

HUBUNGAN LAMA DAN POSISI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENJAHIT BAJU DI PASAR SENTRAL POLEWALI DAN PASAR WONOMULYO KABUPATEN POLEWALI MANDAR

Ahid Jahidin

Nyeri punggung merupakan gangguan *muskuloskeletal* yang paling sering didalam aktivitas kerja. Nyeri punggung adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah punggung bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian belakang dan samping luar. Duduk lama dapat mengakibatkan ketegangan dan keregangan *ligamentum* dan otot tulang belakang sehingga mengakibatkan keluhan Nyeri Punggung Bawah. Selain lamanya duduk, posisi duduk turut mempengaruhi risiko 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.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan lama dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit baju di Pasar Sentral Polewali Dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar.

Metode penelitian yaitu studi korelasi. Cara pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 35 orang.

Kata kunci : Nyeri Punggung Bawah, Lama Duduk, Posisi Duduk

Low back pain (LBP) is usually caused by musculoskeletal defect at work. Low back pain is a pain occurring below part of the back and capable of moving to feet particularly in the back and outside. Low Back Pain in prolonged sitting is caused by strained and sprained muscles and ligaments on the back. Besides of prolonged sitting, the position of sitting is the other risk for Low Back Pain. A sitting static less ergonomic as sit in a bent position can trigger work powerful muscles and long without sufficient the recovery and the flow of blood to the obstructed

Objective *The objective of this study is to find relationship prolonged and position of sitting with complaints low back pain to tailor clothes in Central Market Polewali and Market Wonomulyo Polewali Mandar*

Methods *the sample collecting technique utilizes total sampling that there are 35 samples.*

Result *from the research result using chi-square statistic test, it is attained that there is relation which means prolonged sitting with the complaints low back pain to to tailor clothes in central*

market polewali and market wonomulyo polewali mandar ρ -value=0,002. There is relation which means position sitting with the complaints low back pain to to tailor clothes in central market polewali and market wonomulyo polewali mandar ρ -value=0,006.

Keywords : *Low Back Pain, prolonged sitting, position sitting*

Bibliography : *6 Books + 2 Journals (2006-2010)*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dijumpai pada kehidupan sehari-hari. Diperkirakan hampir semua orang pernah mengalami nyeri punggung semasa hidupnya. Nyeri punggung bawah tetap menjadi beban kesehatan masyarakat yang utama diseluruh dunia industri. Dari data epidemiologi menunjukkan nyeri punggung bawah masuk pada urutan yang ke 19 dengan presentase 27 %, dan prevalensi dirasakan seumur hidup sebanyak 60 % (Demoulin *et al*, 2012).

Keluhan nyeri punggung menempati peringkat 692, ini dapat menyebabkan kita sulit untuk berjalan, duduk, bangun, tidur dan melakukan apapun. (Mehmet dkk, 2009).

Menurut *International Labor Organization* (ILO) dalam Nurhikmah (2011) setiap tahun terjadi 1,1 juta kematian yang disebabkan oleh penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan. Sekitar 300.000 kematian terjadi dari 250 juta kecelakaan

dan sisanya adalah kematian karena penyakit akibat kerja dimana diperkirakan terjadi 160 juta penyakit akibat hubungan pekerjaan baru setiap tahunnya.

Data yang dilaporkan berdasarkan *Labour Force Survey* (LFS) U.K dalam Nurhikmah (2011) prevalensi kasus *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) sebesar 1.144.000 kasus dengan menyerang punggung sebesar 493.000 kasus, anggota tubuh bagian atas atau leher 426.000 kasus, dan anggota tubuh bagian bawah 224.000 kasus (HSC, 2006/2007).

