

Hubungan Duduk Statis sebagai Faktor Risiko dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah pada Supir Bus di Terminal Raja Basa Bandar Lampung

Risal Wintoko

Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Nyeri punggung bawah (low back pain) merupakan salah satu masalah kesehatan okupasi (occupational health problems) yang tertua dan paling sering terjadi di dunia. Nyeri punggung bawah ini sering dijumpai di praktek sehari-hari, diperkirakan hampir semua orang pernah mengalami nyeri punggung semasa hidup dan menyebabkan penderita mengalami suatu ketidakmampuan (disabilitas) sehingga banyak kehilangan jam kerja terutama pada usia produktif, sehingga hal ini sangat mengganggu produktivitas kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan duduk statis sebagai faktor risiko dengan terjadinya Nyeri Punggung Bawah pada supir bus yang sedang transit di terminal Raja Basa kota Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif-analitik cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan September 2012 terhadap 50 responden menggunakan simple random sampling. Hasil penelitian di dapatkan prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada supir bus sebesar 74% dan analisis data menggunakan tes Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara duduk statis sebagai salah satu faktor resiko dengan kejadian Nyeri Punggung bawah dengan nilai signifikansi korelasinya adalah 0,001.

Kata kunci: duduk statis, nyeri punggung bawah

Pendahuluan

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan salah satu masalah kesehatan okupasi (occupational health problems) yang tertua dan paling sering terjadi di dunia. Penemu ilmu kedokteran okupasi (occupational medicine), yaitu Ramazzini B (1713), menyatakan bahwa gerakan-gerakan tertentu, yang bersifat kasar dan tidak beraturan, disertai posisi tubuh yang tidak alami dapat menyebabkan kerusakan struktur tubuh. (Levy BS, Wegman, 2000).

Nyeri punggung bawah (low back pain) merupakan keluhan yang sering dijumpai di praktek sehari-hari, dan diperkirakan hampir semua orang pernah mengalami nyeri punggung semasa hidupnya. Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler atau

keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat menyebar ke daerah lain atau sebaliknya yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (referred pain).

Walaupun nyeri punggung bawah jarang menyebabkan sesuatu yang fatal namun nyeri yang dirasakan menyebabkan penderita mengalami suatu ketidakmampuan (disabilitas) yaitu keterbatasan fungsional dalam aktifitas sehari-hari dan banyak kehilangan jam kerja terutama pada usia produktif, sehingga merupakan alasan terbanyak dalam mencari pengobatan (Samara, 2008).

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan fenomena yang sering kali dijumpai pada setiap pekerjaan. Posisi statis dalam bekerja kadang-kadang tidak dapat terhindarkan. Bila

keadaan statis tersebut bersifat terus-menerus, maka dapat menyebabkan gangguan kesehatan antara lain NPB. NPB yang timbul dapat mengakibatkan kehilangan jam kerja sehingga mengganggu produktivitas kerja. Duduk yang lama menyebabkan beban yang berlebihan dan merusak jaringan pada vertebra lumbal. Prevalensi NPB karena posisi duduk besarnya 39,7%, dimana 12,6% sering menimbulkan keluhan; 1,2% kadang-kadang menimbulkan keluhan dan 25,9% jarang menimbulkan keluhan (Pheasant S, 1991).

Faktor-faktor risiko lain yang turut mempengaruhi timbulnya NPB antara lain umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), jenis pekerjaan, dan masa kerja. Kebiasaan sehari-hari yang dapat merupakan faktor risiko untuk terjadinya NPB antara lain kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, olah raga, dan aktivitas rumah tangga sehari-hari seperti berkebun, membersihkan rumah, mencuci, dan menjaga anak. Merokok maupun mengonsumsi alkohol dapat menyebabkan NPB oleh karena diduga terjadi vasokonstriksi pembuluh darah pada jaringan lunak (Harnitz JC, 2002 dan Jannis J 1999).

Pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang, vibrasi seperti pada pengemudi truk, paritas, dan stres psikososial juga turut berperan untuk terjadinya NPB. Terlalu lama duduk dengan posisi yang salah akan menyebabkan ketegangan otot-otot dan keregangan ligamentum tulang belakang. Posisi tubuh yang salah selama duduk membuat tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi berbagai faktor risiko (umur, IMT, olah raga, masa kerja, jenis pekerjaan, duduk statis, sikap duduk, dan kesempatan berelaksasi) terjadinya NPB pada pekerja sopir bus di terminal.

