

HUBUNGAN UMUR, LAMA BERKENDARA DAN POSISI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI WILAYAH KECAMATAN PAMULANG

Desi Feriyanti¹, Adhy Purnawan², Fenita Purnama³

^{1,2,3}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Tangerang Selatan dan 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>Feriyantidesi7@gmail.com*</p> <p>Email: Feriyantidesi7@gmail.com adhypurnawan@gmail.com Fenita.purnama@masda.ac.id</p>	<p><i>Low back pain is defined as pain in the lower back area. Based on the results of Basic Health Research (2018), the prevalence of musculoskeletal diseases in Indonesia that have been diagnosed by health workers is 11.9%, and based on diagnosis or symptoms is 24.7%. The number of sufferers of low back pain in Indonesia is not known for certain but is estimated to be between 7.6% to 37%. This study uses an observational method using a cross-sectional approach and uses non-probability sampling with purposive sampling technique. The sample size in this study used the Lemeshow. This was measured using ODI and REBA questionnaires. there is a relationship between age factor and complaints of low back pain as many as 53 respondents with a p-value of 0.0039, there is no relationship between long driving and complaints of low back pain as many as 59 respondents with a p-value of 0.300 and there is a relationship between sitting position and complaints of low back pain 50 respondents with a p-value of 0.0040. Based on the results of this study, it can be suggested for online motorcycle taxi drivers aged 17-40 years not to force themselves to work too long on the road and ride a motorcycle for no more than five hours a day and for a sitting position the researcher hopes that motorcycle taxi drivers pay attention The correct sitting position is in a relaxed position and not bending over while driving.</i></p>
<p>Keywords: Long driving Sitting Position Age Low Back Pain</p>	<p>Nyeri punggung bawah di definisikan sebagai rasa nyeri yang terdapat di daerah punggung bagian bawah. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan menggunakan pendekatan potong lintang (<i>cross sectional</i>) dan menggunakan non probability sampling dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lameshow di ukur menggunakan kuesioner ODI dan REBA. Adanya hubungan antara Faktor Umur dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah <i>sebanyak</i> 53 responden dengan <i>p-value</i> 0,039, tidak ada hubungan antara lama berkendara dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah sebanyak 59 responden dengan <i>p-value</i> 0,300 dan adanya hubungan antara posisi duduk terhadap keluhan Nyeri Punggung Bawah sebanyak 50 responden dengan <i>p-value</i> 0,040. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan bagi pengendara ojek <i>online</i> yang berusia 17 – 40 tahun agar tidak memforsir diri untuk bekerja terlalu lama di jalan dan berkendara sepeda motor hendaknya tidak lebih dari lima jam dalam sehari dan untuk posisi duduk peneliti berharap para pengemudi ojek memperhatikan posisi duduk yang benar yaitu dengan posisi relaks dan tidak membungkuk saat berkendara.</p>
<p>Kata Kunci: Nyeri Punggung Bawah Umur Lama Berkendara Posisi Duduk</p>	<p>Nyeri punggung bawah di definisikan sebagai rasa nyeri yang terdapat di daerah punggung bagian bawah. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan menggunakan pendekatan potong lintang (<i>cross sectional</i>) dan menggunakan non probability sampling dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lameshow di ukur menggunakan kuesioner ODI dan REBA. Adanya hubungan antara Faktor Umur dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah <i>sebanyak</i> 53 responden dengan <i>p-value</i> 0,039, tidak ada hubungan antara lama berkendara dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah sebanyak 59 responden dengan <i>p-value</i> 0,300 dan adanya hubungan antara posisi duduk terhadap keluhan Nyeri Punggung Bawah sebanyak 50 responden dengan <i>p-value</i> 0,040. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan bagi pengendara ojek <i>online</i> yang berusia 17 – 40 tahun agar tidak memforsir diri untuk bekerja terlalu lama di jalan dan berkendara sepeda motor hendaknya tidak lebih dari lima jam dalam sehari dan untuk posisi duduk peneliti berharap para pengemudi ojek memperhatikan posisi duduk yang benar yaitu dengan posisi relaks dan tidak membungkuk saat berkendara.</p>