Nyeri punggung bawah pernah dialami oleh 50%-80% Negara Industri, dimana presentasi meningkat sesuai pertumbuhan usia dan menghilangkan jam kerja yang sangat besar. (Sugianto, 2007)

Di Indonesia dari studi Departemen Kesehatan dalam profil masalah kesehatan di Indonesia tahun 2005 menunjukkan bahwa sekitar 40.5% penyakit yang diderita pekerja berhubungan dengan pekerjaannya. Gangguan yang dialami pekerja menurut

penelitian yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten/kota di Indonesia umumnya berupa penyakit MSDs (Nurhikmah, 2011). Di Indonesia, angka prevalensi kejadian NPB belum diketahui, namun diperkirakan bervariasi dari 3,7 % sampai 37%.

Masalah nyeri pinggang yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini. Terdapat 60 % orang dewasa mengalami nyeri pinggang bawah karena masalah duduk yang terjadi pada mereka yang bekerja atau yang aktivitasnya lebih banyak dilakukan dengan duduk. (Chang, 2006)

Duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot-otot pinggang menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Melakukan aktivitas dengan posisi duduk yang monoton lebih dari 2 jam dalam sehari, dalam sehari pula dapat meningkatkan resiko timbulnya nyeri punggung. (Anonim, 2007).

Ditemukan bahwa pekerja yang duduk statis selama 91-300 menit mempunyai risiko timbulnya NPB 2,35 kali lebih besar bila dibandingkan dengan pekerjaan yang duduk statis 5-90 menit. (Diana, 2005).

Sejumlah penelitian menunjukkan keterkaitan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah. Kesley dkk menemukan

orang yang bekerja dengan posisi duduk selama setengah hari waktu kerja atau lebih, memiliki risiko relatif 1,6 lebih besar untuk terjadinya nyeri punggung bawah.

Nyeri pinggang dapat timbul pada berbagai situasi kerja, namun pekerjaan tertentu menyebabkan resiko yang lebih besar daripada yang lainnya. Profesi penjahit merupakan profesi sektor formal yang mempunyai risiko besar terkena nyeri pinggang. (Toha Muslim A, 2006)

Pekerjaan menjahit dilakukan dalam posisi duduk yang cukup lama, kurang lebih 4-8 jam per hari dan dilakukan terus menerus dengan posisi membungkuk. Duduk lama pada penjahit dengan posisi yang salah dapat mengakibatkan timbulnya keluhan rasa sakit seperti ngilu, pegal-pegal, bahkan bisa mengakibatkan kram otot di bagian tubuh tertentu (Samara, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian penjahit vermak levis di pasar tanah pasir Jakarta maka didapatkan hasil posisi duduk yang paling sering digunakan penjahit vermak levis yaitu posisi duduk tegak dan posisi membungkuk di mana posisi duduk tegak lama dapat menimbulkan nyeri punggung bawah. (Affan Ahmad, 2014)

Pasar Sentral Polewali dan pasar Wonomulyo salah satu pasar terbesar di Kabupaten Polewali Mandar terletak di

Kecamatan Polewali dan Kecamatan Wonomulyo. Pasar tersebut merupakan salah satu pasar tradisional yang pekerjaan masyarakat adalah wirausaha sektor informal salah satunya sebagai penjahit baju. Pekerja penjahit baju melakukan pekerjaannya 4-8 jam dalam sehari, bahkan jika lagi ramai bisa mencapai 12 jam sehari dengan posisi duduk membungkuk kedepan dan kepala menunduk, posisi duduk memutar kiri dan kanan, duduk yang terlalu lama dalam satu posisi. Posisi duduk yang salah dan duduk terlalu lama menyebabkan timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Dari data yang telah di jelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa pekerjaan menjahit yang dilakukan oleh pekerja penjahit hampir seluruhnya menggunakan posisi duduk yang terlalu lama.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan 27 februari 2016 peneliti melakukan observasi kepada 10 penjahit yang ada di pasar polewali mandar dengan menanyakan apakah pernah mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah setelah bekerja selama mengoperasikan mesin jahit Dan dari 10 orang penjahit yang peneliti tanya ada 7 penjahit yang sering mengeluhkan nyeri pada sekitaran punggung bawah ketika sudah menjahit. Dan 3 orang

penjahit kadang-kadang mengalami nyeri pada sekitaran punggung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti hubungan lama dan posisi duduk dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah pada penjahit baju di wilayah Polewali Mandar.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah studi *korelasi (Correlation Study)* yang merupakan penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek. (Notoatmodjo, 2012)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Polewali Mandar, pada bulan Maret sampai Mei 2016

Populasi dan Sampel

Populasi Populasi dalam penelitian ini adalah Penjahit baju di pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo yang berjumlah 35 orang.

