

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Perawat

¹Tenri Diah T.A, ²Adhinda Putri Pratiwi

¹Program Studi,Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

²Program Studi,Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

ARTICLE INFO

Article history :

Received 2025-Feb-8

Received in revised form 2025-Feb-11

Accepted 2025-Feb-12

Keywords:

Keluhan Low Back Pain

Sikap Tubuh

Umur

Kata Kunci :

Complaints of Low Back Pain

Body Posture

Age

Correspondence:

Email: tenridiah@gmail.com

ABSTRACT

Low Back Pain, for pain that occurs around the lower back area, is often felt by nurses at Hospital The research design used in this research is an analytical survey with a cross sectional approach. This research was conducted at Hospital The sample from this research was a total population of 36 people. Data analysis using the SPSS application. The research results showed a relationship between age (p-value 0.000), and body attitude (p-value 0.000) on complaints of low back pain in nurses at Hospital X in Makaasar City. It is recommended that hospitals hold training or seminars regarding the importance of good posture during work, as well as ways to maintain spine health, then nurses are advised to regularly stretch and do light movements to reduce tension in the back muscles and prevent physical fatigue.

ABSTRAK

Low Back Pain untuk rasa nyeri yang timbul disekitar punggung daerah sekitar bawah ini sering dirasakan oleh para perawat di Rumah Sakit X di Kota Makassar, hal ini diperkuat dengan data bahwa 62% perawat mengalami keluhan sakit pinggang bagian bawah selama tahun 2023. Maka dari itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui Faktor-Faktor apa saja yang berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain Pada Perawat di Rumah Sakit X di Kota Makassar. Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit X di Kota Makaasar, pada bulan November – Desember 2024. Populasi pada penelitian ini adalah semua perawat di Instalasi Rawat Jalan yang bekerja di Rumah Sakit X di Kota Makaasar sebanyak 36 orang. Sampel dari penelitian ini yaitu keseluruhan populasi sebanyak 36 orang. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian terdapat hubungan antara umur (p-value 0,000), dan sikap tubuh (p-value 0,000) terhadap keluhan low back pain pada perawat di Rumah Sakit X di Kota Makaasar. Disarankan Rumah Sakit dapat mengadakan pelatihan atau seminar mengenai pentingnya postur tubuh yang baik selama bekerja, serta cara-cara menjaga kesehatan tulang belakang, kemudian perawat disarankan untuk secara rutin melakukan peregangan dan gerakan ringan untuk mengurangi ketegangan pada otot punggung dan mencegah kelelahan fisik.

PENDAHULUAN

Ergonomi adalah seni, ilmu, dan penerapan teknologi yang bertujuan untuk menyelaraskan dan menyeimbangkan sarana dan prasarana demi mencapai kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Faktor kenyamanan dalam bekerja, yang secara teknis disebut ergonomi, memiliki pengaruh signifikan di berbagai area kerja terkait efisiensi dan aktivitas. Pekerja yang berada di lingkungan kerja yang bervariasi dan tidak terikat pada satu lokasi cenderung lebih mudah menemukan kenyamanan, berbeda dengan pekerja yang harus duduk berjam-jam, seperti operator telepon, penjual tiket, dan juru ketik¹.

Dampak dari ketidakpenerapan ergonomi dalam pekerjaan yang sering dialami oleh pekerja, baik di sektor formal maupun informal, adalah nyeri punggung bawah (Low Back Pain). LBP juga dapat disebabkan oleh penyakit

musculoskeletal, cara mobilisasi yang salah, dan gangguan psikologis. LBP merujuk pada rasa sakit yang muncul di sekitar punggung bagian bawah dan bisa menjalar hingga ke area kaki, umumnya di bagian belakang dan samping luar kaki². Pencapaian keselamatan dan kesehatan kerja sangat dipengaruhi oleh ergonomi, yang berkaitan dengan pekerja serta efektivitas dan efisiensi kerja. Ergonomi adalah ilmu yang bertujuan untuk menyelaraskan faktor manusia, pekerjaan, dan lingkungan. Dengan menerapkan prinsip ergonomis, pekerja dapat merasakan kenyamanan, menghindari kelelahan, serta mengurangi gerakan dan usaha yang tidak perlu, sehingga pekerjaan dapat dilakukan dengan upaya minimal namun menghasilkan hasil maksimal³.