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai rasa nyeri yang terdapat di daerah punggung bagian bawah. Nyeri bagian bawah digolongkan menjadi 2 bagian yaitu nyeri spesifik dan nyeri non-spesifik dimana dikatakan nyeri spesifik jika diketahui penyebabnya, sedangkan non-spesifik jika tidak diketahui kejelasan penyebabnya dan biasanya dalam jangka waktu yang lama (Andini, 2015)

Nyeri Punggung Bawah dibagi kedalam 2 kelompok yaitu akut dan kronik. Nyeri punggung bawah akut terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu. Sedangkan nyeri punggung bawah kronik terjadi dalam waktu lebih dari 12 minggu (Duthey B, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi Nyeri Bawah Punggung antara lain umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), jenis pekerjaan, dan masa kerja serta kebiasaan olahraga. Pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang, vibrasi seperti pada pengemudi truk, duduk terlalu lama, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal (improper), aktivitas yang berlebihan, ikut serta menjadi penyebab terjadinya Nyeri Punggung Bawah (Djajakusli R, Naiem F, 2013). Faktor individu banyak didapatkan pada kejadian nyeri punggung bawah kronik yang

banyak terjadi pada usia diatas 30 tahun (Utary, 2016)

Pada zaman sekarang, banyak nya ojek *online* yang sudah beroperasi di Indonesia transportasi ojek menggunakan sistem *online* sedang banyak diminati oleh masyarakat. Salah satu perusahaan yg menaungi transportasi ojek sistem online adalah Ojek *online*. Dengan adanya Ojek *Online* yang sekarang sudah semakin banyak membuat para Ojek pangkalan tersaingi. Hal ini merupakan cara mudah bagi masyarakat yang hendak berpergian, belanja kebutuhan sehari-hari, memesan makanan siap saji hanya dengan memesan menggunakan Ojek *Online* (Ojek online. Accessed).

Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO dalam (Anggraika et al, 2019) menunjukkan bahwa 33% penduduk di Negara berkembang mengalami nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang menjadi lumpuh yang diakibatkan dari nyeri punggung tersebut. 26% orang dewasa Amerika dilaporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan. Berdasarkan Depkes RI (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah

didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Berdasarkan data Depkes RI (2018), terdapat 26,74% penduduk usia 15 tahun keatas yang bekerja mengalami keluhan dan gangguan kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Dan sebanyak 90% kasus nyeri punggung bukan disebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Djajakusli R, Naiem F, 2013). Pada tahun 2012, Purwata et al., melakukan penelitian dengan mengumpulkan rekam medis pasien, untuk mengetahui karakteristik nyeri neuropati dari poli saraf di 13 kota besar di Indonesia. Dari 1 Juli 2012 hingga 31 Desember 2012, 8.160 subjek terdaftar dalam penelitian ini. Dari 8.160 pasien ini, 1.779 pasien (21,8%) memiliki setidaknya satu gejala nyeri neuropatik, sedangkan 6.381 pasien lainnya (78,2%) memiliki gejala nyeri non neuropatik. Subjek dengan nyeri neuropatik dalam penelitian ini didominasi laki-laki, setengah baya dan memiliki nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah (n = 509; 28,6%), adalah kondisi yang paling umum

bersamaan dengan nyeri neuropatik. (Purwata et al, 2015).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa 2%-5% dari karyawan di negara industri tiap tahun mengalami nyeri punggung bawah, dan 15% dari absenteisme di industri baja serta industri perdagangan disebabkan karena nyeri punggung bawah. Data statistik Amerika Serikat memperlihatkan angka kejadian sebesar 15%-20% per tahun, dan sebanyak 90% kasus nyeri punggung bukan disebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Andriana, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan terhadap 30 Responden yang tersebar sekitar wilayah Kecamatan Pamulang 23 orang di antaranya masuk dalam kategori disabilitas ringan dengan rata-rata persentase 20%, sedangkan 7 orang di antaranya masuk ke dalam kategori disabilitas sedang dengan rata-rata persentase 35 %. Studi pendahuluan ini dilakukan dengan menyebar kuesioner yang telah peneliti buat kepada para pengendara ojek *online* dan dihitung berdasarkan standar nilai yang telah ditentukan.