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Arikunto, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian

Penelitian mengenai hubungan lama dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit baju di pasar sentral polewali dan pasar wonomulyo kabupaten polewali mandar dilakukan pada tanggal 27 April-1 Mei 2016. Data diperoleh dengan menggunakan lembar kuesioner yang dibagikan kepada responden kemudian

diisi. Jumlah sampel yaitu 35 responden. Setelah dilakukan penelitian, kemudian dilakukan pengolahan data untuk memperoleh suatu hasil penelitian, penelitian ini akan menyajikan analisa univariat pada tiap variabel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta analisa *bivariat* untuk mengetahui hubungan antara variabel *independen* dan *dependen* dengan menggunakan uji statistik *chi-square*.

5.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur Penjahit yang ada di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo

| No. | Umur | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|--------|-------------|------------------|----------------|
| 1 | < 20 tahun | 3 | 8,6 |
| 2 | 21-30 tahun | 5 | 14,3 |
| 3 | >31 tahun | 27 | 77,1 |
| Jumlah | | 35 | 100 |

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa distribusi umur responden yang berusia < 20 tahun sebanyak 4 orang

(11,4%), 21-30 tahun sebanyak 16 orang (45,7%), dan umur > 31 tahun sebanyak 15 orang (42,9%)

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin Penjahit yang ada di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo

| No. | Jenis Kelamin | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|--------|---------------|------------------|----------------|
| 1 | Laki-laki | 28 | 80 |
| 2 | Perempuan | 7 | 20 |
| Jumlah | | 35 | 100 |

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin responden

laki-laki sebanyak 17 orang (48,6 %), dan perempuan sebanyak 18 orang (51,4 %).

Analisa Univariat

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan lama duduk Penjahit yang ada di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo

| No. | Lama duduk | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|--------|------------|------------------|----------------|
| 1 | >6 jam | 22 | 62,9 |
| 2 | <6 jam | 13 | 37,1 |
| Jumlah | | 35 | 100 |

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa distribusi lama duduk responden > 6

jam sebanyak 22 orang (62,9 %) dan < 6 jam sebanyak 13 orang (37,1 %).

Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan Posisi duduk Penjahit yang ada di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo

| No. | Posisi duduk | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|--------|--------------|------------------|----------------|
| 1 | Baik | 12 | 34,3 |
| 2 | Tidak Baik | 23 | 65,7 |
| Jumlah | | 35 | 100 |

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa distribusi posisi duduk responden

baik sebanyak 12 orang (34,3 %) dan tidak baik sebanyak 23 orang (65,7 %).

Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan keluhan nyeri punggung bawah Penjahit yang ada di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo

| No. | Keluhan Nyeri punggung bawah | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|--------|------------------------------|------------------|----------------|
| 1 | Ada keluhan | 20 | 57,1 |
| 2 | Tidak ada keluhan | 15 | 42,9 |
| Jumlah | | 35 | 100 |

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa distribusi keluhan nyeri punggung bawah responden yang mengeluh nyeri

sebanyak 20 orang (57,1 %) dan yang tidak mengeluh nyeri 15 orang (42,9 %).