Manusia dituntut untuk bekerja guna memenuhi kebutuhan hidup, namun setiap pekerjaan memiliki risiko yang terkait. Risiko kesehatan, termasuk nyeri punggung bawah (LBP), dapat muncul jika pekerjaan tidak dilaksanakan dengan benar. Pekerja yang mengalami LBP sering menghadapi berbagai dampak negatif terhadap kesehatan, seperti nyeri punggung, pegal-pegal, kesemutan, dan rasa sakit di area tubuh tertentu, terutama di bagian punggung. Dampak negatif ini dapat menghambat kemampuan pekerja untuk bekerja secara optimal dan mengurangi produktivitas mereka dalam menjalankan tugas⁴.

Di negara-negara maju di seluruh dunia, sekitar 70% hingga 80% penduduk pernah mengalami nyeri punggung bawah (Low Back Pain). Pada tahun 1990, jumlah total penderita LBP di seluruh dunia mencapai 377,5 juta, yang meningkat menjadi 577 juta pada tahun 2017, seiring dengan pertumbuhan populasi yang signifikan dari tahun 1990 hingga 2017. Prevalensi LBP cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan puncaknya terjadi pada rentang usia 35-55 tahun. Pola ini terlihat pada baik perempuan maupun laki-laki pada tahun 1990 dan 2017. Pada tahun 2017, prevalensi LBP tertinggi ditemukan di Amerika Latin Selatan, yakni sekitar 13,47%, diikuti oleh kawasan Asia Pasifik dengan 13,16%, sementara prevalensi terendah tercatat di Asia Timur sebesar 3,92% dan Amerika Latin Tengah sebesar 5,62%. Penderita LBP terbanyak berada di Asia Selatan dengan 96,3 juta, diikuti oleh Asia Timur dengan 67,7 juta, serta jumlah terendah terdapat di Oseania dengan 0,7 juta dan Karibia dengan 2,7 juta⁵.

Prevalensi kejadian nyeri punggung bawah (Low Back Pain) di Indonesia berkisar antara 7,6% hingga 37%. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI, prevalensi LBP di Indonesia adalah 18%, dengan risiko terjadi LBP pada pria sebesar 18,2% dan pada wanita sebesar 13,6%. Sementara itu, insiden kunjungan pasien ke rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3% hingga 17%. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa risiko kejadian gangguan musculoskeletal (MSDs) di Indonesia adalah 7,3%, dengan gejala mencapai 13,3%⁶. Sedangkan Riskesdas 2013 mencatat risiko MSDs sebesar 11,9% dengan gejala mencapai 24,7%. Gejala utama dari nyeri punggung bawah, yang sering disebut sebagai low back pain, ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di area tulang punggung bagian bawah. Dalam kenyataannya, nyeri punggung bawah tidak mengenal batasan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, atau tingkat pendidikan; semua orang dapat terkena kondisi ini. Lebih dari 70% populasi manusia pernah mengalami nyeri punggung bawah selama hidup mereka, dengan puncak kejadian biasanya terjadi pada usia 35-55 tahun⁷.

