

Hubungan Ergonomi Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Mobil Diterminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat

Abstrak

Julaiha¹, Jun Musnadi Is², Susy Sriwahyuni²

Fakultas Kesehatan Masyarakat UTU Kab. Aceh Barat^{1,2,3}
email: julaihambo96@gmail.com

Kelelahan akibat tidak ergonomisnya kondisi sarana, prasarana dan lingkungan kerja merupakan faktor dominan bagi menurun atau rendahnya produktivitas kerja tenaga kerja. Masalah nyeri punggung bawah yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini sebanyak 60% orang dewasa mengalami masalah nyeri punggung bawah akibat mereka yang bekerja atau yang aktivitasnya lebih banyak dengan duduk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sikap atau posisi kerja terhadap keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil serta untuk mengetahui hubungan kondisi lingkungan kerja terhadap keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan desain *Cross sectional survey* Sampel dalam penelitian ini adalah 59 pengemudi di terminal Meulaboh Aceh Barat. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap atau posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat, dengan nilai $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi lingkungan kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat, dengan nilai $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$). Disarankan bagi pengemudi diharapkan dapat melakukan istirahat yang teratur 5 – 10 menit dengan cara berjalan mengelilingi mobil atau berjalan disekitar mobil sambil melakukan pemanasan atau gerakan kecil agar otot atau tulang dapat melakukan peregangan agar tidak kaku dan kelelahan dalam keadaan yang diam atau hanya duduk terus menerus didalam mobil.

Kata Kunci: Sikap, Posisi Kerja, Keluhan Nyeri Punggung, Pengemudi Mobil.

Abstract

Fatigue due to non-ergonomic conditions of facilities, infrastructure and work environment is the dominant factor for the decline or low work productivity of the workforce. The problem of low back pain arising from prolonged sitting is a phenomenon that often occurs today as many as 60% of adults experience lower back pain problems due to those who work or whose activities are mostly sitting. The purpose of this study was to determine the relationship between attitude or work position on complaints of back pain in car drivers and to determine the relationship between working environmental conditions and complaints of back pain in car drivers at the Type C terminal in Meulaboh, Aceh Barat. This type of research is an analytic survey with a cross sectional survey design. The sample in this study was 59 drivers at the Meulaboh terminal, Aceh Barat. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a significant relationship between attitude or work position with complaints of back pain in car drivers at the Type C Meulaboh terminal, Aceh Barat, with a P -value = 0.000 (P -value <0.05). There is a significant relationship between working environment conditions and complaints of back pain in car drivers at the Type C terminal in Meulaboh Aceh Barat, with a P value = 0.000 (P -value <0.05). It is recommended for drivers to be able to take regular breaks of 5-10 minutes by walking around the car or walking around the car while warming up or small movements so that the muscles or bones can stretch so they are not stiff and tired in a state of silence or just sitting continuously in the car.

Keywords: Attitude, Work Position, Back Pain Complaints, Car Driver.

PENDAHULUAN

Berbagai upaya keselamatan dan kesehatan kerja seperti pencegahan terhadap kecelakaan dan penyakit akibat kerja, pengendalian bahaya di tempat kerja, promosi kesehatan, pengobatan dan rehabilitasi merupakan upaya memberikan jaminan keselamatan dan memberikan derajat kesehatan pada para pekerja atau buruh (A.M. Sugeng Budiono dkk, 2016). Kemampuan kerja seorang tenaga kerja berbeda dari satu dengan yang lainnya dan sangat tergantung kepada ketrampilan, keserasian, keadaan gizi, jenis kelamin, usia dan ukuran-ukuran tubuh (Suma'mur, P. K., 2017)

Kelelahan akibat tidak ergonomisnya kondisi sarana, prasarana dan lingkungan kerja merupakan faktor dominan bagi menurun atau rendahnya produktivitas kerja tenaga kerja. Suasana kerja yang tidak ditunjang oleh kondisi lingkungan kerja yang sehat, nyaman, aman dan selamat akan memicu timbulnya kelelahan pada tenaga kerja (Aztanti, 2016)

Masalah nyeri punggung bawah yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini sebanyak 60% orang dewasa mengalami masalah nyeri punggung bawah akibat mereka yang bekerja

atau yang aktivitasnya lebih banyak dengan duduk. Duduk lama dengan posisi 2 yang salah dapat menyebabkan otot-otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Bila keadaan ini berlanjut, akan menyebabkan penekanan pada bantalan syaraf tulang belakang yang mengakibatkan Hernia Nukleus Pulposus (Chang, 2006 dalam Zamma, 2016).