Terminal Raja Basa Bandar Lampung merupakan terminal terbesar di Lampung dan

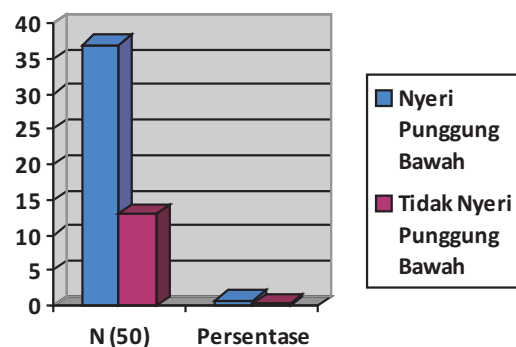
merupakan pintu masuk dan keluar pulau Sumatera. Setiap harinya ada ratusan kendaraan yang melintasi terminal ini baik kendaraan angkutan penumpang maupun kendaraan pribadi. Banyak sekali pekerja yang berada di sekitar terminal seperti pedagang, penumpang, kondektur dan sopir. Dengan alasan tersebut peneliti ingin mengadakan penelitian di Terminal Induk Raja Basa Kota Bandar Lampung.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan di tempat transit terminal Raja Basa Bandar Lampung pada bulan September 2012. Populasi penelitian adalah semua supir bus antar kota atau antar propinsi yang sedang transit di Terminal Raja Basa dan di dapatkan sampel 50 orang. Sampel diambil dengan menggunakan simple random sampling. Variabel bebas yaitu Nyeri Punggung Bawah sedangkan variabel terikat yaitu posisi duduk statis pada supir bus. Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Data dianalisis menggunakan Chi-square.

Hasil

Dari data yang di dapat disimpulkan bahwa kebanyakan responden menderita Nyeri Punggung Bawah (74%), dan hanya sekitar 13 orang (26%) yang tidak mengalami Nyeri Punggung Bawah.



Gambar 1. Prevalensi nyeri punggung bawah pada supir bus

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel yang diteliti adalah analisis data faktor-faktor yang mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah pada responden yang meliputi umur, masa kerja, indeks masa tubuh, kebiasaan olah raga.

Dari data tabel 1 dapat digambarkan karakteristik sampel, usia sampel yang kurang dari 35 tahun sebanyak 24 orang (48%) dan yang berusia diatas 35 tahun

Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel

Karakteristik	Jumlah (N=50)	Pesentase
Umur		
<35 tahun	24	48%
>35 tahun	26	52%
Masa Kerja		
<5 tahun	11	22%
>5 tahun	39	78%
IMT		
Underweight	0	0
Normoweight	33	66%
Overweight	17	34%
Olah Raga		
Tidak Olah Raga	25	50%
Olah Raga	25	50%
Kebiasaan merokok		
Ya	50	100%
Tidak	0	0
Sikap Duduk		
Tegak	25	50%
Membungkuk	25	50%

sebanyak 26 orang (52%). Kebanyakan sampel sudah bekerja sebagai supir Bus lebih dari 5 tahun 39 orang (78%), sedangkan yang masa kerjanya kurang dari 5 tahun hanya ada 11 orang (22%). Tidak ada sampel yang underweight, 33 orang yang Normoweight (66%) dan sisanya 17 orang (34%) merupakan Overweight. Ada 50% (25 orang)

sampel yang suka dengan berolah raga begitupun sebaliknya 50%(25 orang) yang tidak suka berolah raga dan yang mengherankan seluruh sampel merupakan perokok aktif.

Dari tabel 2 dapat disimpulkan bahwa, dari 35 responden yang slalu duduk statis di peroleh 27 responden mengalami NPB dan 8 responden tidak Mengalami NPB. Setelah dilakukan uji analisis dengan Chi-square, nilai significancynya adalah 0,001 artinya terdapat hubungan antara duduk statis dengan kejadian Nyeri Punggung bawah.

Tabel 2. Distribusi responden terhadap duduk statis dengan kejadian NPB pada supir bus di terminal Raja Basa

	Duduk Statis		Total	Nilai p
	"Ya" (%)	"Tidak" (%)		
NPB				
"Ya"	27(54%)	10(20%)	37(74%)	0,001
"Tidak"	8(16%)	5(10%)	13(26%)	
Total	35(70%)	15(30%)	50(100%)	

Secara umum telah banyak penelitian yang menggambarkan Nyeri Punggung Bawah atau yang sering dikenal LBP (Low Back Pain). Prevalensi NPB sangat beragam tergantung dari jenis pekerjaan, umur, indeks massa tubuh, faktor penyakit lain, riwayat trauma dan masih banyak lagi faktor yang dapat menyebabkan Nyeri Punggung Bawah. Pada penelitian ini diperoleh prevalensi NPB pada sopir bus sebesar 74%. Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan karena beberapa hambatan: disain penelitian ini adalah potong lintang, sehingga akan sulit menggambarkan hubungan sebab akibat. Data sangat tergantung dari pernyataan responden melalui kuisioner dan pemeriksaan fisik sederhana. Keterbatasan waktu

responden dalam mengisi data yang dibutuhkan. Waktu penelitian yang masih sangat terbatas, sehingga sebaran data masih kurang maksimal. Masih banyaknya faktor-faktor yang menyebabkan NPB yang sulit untuk diminimalisir.