Punggung harus berfungsi tanpa henti selama 24 jam sehari. Apakah dalam posisi duduk, berdiri (seperti saat melakukan pekerjaan rumah tangga atau berjalan), bahkan saat tidur, punggung terus berusaha menyangga tubuh kita. Penyebab paling umum dari nyeri punggung bawah meliputi duduk terlalu lama, postur duduk yang tidak benar, posisi tubuh yang tidak ideal, aktivitas yang berlebihan, serta cedera. Nyeri punggung menjadi masalah di banyak negara karena sering kali berdampak pada produktivitas kerja⁸. Suma'mur (2009) menyebutkan bahwa umumnya seseorang dapat bekerja dengan efektif selama 6-8 jam. Sisa waktu, yaitu sekitar 16-18 jam, digunakan untuk istirahat, tidur, serta berinteraksi dengan keluarga dan masyarakat. Jika durasi kerja melebihi batas kemampuan standar pekerja, hal ini dapat menyebabkan kelelahan, termasuk kelelahan pada punggung bawah, terutama bagi mereka yang bekerja dalam posisi duduk⁹. Apabila hal ini terus dibiarkan tanpa melakukan pengobatan ataupun pencegahan maka, keluhan yang dirasakan bisa menjadi semakin parah¹⁰.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit X di Kota Makassar pada bagian Instalasi Rawat Jalan. Dari observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di tempat ini belum pernah dilakukan penelitian khususnya dalam bidang Kesehatan dan keselamatan kerja yang menyangkut keluhan nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Perawat yang bekerja di Rumah Sakit X di Kota Makassar ini sering kali tidak memperhatikan kesesuaian antara fasilitas kerja dengan sikap kerja sehingga menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah. Berdasarkan penjabaran di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait factor-faktor yang berhubungan dengan keluhan low back pain pada perawat di Rumah Sakit X di Kota Makassar.

METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertempat di Rumah Sakit X di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan pada bulan November- Desember 2024. Populasi adalah seluruh perawat yang bekerja di Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Kota Makassar sebanyak 36 orang. Sampel dari penelitian ini yaitu keseluruhan populasi sebanyak 36 orang. Variabel yang digunakan adalah variabel independent umur dan sikap tubuh saat bekerja sedangkan variabel dependent pada penelitian ini adalah keluhan low back pain.

Teknik pengumpulan data terdiri dari teknik pengumpulan data primer dan data sekunder. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan untuk variabel yang diteliti. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel. Dalam hal ini, uji bivariat di gunakan untuk mengetahui hubungan variabel independent dengan variabel dependent. Jenis statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Umur Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Kota Makassar

Umur	n	%
<35 Tahun	16	44,4
>35 Tahun	20	55,6
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil table 1 diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi variabel umur yang berumur <35 tahun sebanyak 16 orang (44,4%). Sedangkan yang berumur >35 tahun sebanyak 20 orang (55,6%) dari total responden sebesar 36 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Sikap Tubuh Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Kota Makassar

Sikap Tubuh	n	%
Ergonomis	9	25,0
Tidak Ergonomis	27	75,0
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil table 2 diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi variabel sikap tubuh yang ada pada kategori ergonomis sebanyak 9 orang (25,0%). Sedangkan yang tidak ergonomis sebanyak 27 orang (75,0%) dari total responden sebesar 36 orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Keluhan Low Back Pain Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Kota Makassar

Keluhan LBP	n	%
Ada Keluhan	27	75,0
Tidak Ada Keluhan	9	25,0
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan hasil table 3 diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi variabel keluhan low back pain yang ada pada kategori ada keluhan sebanyak 27 orang (75,0%). Sedangkan yang tidak ada keluhan sebanyak 9 orang (25,0%) dari total responden sebesar 36 orang

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Umur dengan Keluhan Low Back Pain Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Kota Makassar

Umur	Ada Keluhan		Tidak Ada Keluhan		Jumlah		p-value
	n	%	n	%	n	%	
<35 Tahun	7	43,8	9	56,3	16	100	0,004
>35 Tahun	20	100,0	0	0,0	20	100	
Jumlah	27	75,0	9	25,0	36	100	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 4 menunjukkan bahwa yang berumur <35 tahun dan tidak memiliki keluhan LBP sebanyak 9 orang (56,3%) sedangkan yang berumur >35 tahun dan memiliki keluhan LBP sebanyak 20 orang (100,0%). Hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai $p=0,004$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Umur dengan Keluhan Low Back Pain

Tabel 5. Hubungan Sikap Tubuh dengan Keluhan Low Back Pain Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Kota Makassar