Hasil studi Kementerian tentang profil masalah kesehatan di Indonesia tahun 2017 menunjukkan bahwa sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja berhubungan dengan pekerjaannya, gangguan kesehatan yang dialami pekerja, menurut studi yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten di Indonesia, umumnya berupa penyakit musculoskeletal (16 %), kardiovaskuler (8%), gangguan syaraf (6 %), gangguan pernafasan (3 %), dan gangguan THT (1,5 %) (Kemenkes, 2017). Menurut Hu-tech menjelaskan bahwa setidaknya setengah dari pengemudi jarak jauh menderita sakit pada tubuh bagian belakang. Penelitian ini juga menyatakan orang yang mengendarai mobil selama lebih dari 4 jam sehari, 6 kali lebih beresiko absen dari pekerjaannya karena sakit punggung

dari pada orang yang mengemudi kurang dari 2 jam (Hutech, 2015).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah nyeri di daerah punggung antara sudut bawah coste (tulang rusuk) sampai lumbosakral. Nyeri juga bias menjalar ke daerah seperti punggung bagian atas dan pangkal paha (Rachel, 2015). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Maher, Salmond dan Pellino, 2017).

Posisi mengemudi adalah posisi dimana seseorang dapat memutar kemudi dengan mudah dan optimal, memantau dan menjangkau instrumen kendaraan, serta meminimalkan potensi cedera bila terjadi kecelakaan yang dapat diukur dengan menggunakan Rapid Upper Limb Assessment (RULA). Rapid Upper Limb Assessment (RULA) merupakan metode yang digunakan untuk mengukur faktor resiko musculoskeletal disorders pada leher dan tubuh bagian atas. Rula menghitung faktor resiko ergonomi pada pekerjaan dimana pekerjaan banyak melakukan pekerjaan dalam posisi duduk atau berdiri tanpa adanya perpindahan. (Sengadji, et al. 2016)

Pencegahan sejak dini dapat dilakukan untuk menghindari kejadian nyeri punggung dapat berjalan dengan baik di lingkungan perusahaan, maka perlu dilakukan pengukuran posisi duduk yang ergonomis. Pengukuran posisi duduk yang ergonomis juga dipergunakan sebagai pedoman check list untuk maksud pengamatan posisi duduk yang benar (ergonomis) (Fitriingsih dan Hariyono, 2016)

Berdasarkan penelitian terdahulu menurut Sengadji dan Nurkaput (2016) hasil pengujian menunjukkan bahwa antara posisi mengemudi dan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada sopir angkot yang ada di Terminal Arjosari Kota Malang mempunyai keeratan hubungan yang signifikan (bermakna), dimana terdapat kecenderungan yang jelas bahwa seorang sopir yang posisi mengemudinya tergolong berbahaya, mempunyai resiko yang lebih tinggi mengalami nyeri punggung yang lebih berat, daripada sopir yang membutuhkan perubahan segera pada posisi mengemudinya. Sedangkan menurut Sangadji (2014) bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah dan terdapat hubungan antara durasi mengemudi

dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan studi pendahuluan pada pengemudi mobil sebanyak 10 orang dimana pengemudi mengatakan mengemudi mobil sepanjang hari dan malam, dan hanya berhenti saat jadwal makan terkadang bila berangkat 2 hari maka istirahat hanya sehari tetapi apabila jarak tempuh yang dekat tidak ada istirahat sama sekali, kemudian sikap kerja dan posisi kerja dilakukan dalam sikap duduk tidak pernah berganti, tidak adanya relaksasi pada otot – otot kaki dan menimbulkan penekanan pada bagian tubuh (paha) karena kondisi menyetir dan tidak adanya perubahan cara duduk diakibatkan menyetir, kondisi kerja yang kurang stabil dimana dalam kondisi cuaca yang panas dan terkadang hujan hanya berada didalam mobil, tidak adanya pengaturan kelembaban udara. Kemudian sopir yang bekerja dalam posisi duduk dengan jangka waktu yang lama mengeluh sakit pinggang dan cepat lelah serta nyeri, kemudian sopir tidak memiliki rekan atau kernet dalam menaikkan dan menurunkan barang sehingga pekerjaan itu dilakukan sendiri serta akibat tuntutan menyetor uang karena ada sopir bukan menggunakan mobil sendiri

dan mengisi bahan bakar membuat sopir jarang beristirahat dan bekerja setiap hari.