Pada penelitian ini didapatkan banyak sekali faktor resiko terjadinya Nyeri Punggung Bawah pada pekerja supir bus di terminal Raja Basa, sehingga di temukan banyak sekali prevalensi Nyeri Punggung Bawah sebanyak 74%, hal ini tidak banyak berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan prevalensi Nyeri Punggung Bawah pada pekerjaan dengan duduk statis yang lama antara 50–80%. Duduk statis dalam waktu yang lama merupakan salah satu faktor resiko terjadinya Nyeri punggung Bawah. Selain duduk statis dalam waktu lama terdapat faktor resiko lain pada pekerja misalnya faktor resiko fisiologis (umur, jenis kelamin, obesitas, HNP, scoliosis, spondilosi, osteoporosis, spinal stenosis, dan merokok), faktor resiko psikologis (stress dan depresi) dan faktor resiko aktifitas (Pekerjaan, aktifitas fisik, olah raga, duduk statis dan vibrasi).

Dari penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara faktor resiko aktifitas dalam bekerja yaitu duduk statis dalam waktu yang lama dengan kejadian Nyeri Punggung Bawah. Kemaknaan ini dapat dilihat dari nilai $p < 0,5$ dimana terdapat hubungan duduk statis sebagai salah satu faktor resiko dengan Nyeri Punggung Bawah pada pekerja supir bus yang sedang transit di terminal Raja Basa Kota Bandar Lampung.

Simpulan, Prevalensi Nyeri Punggung Bawah pada penelitian ini sangat tinggi yaitu 74%. Terdapat hubungan antara duduk statis yang lama sebagai salah satu faktor resiko terhadap terjadinya Nyeri Punggung Bawah. Pekerjaan supir bus memiliki banyak sekali faktor resiko terjadinya Nyeri Punggung Bawah selain Duduk Lama, baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal.

Daftar Pustaka

- Budi Santoso, Totok.(2001). Hubungan antara kerja membatik dengan keluhan nyeri punggung bawah pada wanita pengrajin batik tulis tradisional di Surakarta. Surakarta. UMS
- Departemen Kesehatan RI. Ergonomi. Diunduh dari: www.depkes.go.id. diakses tanggal 26 Februari 2012.
- Engstrom JW. 2001. Back and neck pain. Dalam: Braunwald E, Fauci AS, Kasper DL, Hauser SL, Longo DL, Jameson JL eds. Harrison's Principles of Internal Medicine 15th ed. Singapore: McGraw-Hill; hlm. 79–88.
- Guyton, 2007. Buku ajar fisiografi kedokteran, edisi II. EGC. Jakarta
- Harnitz JC. Low back pain. Available from URL:<http://www.homecarelink.net/backpain/> 2012.
- Harsono, 1997. Diagnosa klinik nyeri punggung bawah. Pertemuan regional VI neurologi jateng dan DIY.
- Hills, EC. Mechanical Low Back Pain. Diunduh dari www.emedicine.com. diakses tanggal 26 Februari 2012.
- Idyan, Z, 2007. Hubungan lama posisi duduk saat perkuliahan dengan keluhan low back pain. Diakses pada tanggal 29 Februari 2012 dari <http://inna.ppni.or.id/html>
- Jannis J.1999. Pathophysiology event on low back pain. Jakarta: Bagian Neurologi FKUI/RSUPNCM. Dalam pertemuan PERDOSSI JAYA.
- Levangie PK. 1999. Association of low back pain with self-reported risk factors among patients seeking physical therapy services. Phys Ther page: 79.
- Levy BS, Wegman DH. 2000. Occupational health, recognizing and preventing work related disease and injury. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

- Notoatmojo, Dr. Soekidjo (1993). Metode penelitian kesehatan. Rineka cipta Jakarta
- Ogle, AA. dan Patel, AT. Diagnosis and management of acute low back pain. diunduh dari www.aafp.org/afp/20000315/contents.html. Diakses tanggal 6 april 2008.
- Pheasant S. 1991. Ergonomics, work & health. 1st ed. Gaithenburg Maryland: Aspen Publishers Inc.
- Rice, C.A (2002). Back pain health. in Hints Journal Texas University.
- Samara Diana. 2008. Duduk lama sebabkannyeri pinggang bawah. Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Trisakti.
- Yanuar, A. 2002. Anatomi fisiologi dan biomekanika tulang belakang. Symposium pelantikan dokter periode 142.Surakarta.