Sikap Tubuh	Ada Keluhan		Tidak Ada Keluhan		Jumlah		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Ergonomis	0	0,0	9	100,0	9	100	0,007
Tidak Ergonomis	27	100,0	0	0,0	27	100	
Jumlah	27	75,0	9	25,0	36	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 5 menunjukkan bahwa yang memiliki sikap tubuh ergonomis dan tidak memiliki keluhan LBP sebanyak 9 orang (100,0%) sedangkan yang memiliki sikap tubuh tidak ergonomis dan memiliki keluhan LBP sebanyak 27 orang (100,0%). Hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai $p=0,007$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Sikap tubuh dengan Keluhan Low Back Pain.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Umur Dengan Keluhan Low Back Pain

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah, yang tercermin dari nilai p-value sebesar 0,004, yang lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sumarno (2021), yang menyatakan bahwa prevalensi LBP meningkat pada kelompok usia di atas 40 tahun, dengan intensitas rasa sakit yang lebih tinggi

pada pekerja yang lebih tua¹¹. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Widiastuti (2022), yang menunjukkan bahwa prevalensi LBP meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada lansia dengan aktivitas fisik yang terbatas¹².

Hubungan antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah (LBP) pada perawat di Rumah Sakit X Makassar dapat dipahami melalui berbagai faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan ini. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis dalam tubuh, termasuk pada sistem muskuloskeletal, yang meningkatkan risiko mengalami keluhan seperti nyeri punggung bawah. Pada individu yang lebih tua, proses degeneratif pada tulang belakang, seperti penurunan tinggi diskus intervertebralis dan berkurangnya elastisitas ligamen, dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan sendi di area punggung bawah. Kondisi ini sering kali memperburuk kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah.

Pada perawat yang bekerja di Rumah Sakit X Makassar, berbagai faktor terkait pekerjaan dapat memengaruhi prevalensi nyeri punggung bawah. Pegawai medis, khususnya di Rumah Sakit, sering terlibat dalam aktivitas fisik yang memerlukan posisi tubuh yang tidak ergonomis, seperti membungkuk saat memeriksa pasien atau berdiri dalam waktu lama. Aktivitas ini cenderung memberikan tekanan berlebih pada punggung bawah, dan ketika dikombinasikan dengan faktor usia, risiko terjadinya LBP meningkat. Hal ini disebabkan oleh penurunan kemampuan tubuh untuk pulih dari cedera atau ketegangan fisik seiring bertambahnya usia⁷. Di sisi lain, perawat yang lebih muda mungkin memiliki daya tahan fisik yang lebih baik, namun jika pola kerja yang tidak ergonomis terus berlanjut, keluhan LBP tetap bisa muncul. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan peran usia dalam hubungannya dengan tingkat keparahan atau durasi keluhan LBP yang dialami perawat. Misalnya, perawat yang lebih tua yang tidak menerima intervensi atau pelatihan mengenai cara menjaga postur yang benar atau teknik angkat yang tepat akan lebih rentan terhadap masalah kesehatan ini¹³.

Hubungan Antara Sikap Tubuh Dengan Keluhan Low Back Pain

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara sikap tubuh dan keluhan nyeri punggung bawah, yang tercermin dari nilai p-value sebesar 0,007, yang berarti kurang dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara sikap tubuh dan keluhan nyeri punggung bawah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2023), yang menyatakan bahwa pekerja dengan postur tubuh yang tidak ergonomis, seperti duduk dengan punggung membungkuk atau kaki tidak sejajar dengan lantai, cenderung mengalami keluhan LBP yang lebih tinggi⁴. Penelitian Rahmawati (2022) juga mendukung temuan ini, dengan mengatakan bahwa postur tubuh yang buruk, seperti duduk membungkuk atau terlalu lama duduk tanpa bergerak, sangat berkaitan dengan keluhan LBP¹⁴.