Analisa Bivariat

Hubungan lama dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah

Dari hasil penelitian, hasil tabulasi silang antara lama dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah adalah :

Tabel 4.6 Tabulasi silang antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di pasar sentral polewali dan pasar wonomulyo Polewali Mandar

| Lama Duduk | Keluhan Nyeri | | | | Jumlah | | ρ -value |
|------------|---------------|------|-------------------|------|--------|-----|---------------|
| | Ada keluhan | | Tidak ada keluhan | | F | % | |
| | F | % | F | % | | | |
| >6 jam | 17 | 77,3 | 5 | 22,7 | 22 | 100 | 0,002 |
| <6 jam | 3 | 23,1 | 10 | 76,9 | 13 | 100 | |
| Jumlah | 20 | 57,1 | 15 | 42,9 | 35 | 100 | |

Sumber : Hasil Penelitian tahun 2016

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa responden yang lama duduk > 6 jam yang mengeluh nyeri sebanyak 17 orang (77,3 %), dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 5 orang (22,7%). Responden yang lama duduk < 6 jam yang mengeluh nyeri sebanyak 3 (23,1%), dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 15 (42,9%).

Hasil analisa data dengan menggunakan statistic dengan uji *chi-square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,002. Karena ρ -value < dari alpha 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa ada Hubungan Lama dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Baju Di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar.

Tabel 4.7 Tabulasi silang antara posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di pasar sentral polewali dan pasar wonomulyo Polewali Mandar

| Posisi Duduk | Keluhan Nyeri | | | | Jumlah | | ρ -value |
|--------------|---------------|------|-------------------|------|--------|-----|---------------|
| | Ada keluhan | | Tidak ada keluhan | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | 0,006 |
| Baik | 3 | 25 | 9 | 75 | 12 | 100 | |
| Tidak | 17 | 73,9 | 6 | 26,1 | 23 | 100 | |
| Jumlah | 20 | 57,1 | 15 | 42,9 | 35 | 100 | |

Sumber : Hasil Penelitian tahun 2016

Berdasarkan tabel 4.7 diatas responden dengan posisi duduk baik yang mengeluh nyeri sebanyak 3 orang (25 %), dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 9 (75 %). Responden dengan posisi duduk tidak baik yang mengeluh nyeri sebanyak 17 orang (73,9 %), dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 6 orang (26,1 %).

Hasil analisa data dengan menggunakan statistic dengan uji *chi-square* diperoleh nilai p -value sebesar 0,006. Karena ρ -value < dari alpha 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa ada Hubungan Lama dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Baju Di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar.

PEMBAHASAN

Lama Duduk

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama duduk > 6 jam yang mengeluh nyeri sebanyak 17 orang dan yang tidak mengeluh sebanyak 3 orang. Dan lama duduk < 6 jam yang mengeluh nyeri sebanyak 3 orang dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 10 orang. Dari hasil uji *chi-square* didapatkan hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lama duduk yang paling sering dilakukan penjahit adalah duduk > 6 jam sehari. Ini dikarenakan kemungkinan adalah faktor pekerjaan yaitu penjahit yang mengharuskan harus duduk lama, sehingga menyebabkan timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Heri Triwibowo (2008) yang menyatakan ada hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah. Dan juga penelitian

Theresia Isye Mogi (2015) menerangkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara lama duduk dengan Nyeri Punggung Bawah.

Hasil ini sejalan dengan teori yang mengatakan duduk > 6 jam dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah dan menyebabkan kekakuan (Ghina Widiasih, 2015).

Sejumlah penelitian menunjukkan keterkaitan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah. Kesley dkk menemukan orang yang bekerja dengan posisi duduk selama setengah hari waktu kerja atau lebih, memiliki risiko relatif 1,6 lebih besar untuk terjadinya nyeri punggung bawah.

Waktu duduk yang ideal adalah kurang dari 6 jam dalam satu hari, sedangkan duduk 6-9 jam perhari dapat meningkatkan risiko nyeri punggung bawah. Duduk terlalu lama lebih dari 9 jam sehari dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah, mengurangi *lubrikasi* pada sendi dan menyebabkan kekakuan. (Ghina Widiasih, 2015)

Penjahit yang duduk > 6 jam tetapi tidak mengeluh nyeri hal ini disebabkan selama bekerja disertai melakukan aktivitas lain seperti berdiri sejenak untuk meregangkan otot-otot punggung.

