol tertentu bagi pengguna jalan bebas hambatan tersebut. Petugas tol operasional biasanya bekerja di lapangan, yaitu di pintu masuk gerbang tol maupun pintu keluar gerbang tol. Petugas tol yang bekerja di kantor dan bekerja dengan cara duduk di depan komputer berisiko untuk mengalami LBP karena resiko duduk jangka waktu cukup panjang saat bekerja.^{8,9} Tujuan penulisan naskah ini adalah mengetahui gambaran LBP berdasarkan usia, jenis kelamin, lama kerja dan lama duduk pada karyawan petugas tol di PT X.

Metodologi Penelitian Subyek Penelitian

Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dimana dengan Subjek penelitian ini adalah petugas tol yang berobat ke klinik PT X Periode Oktober 2014 – November 2017. Didapatkan 42 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi.

Parameter Pemeriksaan

Parameter yang diperiksa adalah sebaran LBP berdasarkan jenis kelamin dan usia, jenis kelamin, lama kerja, dan lama duduk pada karyawan yang terdiagnosis LBP periode Oktober 2014 - November 2017.

Kaji Etik

Penelitian ini dinyatakan telah lolos kaji etik dengan nomor 468/ SLKE-IM/ UKKW/ KE/ XII/ 2017 dari Komite Etik Penelitian Medis dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA)

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, didapatkan 42 karyawan petugas tol terdiagnosis LBP dari data rawat jalan yang berobat ke klinik PT X periode Oktober 2014 – November 2017.

Untuk melihat gambaran LBP yang menyebabkan ketidakhadiran kerja, peneliti menggunakan perhitungan jumlah LBP pada

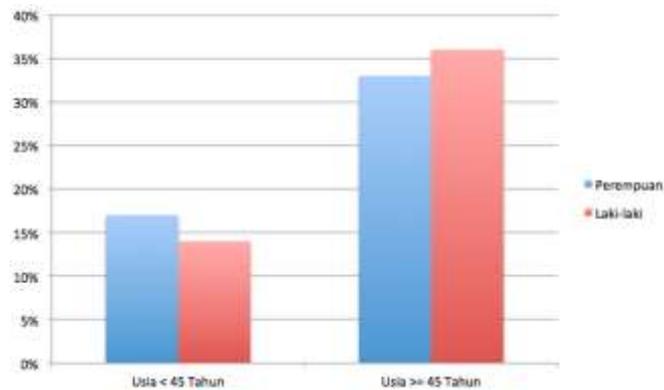
karyawan petugas tol dari data rawat jalan serta melihat sebaran distribusi jenis kelamin dengan usia pada, sebaran distribusi jenis kelamin dengan lama kerja dan lama duduk.

Dari tabel 1, didapatkan pada karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, yang berusia dibawah 45 tahun sebanyak 31% berusia <45 tahun (16,66% perempuan dan 14,28% laki-laki), sedangkan yang berusia >= 45 tahun berjumlah 69% (33,33% perempuan dan 35,70% laki-laki).

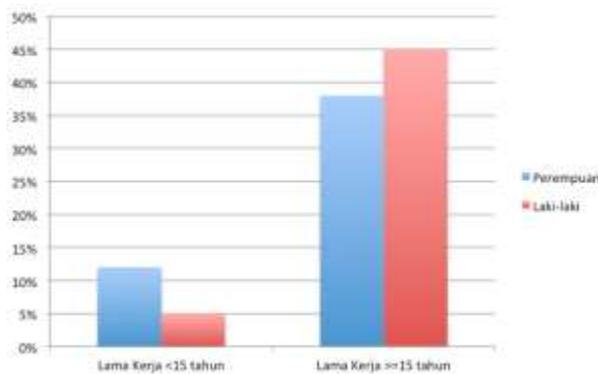
Dari tabel 2, didapatkan pada karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP,

yang memiliki masa kerja dibawah 15 tahun sebanyak 17% (11,90% perempuan dan 4,76% laki-laki), sedangkan memiliki lama kerja diatas atau sama dengan 15 tahun sebanyak 83% (38,10% perempuan dan 45,24% laki-laki).

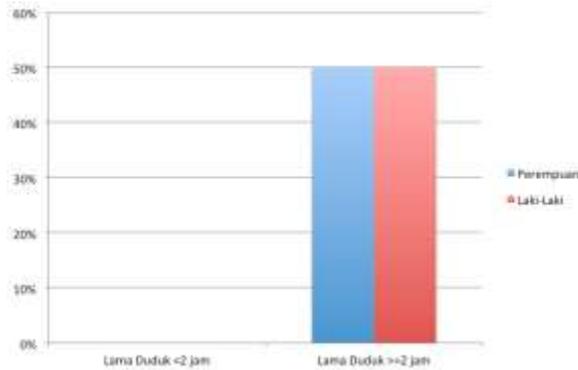
Dari tabel 3, didapatkan pada seluruh karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, semua memiliki lama duduk yang sama yaitu lebih dari 2 jam (50% perempuan dan 50% laki-laki) dengan presentase 100%.