Hubungan antara sikap tubuh dan keluhan nyeri punggung bawah (LBP) di kalangan perawat Rumah Sakit X Makassar sangat kuat, karena postur tubuh yang buruk merupakan salah satu faktor risiko utama untuk masalah punggung bawah. Perawat di Rumah Sakit X Makassar sering kali terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang

memerlukan posisi tubuh tertentu, seperti membungkuk saat memeriksa pasien, duduk lama di meja administrasi, atau berdiri dalam waktu yang lama saat memberikan pelayanan. Jika postur tubuh saat melakukan aktivitas ini tidak dijaga dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan tekanan berlebih pada punggung bawah, otot, dan ligamen, yang pada akhirnya dapat memicu keluhan LBP².

Sikap tubuh yang buruk, seperti membungkuk atau duduk dengan punggung yang melengkung, dapat memperburuk distribusi beban pada tulang belakang dan meningkatkan risiko ketegangan atau cedera di punggung bawah. Ketika seseorang berada dalam posisi yang tidak ergonomis, beban yang seharusnya terdistribusi secara merata di seluruh tubuh justru akan tertumpu pada area tertentu, seperti punggung bawah. Sebagai contoh, membungkuk dalam waktu lama saat memeriksa pasien dapat memberikan tekanan tambahan pada diskus intervertebralis dan otot punggung bawah, yang jika dilakukan secara berulang dapat menyebabkan cedera atau ketegangan otot yang berkepanjangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Umur dan Sikap tubuh terhadap terjadinya Keluhan Low Back Pain pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di Rumah Sakit X Makassar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti haturkan kepada Direktur Utama Rumah Sakit X Makassar, terutama para perawat yang bersedia menjadi responden selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Irawan, H., Fitriangga, A., & Raharjo, W. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Bagian Repair Core PT. X. *Jurnal Cerebellum*, 8(2), 23-30.
2. Firsty Jovial Noli, dkk. 2021. Usia, Masa Kerja dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Journal of Public Health and Community Medicine*, Vol. 2 No.1.
3. Tenri Diah T.A., & Adhinda Putri Pratiwi. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pegawai Dinas PU Kota Makassar. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, Vol 3 No 1.
4. Lestari, D., & Susanto, A. (2023). Pengaruh postur kerja terhadap keluhan low back pain pada pekerja kantoran di Jakarta. *Jurnal Ergonomi dan Kesehatan Kerja*, 14(2), 112-118.
5. Mishra, S. D., & Sarkar, K. (2021). Work-Related Musculoskeletal Disorders and Associated Risk Factors Among Urban Metropolitan Hairdressers in India. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12210.
6. Putri, A. S., & Wintoko, R. (2021). Hubungan posisi duduk dan lama duduk dengan low back pain pada pekerja sektor industri. *Jurnal Ergonomi dan Kesehatan Kerja*, 10(2), 115-122.
7. Perry Boy Chandra Siahaan, dkk. 2021. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Pada Nelayan Udang Di Belawan Sicanang Medan Belawan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*. Vol. 3 No.2

8. Saputra, A. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 1), 147-157
9. Sonia Mahfira, Tri Niswati Utami. 2021. Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun Di Kabupaten Batubara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5 No. 2
10. Pratiwi, A. P., & TA, T. D. (2023). Gambaran penyakit akibat kerja pada nelayan. *Jurnal Dinamika Kesehatan Masyarakat (JDKM)*, 1(1), 45-51.
11. Sumarno, D., & Hidayat, R. (2021). Hubungan usia dengan kejadian low back pain pada pekerja di rumah sakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 214-220
12. Widiastuti, N., & Santosa, B. (2022). Faktor risiko low back pain pada lansia: Peran usia dan aktivitas fisik. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 11(2), 75-83
13. Saqila Syalsabila Br Silitonga. 2021. Hubungan Usia dan Lama Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Di Kelurahan Belawan II. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 5 No.2
14. Rahmawati, N., & Prasetyo, H. (2022). Hubungan postur tubuh dengan keluhan low back pain pada pekerja yang menggunakan komputer di perusahaan teknologi. *Jurnal Ergonomi dan Kesehatan Pekerja*, 8(1), 24-30