Posisi Duduk

Hasil penelitian menunjukkan bahwa posisi duduk tidak baik yang mengeluh nyeri sebanyak 17 orang dan yang tidak mengeluh sebanyak 6 orang. Dan responden dengan posisi duduk baik yang menegeluh nyeri sebanyak 3 orang dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 9 orang. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa posisi duduk yang paling sering dilakukan penjahit adalah posisi membungkuk. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh ada hubungan yang bermakna antara posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aulia Khumaerah (2011) bahwa ada hubungan antara posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah. Dan juga hasil penelitian Affan Ahmad (2014) diperoleh hasil ada hubungan antara posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di pasar tanah pasir.

Rata-rata kursi yang dipakai oleh penjahit pada penelitian ini mempunyai sandaran punggung. Namun, seringkali tidak memanfaatkan sandaran punggung tersebut dalam bekerja dikarenakan penjahit ingin mencapai target penglihatan visual mata dalam hal ini pada saat melakukan proses penjahitan. Dan ada juga beberapa penjahit yang tidak mempunyai sandaran sehingga cenderung duduk dengan posisi

membungkuk. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya keluhan nyeri punggung bawah.

Posisi duduk yang baik yaitu dengan punggung lurus dan bahu berada di belakang serta bokong menyentuh kursi belakang. (Samara, 2009)

Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penjahit yang mengeluh nyeri sebanyak 20 orang dan yang tidak mengeluh sebanyak 15 orang. Hal ini membuktikan lama duduk dan posisi duduk dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit. Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh hasil hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa keluhan nyeri punggung yang paling sering dirasakan oleh penjahit adalah rasa kaku pada daerah pinggang dan pegal-pegal pada daerah pinggang. Ini dikarenakan kemungkinan adalah posisi pada saat menjahit dan duduk yang terlalu lama. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan macam-macam keluhan nyeri punggung yaitu Rasa kaku pada punggung, pegal-pegal, dan nyeri pada bagian pinggang. (Hafsoh, 2010)

Nyeri pinggang dapat timbul pada berbagai situasi kerja, namun pekerjaan tertentu menyebabkan resiko yang lebih

besar daripada yang lainnya. Profesi penjahit merupakan profesi sektor formal yang mempunyai risiko besar terkena nyeri pinggang. (Toha Muslim A, 2006)

Hubungan Lama Dan Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada penjahit baju di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Kabupaen Polewali Mandar

Lama duduk adalah duduk yang terlalu lama lebih dari 6 jam sehari yang dapat menyebabkan kekakuan pada otot. (Ghina Widiasih, 2015). Lama duduk yang dilakukan oleh penjahit pada penelitian ini adalah sebagian besar lama duduk > 6 jam.

Posisi duduk adalah posisi yang paling baik melakukan pekerjaan. (Gempur, 2010). Posisi duduk tidak baik paling banyak dilakukan oleh penjahit pada penelitian ini.

Dari hasil analisa *bivariat* diperoleh hasil tabulasi silang lama dan posisi duduk 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 sebanyak 15 orang (42,9 %). Hasil analisa data yang

dilakukan dengan *chi-square* diperoleh hasil $p : 0,002$ atau $p < \alpha$ atau $0,002 < 0,05$. Maka ini berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga hasil yang diperoleh menyatakan bahwa ada Hubungan Lama dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Baju di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar.