Seperti yang telah diuraikan, lama berkendara dan posisi duduk terlalu lama yang merupakan faktor pemicu tidak langsung terjadinya nyeri punggung bawah

menarik minat peneliti untuk meneliti lebih lanjut di daerah lain nya yang memiliki potensi nyeri pinggang lebih banyak. Sebab itu peneliti mengambil judul untuk penelitian ini adalah “hubungan lama berkendara dan posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah” yang nantinya dapat dijadikan preventif agar menaikkan derajat kesehatan dan produktivitas kerja pada pekerja yang dalam hal ini penelitian dilakukan pada pengendara ojek *online*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional dimana metode ini bersifat analitik untuk menggali bagaimana dan mengapa suatu fenomena kesehatan dapat terjadi kemudian dilakukan analisis korelasi antara faktor resiko dengan faktor efek yang akan terjadi dengan menggunakan pendekatan potong lintang (*cross sectional*) dengan pendekatan Kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan Tahun Akademik yang dilaksanakan pada bulan November – Januari tahun 2022.

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pemilihan

sampel yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat yang dianggap mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti dan sudah diketahui sebelumnya (Riyanto dan Hatmawan. 2020). Dengan menggunakan metode pengambilan sampel ini dapat mempermudah peneliti untuk mendapat data dikarenakan subjek penelitian merupakan pengemudi ojek *online* yang tidak selalu berada di satu tempat (*mobile*).

Kriteria Inklusi: Kriteria inklusi adalah karakteristik umum setiap penelitian dari suatu target yang akan diteliti / karakteristik sampel yang layak diteliti. Sampel inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Pengendara ojek *online* yang bersedia ikut serta dalam penelitian
- b. Pekerjaan utama sebagai pengendara ojek *online*
- c. Pengendara ojek *online* berusia 17-65 tahun
- d. Pengendara berjenis kelamin laki-laki
- e. Berkendara minimal > 1 jam

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Rumus Lameshow tanpa populasi ditemukan Sampel sebanyak 96 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling* (Sugiyono, 2019).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan umur, lama berkendara, posisi duduk dan keluhan Nyeri Punggung Bawah.

Variabel	Kategori	%
Umur	17-40 tahun	55,2
	41-65 tahun	44,8
Lama Berkendara	< 5 jam	61,5
	> 5 jam	38,5
Posisi Duduk	Ergonomi	47,9
	Tidak Ergonomi	52,1
Nyeri Punggung Bawah	(0%-40%)	55,2
	(42%- 100%)	44,8

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Variabel	<i>p-value</i>
Umur	0,039
Lama Berkendara	0,300
Posisi Duduk	0,040

Sumber: Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pada tabel 1 Umur dalam penelitian ini, dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni umur 17-40 tahun dan umur 41-65 tahun Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengah nya responden mengalami Ada keluhan, dari usia 17-40 tahun yakni sebesar 55,2%. Lama berkendara pada penelitian ini, dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni < 5 jam dan > 5 jam Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden mengalami Lama Berkendara < 5 jam, yakni sebesar 61,5%.

Posisi duduk dalam penelitian ini, dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni Ergonomi dan Tidak Ergonomi. Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari

setengahnya responden mengalami Tidak Ergonomi, yakni sebesar 52,1%. Nyeri Punggung Bawah pada penelitian ini, dikelompokkan menjadi dua kelompok, yakni Sedang-ringan (0%-40%). Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden mengalami Nyeri Punggung Bawah Sedang-ringan (0-40%) yakni sebesar 55,2%.

Analisis Bivariat

Pada tabel 2, berdasarkan analisis statistik variabel Umur, hasil analisis uji chi-square diperoleh *p-value* 0,039 ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Umur dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pengendara ojek *online* di Wilayah Kecamatan Pamulang. Umur adalah satuan waktu dalam setahun yang

mengukur keberadaan seorang individu semenjak tahun kelahirannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriingsih dkk (2011) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan umur beban kerja, dan posisi duduk saat bekerja dengan Keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi angkutan kota di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah mendapatkan hasil *p-value* yaitu 0,039, hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan keluhan nyeri punggung pada angkutan kota di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah.

