

Analisis Sikap Kerja Terhadap Resiko *Low Back Pain* (LBP) pada Karyawan Puskesmas di Puskesmas Mojolangu Kota Malang

Kurnia Putri Utami^{1)*}, Ika Mawarni^{2)*}, Eleonora Elsa Suchahyo^{3)*}

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Puskesmas Mojolangu

SUBMISSION TRACK

Submitted : 24 April 2024
Accepted : 3 May 2024
Published : 4 May 2024

KEYWORDS

Sikap Kerja, *Low Back Pain*,
Karyawan Puskesmas

CORRESPONDENCE

E-mail: ikamawarni138@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang: Dalam dunia keselamatan dan kesehatan kerja, produktivitas dalam bekerja sangat memiliki peranan penting guna menunjang penerapan K3 di lingkungan instansi, organisasi, dan perusahaan. Penerapan produktivitas dalam bekerja itu tidak lepas dari peran ergonomi yang sangat berkaitan dalam kenyamanan individu atau pekerja dalam sikap bekerja. Aktivitas kerja yang ada di puskesmas memiliki potensi yang dapat mengakibatkan penyakit kerja. Salah satu penyakit kerja dan menjadi masalah umum yang sering terjadi di kalangan karyawan adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Tujuan Penelitian: Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisa sikap kerja terhadap resiko *low back pain* pada karyawan puskesmas di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode desain survey dengan menggunakan 2 instrumen, yaitu REBA (Rapid Entire Body Assessment) dan NBM (Nordic Body Map Questionare). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan Puskesmas Mojolangu berjumlah 5 orang. Hasil Penelitian: Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sikap kerja yang kurang ergonomis dapat menyebabkan bagian-bagian tubuh akan mengalami beberapa keluhan yang akan terasa setelah waktu yang lama, akibat dari sikap kerja yang cenderung kurang diperhatikan dan hal tersebut dapat meningkatkan resiko tinggi terjadinya *low back pain*. Kesimpulan: Setelah melakukan analisis, maka didapatkan hasil bahwa ada pengaruh sikap kerja yang tidak benar terhadap resiko *low back pain* pada karyawan puskesmas di Puskesmas Mojolangu Kota Malang.

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan sumber daya yang memiliki peranan penting bagi manusia. Peranan itu menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam suatu instansi, organisasi, dan perusahaan. Karena sehat dan selamat merupakan aset hidup yang perlu diperhatikan secara khusus guna mengelola sumber daya secara sistematis, terencana, dan efisien (Wahyuni *et al.*, 2018).

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan suatu upaya dalam memberikan jaminan keselamatan dan kesehatan, untuk meningkatkan derajat kesehatan pekerja dengan cara mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, disertai promosi kesehatan, pengobatan, dan rehabilitasi (Prasetyowati *et al.*, 2019).

Dalam dunia keselamatan dan kesehatan kerja, produktivitas dalam bekerja sangat memiliki peranan penting guna menunjang penerapan K3 di lingkungan instansi, organisasi, dan perusahaan. Penerapan produktivitas dalam bekerja itu tidak lepas dari peran ergonomi yang sangat berkaitan dalam kenyamanan individu atau pekerja dalam bekerja. Ergonomi adalah ilmu yang mempelajari keserasian antara pekerja dengan lingkungan terhadap orang

atau sebaliknya. Keserasian atau penyesuaian antara lain meliputi penyesuaian tempat kerja, pengaturan suhu, cahaya, debu, kelembapan yang bertujuan untuk menyesuaikan kebutuhan tubuh individu pekerja (Estiyana & Widyanti, 2021).

Pusat Kesehatan Masyarakat atau biasa disebut dengan Puskesmas merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang melaksanakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perseorangan pada tingkat pertama, yang fokus utamanya menyelenggarakan upaya promotif dan preventif, guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang tinggi di wilayah kerjanya, dengan mengutamakan keamanan dan keselamatan pasien, petugas, dan pengunjung (Kemenkes, 2014).

Puskesmas sebagai sarana pelayanan kesehatan masyarakat memiliki potensi bahaya yang berpengaruh kepada petugas, pasien, pengunjung dan masyarakat sekitar. Potensi bahaya seperti bahaya fisik, kimia, biologi, ergonomik dan psikososial (Saputra & Saputri, 2018). Puskesmas merupakan salah satu lingkungan yang terdapat aktivitas yang berkaitan dengan ergonomi, seperti mengangkat, mendorong, menarik, menjangkau, membawa benda, dan melakukan penanganan terhadap pasien. Pekerja puskesmas yang meliputi petugas kesehatan dan *cleaning service*, memiliki potensi bahaya lebih rentan yang dapat menyebabkan gangguan pada sistem musculoskeletal.