Responden yang posisi duduk baik yang mengeluh nyeri sebanyak 3 orang (25 %) dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 9 orang (75 %). Sedangkan responden posisi duduk tidak baik yang mengeluh nyeri sebanyak 20 orang (57,1 %) dan yang tidak mengeluh nyeri sebanyak 15 orang (42,9 %). Hasil analisa data yang dilakukan dengan uji *chi-square* diperoleh hasil $p : 0,006$ atau $p < \alpha$ atau $0,006 < 0,05$ maka ini berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga hasil yang diperoleh menyatakan bahwa ada Hubungan Lama dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Baju di Pasar Sentral Polewali dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lama duduk dan posisi duduk dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah. Dimana ada keluhan dirasakan oleh

20 orang penjahit disebabkan karena lama duduk maupun posisi duduk.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia Khumaerah (2011) bahwa faktor yang mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung bawah adalah duduk terlalu lama dan posisi yang salah atau tidak baik. Dan juga penelitian Affan Ahmad (2014) bahwa posisi duduk mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Heri Triwibowo (2008) yang mengatakan lama posisi duduk mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Dimana pekerja *home industry* yang dilakukan pada penelitian tersebut memerlukan kekuatan tangan dan dilakukan dengan posisi duduk yang cukup lama.

Salah satu akibat duduk terlalu lama adalah sakit punggung bagian bawah, hal ini dikarenakan otot menjadi kaku dan akan menimbulkan rasa nyeri juga pada leher, hal ini sama dengan hasil penelitian oleh penjahit bahwa duduk lama > 6 jam menyebabkan keluhan nyeri punggung yaitu rasa kaku pada daerah punggung bagian bawah.

Istilah Nyeri Punggung Bawah erat kaitannya dengan posisi tubuh yang salah saat kerja dan juga ada pengaruh dari faktor usia. Kondisi tersebut menyebabkan

kelelahan dan otot-otot pinggang menjadi tegang, sehingga menyebabkan aliran darah ke otot punggung bawah yang mengangkut oksigen menjadi terhambat dan otot kekurangan oksigen yang berakibat timbulnya nyeri pada area punggung bawah. (Santoso, 2008). Hal ini berbanding lurus dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa posisi duduk yang paling banyak pada penjahit yaitu posisi membungkuk atau posisi yang salah yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah.

Namun, terlepas dari faktor-faktor tersebut, sebenarnya masih banyak faktor untuk mengetahui timbulnya keluhan nyeri punggung bawah diantaranya yaitu umur, umur responden > 31 tahun dengan masa kerja yang lebih lama maka akan rentan terjadinya keluhan otot. Ataupun faktor obesitas dan lain-lain.

Aktivitas duduk merupakan salah satu aktivitas yang sering dilakukan oleh setiap individu. Duduk berarti diam atau usaha untuk mempertahankan badan tetap dalam keadaan tegak. Dengan kata lain, duduk berarti suatu usaha dari tulang, otot, sendi dan jaringan lunak pada punggung bawah untuk mempertahankan berat badan agar tetap tegak. Aktivitas duduk memang sangat penting bagi tubuh untuk mengembalikan kebugaran fisik. Di sisi lain,

duduk yang terlalu lama akan menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah dialami hampir 60 % dari orang dewasa yang bekerja dalam posisi duduk yang lama atau yang aktivitasnya lebih banyak dilakukan dengan posisi duduk (Chang, 2006).

Tulang punggung merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan sangat besar dalam menjaga kestabilan tubuh. Tidak dapat dipungkiri, bahwa sebagian besar aktivitas sehari-hari dilakukan dengan posisi duduk, sehingga penting untuk mengetahui posisi tubuh yang benar saat duduk agar menjamin kesehatan tulang punggung. (Nurhidayah, 2006)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Lama dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Baju di Pasar Sentral Polewali Dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Kabupaten Polewali Mandar” diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil lama duduk > 6 jam yang sebanyak 22 orang (62,9 %).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil posisi duduk tidak baik sebanyak 23 orang (65,7 %).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil ada keluhan sebanyak 20 orang (57,1 %) dan Hasil penelitian diperoleh bawah ada hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri ρ -value=0,002 dan Posisi duduk dengan keluhan nyeri ρ -value=0,006.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

Bagi tenaga kesehatan

Petugas pelayanan kesehatan memberikan penyuluhan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja dan juga cara duduk yang baik agar tidak terjadi nyeri punggung bawah

Bagi penjahit

Disarankan kepada para penjahit agar tetap meluangkan waktu untuk merelaksasikan badan dan menggerak-gerakkan badannya diantara jam kerja atau dengan mengganti posisi berdiri untuk menghindari pembebanan pada tulang belakang yang terlalu lama.