Pada tabel 2, berdasarkan analisis statistik variabel lama berkendara, hasil analisis uji *chi-square* diperoleh *p-value* 0,300 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama berkendara dengan keluhan Nyeri punggung bawah pada pengemudi Ojek.*Online* di Wilayah Kecamatan Pamulang. Lama berkendara adalah waktu yang dihabiskan seseorang perharinya dalam mengemudikan kendaraan yang bersifat lama jam/hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendra Rahmat (2009) dengan judul Hubungan Lama Berkendara dengan timbulnya Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pengendara sepeda motor dengan

mendapatkan hasil *p-value* 0,0870 hal ini data diartikan bahwa tidak ada hubungan antara lama berkendara dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Pada tabel 2, berdasarkan analisis statistik variabel posisi duduk, hasil analisis uji *chi-square* diperoleh hasil *p-value* 0,040, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pengendara Ojek *Online* di Wilayah Kecamatan Pamulang Posisi duduk adalah posisi yang mengacu pada ilmu ergonomi yang mengatur posisi yang sesuai dalam duduk, posisi tersebut mengacu pada efek yang ditimbulkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraika Putri (2019) dengan judul Hubungan Posisi Duduk dengan kejadian *Low Back Pain (LBP)* pada pegawai STIKes dan mendapatkan hasil dengan *p-value* 0,021 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dengan kejadian *Low Back Pain* pada pegawai STIKes.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Gambaran Karakteristik Umur pada Pengendara Ojek *Online* di

Wilayah Kecamatan Pamulang sebanyak 53 responden rentan usia 17 – 40 tahun rentan mengalami Nyeri Punggung Bawah hal ini dikarenakan faktor umur yang masih muda tetapi untuk setiap pekerjaan memforsir secara berlebihan. Selain faktor umur, faktor posisi duduk juga sangat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah hal ini dikarenakan posisi duduk pengemudi saat berkendara tidak benar seperti miring/membungkuk, jika hal ini terjadi terlalu lama maka akan menyebabkan nyeri di area sekitar punggung bawah dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pengendara Ojek Online di Wilayah Kecamatan Pamulang dengan *p-value* 0,040 (<0,05)

DAFTAR PUSTAKA

- Amelinda Utary. (2016). *Hubungan lama berkendara dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pramudi ojek online*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Jakarta.
- Andriana, D. (2012), *Hubungan Tingkat Pengetahuan Biomekanik Tubuh Terhadap Terjadinya Keluhan Lbp Pada Perawat Di Rspad Gatot Soebroto Ditkesad*.
- Anggraika Putri. 2019, *Hubungan Posisi Duduk dengan kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pegawai STIKes. STIKes Aisyiyah Palembang*.
- Andini, F. (2015). *Risk Factors Of Low Back Pain In Workers. Jurnal Majority*. Vol. 4 No. 1, Januari 2015.
- Depkes RI, (2018). *Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI
- Desriana, et al. (2017). *Jurnal KESMAS, Volume 7 Nomor 4. Hubungan Antara Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tingkat III Manado*.
- Djajakusli R, Naiem F. (2013). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Batu Bata Di Kelurahan Lawawoi Kabupaten Sidrap*.
- Duthey B. Priority (2013). *medicine for Europe and The World "A public health approach to innovation"*.
- Fitriningsih dkk. (2011). *Hubungan umur,bebab kerja, dan posisi duduk saat bekerja dengan Keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi*

- angkutan kota di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah.* Universitas Ahmad Daulan
- Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan eksperimen. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019.* <https://pusdatin.kemkes.go.id>.
- Purwata, T. E., Sadeli, H. A., Yuneldi, Y., Amir, D., Asnawi, C., Dani, S., & Mutiawati, E. (2015). *Characteristics of neuropathic pain in Indonesia: A hospital based national clinical survey.* *Neurology Asia*, 20 (4).
- Riyanto Slamet., dan Hatmawan Andhita Agus. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif di bidang*
- Saputra Hendra Rahmat. (2009). *Hubungan Lama Berkendara Dengan Timbulnya Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pengendara Sepeda Motor.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: ALFABETA.CV.
- Widiasih, G. (2015). *Hubungan Posisi Belajar Dan Lama Lama Duduk Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Mahasiswa PSPD FKIK UIN JAKARTA.*