Aktivitas kerja yang ada di puskesmas memiliki potensi yang dapat mengakibatkan penyakit kerja. Salah satu penyakit kerja dan menjadi masalah umum yang sering terjadi di kalangan karyawan adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Dalam hal ini nyeri punggung bawah bisa membuat individu tidak produktif saat bekerja atau melakukan aktivitas seperti biasanya. Karena 90% dari kasus LBP disebabkan oleh posisi tubuh yang salah saat bekerja (Andini, 2015).

Menurut Karnati dan R. Reddy (2015) *Low Back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah sensasi nyeri yang timbul pada daerah dengan batas tulang rusuk terakhir hingga gluteal. Sensasi nyeri pada penderita *low back pain* menimbulkan ketidaknyamanan pada sebagian punggung bawah dan tulang belakang. 60-80% populasi pada suatu daerah tertentu akan mengalami gangguan nyeri punggung bawah. *Low back pain* pada beberapa negara baik mau maupun berkembang lebih banyak didapati angka 2 kejadiannya pada wanita dan orang-orang berusia 40-80 tahun. Sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi pada kasus *low back pain* mencapai 7,6%-37% per tahun (Almoallim, 2014).

Low back pain menjadi salah satu penyebab dalam penurunan kualitas juga produktivitas karyawan puskesmas dalam bekerja. Dalam hal ini fisioterapis sangat berperan penting untuk ikut mengambil bagian dalam program preventif, promosi, dan rehabilitative pada keselamatan dan kesehatan dalam bekerja.

Berdasarkan gambaran yang dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis bagaimana sikap kerja terhadap resiko *low back pain* pada karyawan puskesmas di Puskesmas Mojolangu.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode dengan desain survey analitik yang menganalisis sikap kerja terhadap resiko *low back pain* pada karyawan puskesmas yang berada di Puskesmas Mojolangu, dengan responden yang berjumlah 5 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mojolangu, Kelurahan Mojolangu, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, pada tanggal 15 Juni 2023. Data yang digunakan pada penelitian ini merupakan data primer yang pengamatannya diambil menggunakan pengukuran posisi kerja yaitu *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), sedangkan pengukuran terhadap faktor individu menggunakan form *Nordic Body Map Questionnaire* (NBM), serta

memberikan edukasi tentang *low back pain* atau nyeri punggung bawah berupa peregangan yang bisa dilakukan di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus meliputi karakteristik responden dan analisa data pada studi kasus ini dipaparkan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
3 tahun	2	40 %
2 tahun	1	20 %
6 bulan	1	20 %
2,5 tahun	1	20 %

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil pada karyawan dengan masa kerja 3 tahun dengan masing-masing jumlah karyawan 2 orang (40%) dan karyawan dengan masa kerja 2 tahun; 2,5 tahun; 6 bulan dengan masing-masing jumlah 1 orang (20%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Kerja

Durasi Kerja (Jam)	Jumlah (n)	Persentase (%)
9 jam	3	60 %
6 jam	2	40 %

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil pada karyawan dengan durasi kerja 9 jam berjumlah 3 orang (60%) dan durasi kerja 6 jam berjumlah 2 orang (40%).

Berdasarkan hasil pada tabel 1 dan tabel 2, dalam pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh karyawan Puskesmas Mojolangu, karyawan yang bekerja sebagai *cleaning servise* berjumlah 3 orang memiliki durasi kerja lebih lama, yaitu 9 jam per hari dan selama 6 hari di setiap minggunya dengan masa kerja yang berbeda. Sedangkan karyawan yang bekerja pada bagian *front officer* memiliki durasi kerja lebih sedikit, yaitu 6 jam per hari dan selama 6 hari di setiap minggunya dengan masa kerja yang berbeda. Masa kerja adalah aktivitas kerja yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Masa kerja yang dilakukan oleh seseorang secara terus menerus atau berulang, pada suatu saat akan menyebabkan gangguan pada tubuh (Bilondatu, 2018).