Berdasarkan Latar Belakang di atas maka ini yang menjadi alasan peneliti untuk mengangkat judul penelitian “Hubungan Ergonomi Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif, jenis penelitian adalah jenis penelitian survey analitik dengan desain *Cross sectional survey* yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ergonomi kerja terhadap keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain potong lintang (*cross sectional*). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 77 responden, dengan kriteria bersedia menjadi responden. bisa baca tulis dan merupakan nelayan di Wilayah Kecamatan Meureubo.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *random sampling* atau secara acak sederhana, yang berjumlah 59 responden. Data yang diperoleh akan dianalisis secara bertahap sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel yang diteliti dalam bentuk distribusi frekuensi dari setiap variabel penelitian. Tujuannya adalah untuk

melihat seberapa besar proporsi variabel yang diteliti dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2016).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hipotesis dengan menentukan hubungan antara variabel independen (variabel bebas) dengan variabel dependen (variabel terikat) dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* (X^2). (Budiarto, 2017)

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Umur Responden	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 35 tahun	22	37,3
> 35 tahun	37	62,7
Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah SMP	10	16,9
SMA	49	83,1
Perguruan Tinggi	0	0

Sumber: Data Primer 2021

B. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan hubungan sikap dan posisi responden dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Analisis Univariat

Sikap dan Posisi Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	44	57,1
Baik	33	42,9
Sikap dan Posisi Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	44	57,1
Baik	33	42,9

Kondisi Lingkungan Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	29	49,2
Baik	30	50,8
Keluhan Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase (%)
Ada	28	47,5
Tidak Ada	31	52,5
Total	59	100

Sumber: Data Primer 2021

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini diperoleh dari variabel penelitian yaitu: sikap dan posisi kerja dan kondisi lingkungan kerja terhadap keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat. Dalam rangka pengujian hipotesis digunakan analisis *chi square* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 3 Analisis Bivariat

Sikap dan Posisi Kerja	Keluhan Nyeri Punggung				Total		Nilai P Value	Odds Ratio (CI 95%)
	Ada		Tidak Ada		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	24	80,0%	6	20,0%	30	100	0,000	25.000 (6,267 - 99,730)
Baik	4	13,8%	25	86,2%	29	100		
Total	28	47,5	31	52,5	59	100		
Lingkungan Kerja	Keluhan Nyeri Punggung				Total		Nilai P Value	Odds Ratio (CI 95%)
	Ada		Tidak Ada		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	24	82,8%	5	17,2%	29	100	0,000	31.200 (7,489 - 129,991)
Baik	4	13,3%	26	86,7%	30	100		
Total	28	47,5	31	52,5	59	100		

Sumber: Data Primer 2021

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *Chi-square* diketahui bahwa nilai *P-value* = 0,000 dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($P-value = 0,000 < 0,05$), hal ini mempunyai arti bahwa terdapat hubungan sikap dan posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat. Berdasarkan perhitungan statistik juga didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 25.000 dengan interval kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang bersikap dan posisi kurang baik mempunyai peluang 25 kali lebih besar mengalami keluhan nyeri punggung dibandingkan dengan responden yang bersikap dan posisi kerja baik.

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *Chi-square* diketahui bahwa nilai $P\text{-value} = 0,000$ dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0,00$ ($P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$), hal ini mempunyai arti bahwa terdapat hubungan lingkungan kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat. Berdasarkan perhitungan statistik juga didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 31.200 dengan interval kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki lingkungan kerja kurang baik mempunyai peluang 31 kali lebih besar mengalami keluhan nyeri punggung dibandingkan dengan responden yang memiliki lingkungan kerja baik

PEMBAHASAN

1. Hubungan Sikap atau Posisi Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *Chi-square* diketahui bahwa nilai $P\text{-value} = 0,000$ dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0,00$ ($P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$), hal ini mempunyai arti bahwa terdapat hubungan sikap dan posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat. Berdasarkan perhitungan statistik juga didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 25.000 dengan interval kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang bersikap atau posisi kurang baik mempunyai peluang 25 kali lebih besar mengalami keluhan nyeri punggung dibandingkan dengan

responden yang bersikap dan posisi kerja baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septiawan (2017) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap pekerja bangunan di PT Mikroland Property Development dengan keluhan nyeri punggung bawah dengan nilai $P\text{-value} = 0,020 < \alpha = 0,05$. Penelitian yang dilakukan oleh Simanihuruk (2018), bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja penenun ulos di Desa Siopatsosor Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir.

Terdapat hubungan sikap dan posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat dapat diketahui dari sikap atau posisi kerja pengemudi mobil yang menunjukkan bahwa ada 29 responden (49,2%) yang bersikap

duduk dengan cara membungkuk ke depan hingga menyebabkan tertekan di bagian tulang belakang, ada 36 responden pengemudi mobil (61%) yang bersikap dengan posisi kerja dengan cara duduk yang tegang atau kaku (*erect posture*), selanjutnya ada 32 responden (54,2%) yang melakukan duduk terus menerus selama 8 jam, namun ada sebagian responden yang menyatakan bahwa sikap duduk paling baik yang tidak berpengaruh buruk terhadap sikap badan dan tulang belakang adalah sikap duduk dengan sedikit lardosa, yaitu yang menyatakan ada 30 responden (50,8%).