Grafik 1 Sebaran Distribusi Jenis Kelamin dengan Usia



Grafik 2 Sebaran Distribusi Jenis Kelamin dengan Lama Kerja



Grafik 3 Sebaran Lama Duduk

Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan pengambilan data pada bulan Maret 2018, diperoleh karyawan petugas tol di PTX yang berobat ke klinik PT X periode Oktober 2014 – November 2017, sebanyak 42 pekerja yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Didapatkan pada karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, yang berusia dibawah 45 tahun sebanyak 31% berusia <45 tahun (16,66% perempuan dan 14,28% laki-laki), sedangkan yang berusia >= 45 tahun berjumlah 69% (33,33% perempuan dan 35,70% laki-laki). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di BLU Prof.dr. R.D. Kandou Manado, jumlah penderita LBP sebanyak 0,92% dari seluruh penderita penyakit saraf yang datang di poliklinik saraf RSU. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada periode 1 Januari 2007 sampai dengan 31 Desember 2008. Jumlah penderita LBP pada tahun 2007 dan 2008 yang terbanyak adalah usia 46 sampai 60 tahun dan yang terendah pada usia 15 sampai 30 tahun dan usia 75 tahun keatas. Seorang yang berusia lanjut akan mengalami LBP karena penurunan fungsi-fungsi tubuhnya terutama tulang, sehingga tidak lagi elastis seperti diwaktu muda. Sedangkan postur merupakan faktor pendukung LBP. Kesalahan postur seperti bahu melengkung ke depan, perut menonjol ke depan dan lordosis lumbal berlebihan dapat menyebabkan spasme otot (ketegangan otot). Hal ini merupakan penyebab terbanyak dari LBP.¹⁰

Didapatkan pada karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, yang memiliki

masa kerja dibawah 15 tahun sebanyak 17% (11,90% perempuan dan 4,76% laki-laki), sedangkan memiliki lama kerja diatas atau sama dengan 15 tahun sebanyak 83% (38,10% perempuan dan 45,24% laki-laki). Hal ini sesuai dengan literatur yang mengatakan LBP merupakan penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan bermanifestasi sehingga semakin lama waktu bekerja atau semakin lama terpapar faktor risiko, maka semakin besar pula risiko untuk mengalami LBP. Disamping itu, masa kerja dapat menyebabkan beban statik yang terus menerus apabila pekerja tidak memperhatikan faktor ergonomi akan lebih mudah menimbulkan keluhan LBP. Masa kerja yang lama dapat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah karena merupakan akumulasi pembebanan pada tulang belakang akibat aktivitas sehari-hari.¹¹

Didapatkan pada seluruh karyawan petugas tol yang mengalami keluhan LBP, semua memiliki lama duduk yang sama yaitu lebih dari 2 jam (50% perempuan dan 50% laki-laki) dengan presentase 100%. Sehingga dari penelitian ini, semua sampel memiliki lama duduk lebih dari 2 jam. Hal ini sesuai dengan prinsip sikap tubuh dan posisi kerja yang baik secara ergonomis adalah cara kerja yang alamiah dan tidak mengerakkan otot secara berlebihan. Apabila terdapat gerak, sikap, dan posisi kerja yang mengharuskan untuk mengerakkan otot secara berlebihan maka sebaiknya tidak melebihi dari 2 jam atau tidak berulang secara monoton.⁷

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran LBP pada karyawan petugas tol di PT X dapat disimpulkan pekerja terbanyak lama kerja ≥ 15 tahun, dengan usia ≥ 45 tahun lebih banyak dibandingkan pekerja yang memiliki usia < 45 tahun, dan semua pekerja memiliki lama duduk diatas 2 jam. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dan sesuai dengan literatur.

Daftar Pustaka

1. Patrianingrum M, Oktaliansah E, Surahman E. Prevalensi dan faktor risiko nyeri punggung bawah di lingkungan kerja anesthesiologi rumah sakit dr.hasan sadikin bandung. Jurnal anestesi perioperatif. 2015 April; 3(1):47-56.
2. Roy B A. Vanichkachron G. Low back pain. American College of Sports Medicine Health & Fitness Journal. 2013 April; 17(2):1-2.
3. Sumekar D W R W, Natalia D. Nyeri punggung pada operator komputer akibat posisi dan lama duduk. MKB 2010;42(3):123-7.
4. Harrianto R. Buku ajar kesehatan kerja. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2015. H.217-28.
5. Kreshnanda I P S. Prevalensi gambaran keluhan low back pain (lbp) pada wanita tukang suun di pasar bandung, januari 2014. E-jurnal medika 2016 Agustus;5 (8):1-6.
6. Andini F. Risk factor of low back pain in workers. J Majority. 2015 Januari;4(1):12-9.
7. Widayana I G, Wiratmaja I. Kesehatan dan keselamatan kerja. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu; 2014. h.102-3.
8. Suharso, Retnoningsih A. Kamus besar bahasa indonesia. Edisi Lux. Semarang: Penerbit Widya Karya; 2016.h.578-9.
9. Uswatun K. Kamus bahasa indonesia lengkap. Jakarta: Penerbit Wahyumedica; 2014. h.947,926.
10. Wulandari R A, Maja J, Khosana H. Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Kapal. Jurnal E-Clinic(ECL). 2014; 2(1).
11. Kreshnanda I P S. Prevalensi gambaran keluhan low back pain (lbp) pada wanita tukang suun di pasar bandung, januari 2014. E-jurnal medika 2016 Agustus;5 (8):1-6.