Low back pain merupakan salah satu penyakit kronis yang dalam perkembangannya bertahap dan membutuhkan waktu lama untuk berkembang. Faktor-faktor seperti durasi kerja yang lama melebihi 8 jam akan berpengaruh pada area *regio lumbal* yang dapat menyebabkan nyeri jika dipakai secara terus menerus dan tidak pada posisi ergonomis yang baik (Sutami *et al.*, 2021). Sutami dkk, (2021) juga menyatakan bahwa mempepanjang waktu kerja yang melebihi kemampuan akan memberikan dampak penurunan produktivitas dalam bekerja. Penurunan tersebut juga akan berdampak pada kondisi tubuh yang akan mudah lelah, serta lebih rentan terkena penyakit akibat kerja atau lebih rentan terjadi kecelakaan dalam kerja. Hasil dari penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Faras, Hadyan dan Saftarina (2017), yang menyatakan bahwa durasi kerja yang optimal dilakukan dalam sehari berkisar 6-8 jam. Jumlah waktu kerja yang efisien dalam seminggu adalah

berkisar 40-48 jam yang dihitung dalam hari antara 5 atau 6 hari kerja dan 30 menit waktu maksimum untuk tambahan kerja (Bilondatu, 2018).

Tabel 3 Hasil Pengukuran Posisi Kerja Menggunakan REBA (*Rapid Entire Body Assessment*)

Posisi Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
Resiko sedang	3	60 %
Resiko Tinggi	2	40 %

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil dengan mengidentifikasi posisi kerja karyawan menggunakan REBA (*Rapid Entire Body Assessment*), yaitu posisi kerja karyawan yang mengalami resiko sedang berjumlah 3 orang (60%) dan karyawan dengan posisi kerja yang beresiko tinggi berjumlah 2 orang (40%).

Sikap kerja yang tidak baik atau tidak ergonomis dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal terutama nyeri punggung bawah (Sutami *et al.*, 2021). Berbagai sikap kerja seperti berdiri, membungkuk, duduk, mengangkat atau membawa beban berat akan berakibat kelelahan dan cedera pada otot jika dilakukan secara berulang (*repetitive*) (Zahra *et al.*, 2019). Kerja otot yang berlebihan saat bekerja akan menyebabkan otot mengalami spasme yang menjadi faktor resiko timbulnya nyeri pada punggung bawah (Andini, 2015).

Pada pemaparan yang dijelaskan di atas, peneliti memiliki asumsi bahwa karyawan yang bekerja di Puskesmas Mijolangu, pada bagian pekerja *cleaning service*, mereka cenderung membungkuk saat berdiri membersihkan lantai, meja, dan menyetrika pakaian-pakaian medis, juga saat mengangkat barang berat. Sedangkan karyawan yang bekerja pada bagian *front officer* cenderung duduk membungkuk lama saat menghadap komputer. Hal tersebut dapat meningkatkan resiko tinggi terjadinya *low back pain*.

Tabel 4 Gambaran Keluhan Berdasarkan NBM (*Nordic Body Map Questionnaire*)

Lokasi Keluhan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pinggang	5	50 %
Pantat	1	10 %
Leher	3	30 %
Lengan	1	10 %

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil dari *Nordic Body Map Questionnaire* (NBM) bahwa keluhan yang paling banyak dikeluhkan oleh karyawan adalah pinggang dengan jumlah 5 orang (50%); leher 3 orang (30%); pantat 1 orang (10%); dan lengan 1 orang (10%).

Postur kerja yang menyebabkan *low back pain* bisa terjadi karena pada saat bekerja tidak menerapkan postur yang sesuai dan juga postur statis, dimana akan berakibat sebagian besar tubuh tidak aktif. Dalam jangka waktu lama, tekanan fisik menyebabkan otot berkontraksi secara terus-menerus dan berakibat pada penurunan kinerja otot, dan akan membuat makin rendahnya gerakan dalam bekerja (Agustin *et al.*, 2023).

Tabel 4 menjelaskan bahwa dampak dari postur kerja yang kurang ergonomis dapat menyebabkan bagian-bagian tubuh akan mengalami beberapa keluhan yang akan terasa setelah waktu yang lama, akibat dari sikap kerja yang cenderung kurang diperhatikan.