Bagi peneliti

bagi peneliti selanjutnya agar lebih mempertajam masalah-masalah yang terjadi pada pekerja terutama pada pekerja yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan jumlah sampel yang lebih besar. dll

DAFTAR PUSTAKA

- Irine dwitasari wulandari. 2010. *Hubungan Lama Dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Pena, Vol. 19 No. 1, September 2010. Diakses pada tanggal 4 Desember 2015 dari www.google scholar.com
- Muheri 2010. Sakinah *et al*, 2012. *Hubungan Usia, Lama Duduk dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Wanita di Home Industri Kipas Desa Bayon Utara Pendowoharjo Sewon Bantul 2010*. Skripsi (Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta). Diakses tanggal 7 Desember 2015
- Santoso, Gempur. 2013. *Ergonomi Terapan*. Jakarta. PT. Prestasi Pustakarya
- Jodha, Mohammad. 2012. *Teori pengukuran nyeri*. Nuha Medika : Yogyakarta

- Gatam. 2006. *Hubungan Sikap Kerja Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Rental Komputer Di Pabelan Kartasura 2008*. Skripsi (Universitas Muhammadiyah Surakarta) diakses tanggal 7 Desember 2015. Dari eprints.ums.ac.id
- Chang, 2006. low back pain syndrome. Second edition, FA Davis Company : Philadelphia, *Jurnal Hubungan Lama dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah surakarta*. Diakses tanggal 9 desember 2015. Dari www.googlecendekia.com
- Suharto. 2008. *digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-1039- BABI.pdf*. diakses tanggal 7 desember 2015
- Samara. 2006. *Hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja rental komputer di pabelan kartasura 2008*. Skripsi (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Dari eprints.ums.ac.id. diakses tanggal 7 Desember 2015
- Anonim, 2007. *Hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja rental komputer di pabelan kartasura 2008*. Skripsi (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Dari eprints.ums.ac.id. diakses tanggal 7 Desember 2015
- Widiasih, Ghina. 2015. *Hubungan posisi belajar dan lama duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah mahasiswi PSPD FKIK UIN Jakarta*. Skripsi. Jakarta. Diakses tanggal 2 Februari 2016
- Artikel kesehatan. Diakses tanggal 10 desember 2015. Dari www.ericktips.blogspot.co.id
- Artikel kesehatan. Diakses tanggal 10 desember 2015. Dari www.sanggayahidup.com/terlalu-lama-duduk-tidak-baik.
- Areotejo, Bima 2009. Dari <http://www.bimaareotejo.wordpress.com> Diakses tanggal 15 Januari 2016
- Urban safety community. 2008. Dari <https://konsulhiperkes.wordpress.com>. Diakses tanggal 15 januari 2016
- Hafsoh. 2013. Artikel *Low back pain miogenik*. Diakses tanggal 19 Januari 2016. Dari lowbackpain.blogspot.com
- Nurhidayah. 2006. Tinjauan Pustaka. Diakses tanggal 24 Januari 2016. Dari repository.usu.ac.id
- Anies. 2005. Artikel Kesehatan. Diakses tanggal 19 januari 2016. Dari www.gunadarma.ac.id

Rizky. 2007. Diakses tanggal 19 Januari 2016.
Dari <https://dglib.uns.ac.id>
..... 2013. Buku ajar gangguan
muskuloskeletal

Alimul hidayat, A. Aziz. 2007. Metode
Penelitian Keperawatan dan Teknik
Analisa Data. Salemba Medika

Saryono, 2011. Metodologi Penelitian
Kesehatan. Mitra Cindika Press.
Yogyakarta

Notoadmotjo, 2012. Metodologi Penelitian
Kesehatan. Edisi revisi. Cetakan kedua.
Rineka cipta. Jakarta.