EDUKASI

Setelah melakukan proses observasi, wawancara, juga pengukuran menggunakan REBA, kemudian responden diberikan edukasi. Dalam pemberian edukasi, peneliti menggunakan bentuk media berupa brosur mengenai sikap tubuh yang baik saat bekerja. Peneliti juga memberikan edukasi berupa contoh gerakan untuk mengurangi nyeri punggung atau latihan-latihan yang bisa dilakukan di waktu luang saat bekerja atau pada waktu istirahat. Pemberian edukasi ini diharapkan bisa mencegah dan mengurangi nyeri atau keluhan yang dirasakan pekerja. Melalui edukasi ini, diharapkan karyawan Puskesmas Mojolangu bisa memperhatikan sikap tubuh dalam melakukan pekerjaannya. Anjuran yang diberikan kepada karyawan Puskesmas Mojolangu, berupa:

1. Responden dianjurkan untuk memperbaiki sikap atau postur tubuh yang benar saat bekerja.
2. Pada responden bagian *cleaning service* dianjurkan sebelum mengangkat beban berat jongkok terlebih dahulu dan untuk responden bagian *front officer* agar mengatur jarak antara meja dan kursi agar tidak membungkuk.
3. Responden diminta melakukan latihan-latihan yang telah diberikan di waktu senggang atau saat beristirahat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti tentang sikap kerja terhadap resiko *low back pain* pada karyawan puskesmas yang ada di Puskesmas Mojolangu, didapatkan hasil bahwa rata-rata karyawan yang bekerja di Puskesmas Mojolangu memiliki masa kerja 2 tahun lebih dengan durasi kerja berkisar 6-9 jam per hari dan selama 6 hari di setiap minggunya. Pada hasil pengukuran NBM (*Nordic Body Map Questionare*) keluhan utama terjadi pada punggung dengan jumlah 5 orang, leher dengan jumlah 3, keluhan lain berasal dari lengan dan pantat dengan masing-masing berjumlah 1 orang. Pengukuran REBA (*Rapid Entire Body Assessment*) mendapatkan hasil bahwa 3 orang memiliki resiko sedang dan 2 orang memiliki resiko tinggi.

Fisioterapi melakukan upaya dengan memberikan edukasi dan promosi kesehatan kepada karyawan Puskesmas Mojolangu tentang sikap tubuh yang baik saat bekerja dan memberikan latihan-latihan yang bisa dilakukan sewaktu senggang bekerja atau saat istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin A, Kania L, Puji R, Andriati R. Hubungan durasi kerja, masa kerja dan postur kerja terhadap keluhan. Published online 2023:13-22.
- Almoallim H, Alwafi S, Albazli K, Alotaibi M, Bazuhair T. A Simple Approach of Low Back Pain. *Int J Clin Med*. 2014;05(17):1087-1098. doi:10.4236/ijcm.2014.517139
- Andini F. Fauzia Andini | Risk Factors of Low Back Pain in. *Work J Major /*. 2015;4:12.
- Bilondatu F. Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain pada Operator PT. Terminal Petikemas Makassar. *Univ Hasanuddin Makassar*. Published online 2018:1-131.
- Estiyana E, Widyanti S. Tinjauan Deskriptif Aspek Ergonomi Tata Ruang Tempat Penyimpanan Rekam Medis di Rumah Sakit Pelita Insani Martapura. *J Kesehat Indones*. 2021;XI(2):1.

- Hadyan MF, Saftarina F. Hubungan Usia, Lama Kerja, Masa Kerja dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran. *Medula*. 2017;7(4):141-146.
- Karnati VNP, Sreekar Kumar Reddy R. Core Stabilization Program and Conventional Exercises in the Patients with Low Back Pain - A Comparative Study. *Int J Physiother*. 2015;2(1):352. doi:10.15621/ijphy/2015/v2i1/60041
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. 2014.
- Prasetyowati JD, Denny HM, Suroto S. Analisis Penerapan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Puskesmas Di Kabupaten Semarang Menggunakan Re-Aim Framework. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. 2019;4(1):1. doi:10.35842/formil.v4i1.224
- Saputra N, Saputri WC. Analisis Manajemen Pencegahan Dan Penanggulangan Kebakaran Di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Promot J Kesehat Masy*. 2018;8(1):18. doi:10.31934/promotif.v8i1.226
- Sutami NKD, Laksmi IAA. Hubungan Durasi Kerja Dan Posisi Kerja Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Petani. *J Borneo Holist Heal*. 2021;4(2):85-96. doi:10.35334/borticalth.v4i2.2028
- Wahyuni N, Suyadi B, Hartanto W. Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt. Kutai Timber Indonesia. *J Pendidik Ekon J Ilm Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekon dan Ilmu Sos*. 2018;12(1):99. doi:10.19184/jpe.v12i1.7593
- Zahra I, Yasya K, Simbolon SP. Gambaran Kemampuan Fungsional Low Back Pain Miogenik Buruh Tani padi di Desa Tanjungkulon. *Proceeding of The URECOL*. Published online 2019:1026-1029.