Sikap atau posisi kerja dalam melakukan pekerjaan sangat mempengaruhi untuk terjadinya gangguan kesehatan, misalnya keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung dapat terjadi karena sikap paksa yang disebabkan karena penggunaan sarana yang tidak sesuai dengan ukuran tubuhnya. Sikap tubuh dalam bekerja yang dikatakan ergonomis adalah yang memberikan rasa nyaman, aman, sehat dan selamat dalam bekerja. Faktor-faktor seperti umur dan masa kerja dapat berpengaruh terhadap keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil. Faktor-faktor

tersebut mungkin menyebabkan pekerja dengan sikap kerja yang beresiko sedang mengalami keluhan nyeri punggung bawah tingkat tinggi. Sebaliknya, faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan pekerja dengan sikap kerja beresiko tinggi mengalami keluhan nyeri punggung bawah tingkat sedang.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Nurmianto (2017), yaitu sikap kerja duduk yang terlalu lama dan sikap kerja yang salah dapat mengakibatkan otot rangka (skeletal) termasuk tulang belakang sering merasakan nyeri dan cepat lelah. Ini lah yang akan menyebabkan keluhan musculoskeletal disorder's (MSDs) pada supir angkutan umum dan menurut teori Tarwaka (2014), sikap kerja yang tidak alamiah adalah sikap kerja yang menyebabkan posisi bagian-bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah, misalnya pergerakan tangan terangkat, punggung terlalu membungkuk, kepala terangkat, dan sebagainya. Semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi tubuh, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya keluhan otot skeletal.

Istirahat kerja ini telah diatur oleh pemerintah Republik Indonesia dalam UndangUndang No. 13 Tahun

2003. Dalam pasal 79 dinyatakan bahwa, Setiap pekerja berhak atas istirahat antara jam kerja dalam sehari, sekurang kurangnya 1/2 jam setelah bekerja 4 jam terus menerus dan waktu istirahat tersebut tidak termasuk jam kerja. Selain itu dalam pasal 80 telah diatur bahwa, pengusaha juga wajib memberikan waktu secukupnya bagi pekerja untuk melaksanakan ibadah (Firmansyah, 2017).

Menurut peneliti adanya hubungan sikap kerja dengan keluhan musculoskeletal disorder's (MSDs) disebabkan sikap kerja supir angkutan umum dalam penelitian ini yang dilakukan dengan sikap yang statis dan posisi duduk dengan sikap yang salah dan tidak ergonomis (tidak alamiah). Hal ini dilihat dari sikap kerja saat mengendarai angkutan umum yaitu dengan sikap kerja duduk yang terkadang cenderung membungkuk dalam waktu yang cukup lama, kedua tangan menggenggam setir yang berbahan agak cukup keras dan kaki yang terus- menerus di tekuk. Sikap kerja yang seperti itu merupakan penyebab adanya keluhan pada leher, punggung, pinggang, lengan, pergelangan, tangan, betis dan kaki.

2. Hubungan Kondisi Lingkungan Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Mobil di terminal Type C Meulaboh Aceh Barat

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *Chi-square* diketahui bahwa nilai *P-value* = 0,000 dan ini lebih kecil dari $\alpha = 0,00$ ($P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$), hal ini mempunyai arti bahwa terdapat hubungan lingkungan kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat. Berdasarkan perhitungan statistik juga didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 31.200 dengan interval kepercayaan 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki lingkungan kerja kurang baik mempunyai peluang 31 kali lebih besar mengalami keluhan nyeri punggung dibandingkan dengan responden yang memiliki lingkungan kerja baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Djamaludin, dkk (2019), bahwa ada hubungan lingkungan kerja dengan kejadian *muskuloskeletal disorders* pada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Zainal Abidin Pagaram Way Kanan Tahun 2018, dengan nilai $P_{value} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Pinontoan, dkk (2018), menunjukkan bahwa variabel yang bermakna signifikan terhadap keluhan muskuloskeletal adalah lingkungan kerja dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Musculoskeletal disorder adalah gangguan pada bagian otot skeletal yang disebabkan oleh karena otot menerima beban statis secara berulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan akan menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon (Tarwaka, 2014). Serangkaian gangguan yang dirasakan pada bagian otot, tendon, saraf, persendian yang menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan akibat dari aktifitas yang berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu yang lama.

Ketidaksesuaian antara manusia dengan fasilitas kerjanya (stir dan kursi sopir) dapat menciptakan sikap duduk tidak ergonomis (tidak alamiah). Sikap duduk yang tidak alamiah dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah pada bagian tubuh tertentu. Menurut Nurmianto (2016), duduk lama dengan sikap duduk yang salah (tidak alamiah) akan menyebabkan otot-otot pinggang menjadi tegang dan dapat merusak

jaringan lunak sekitarnya. Dengan seringnya pekerja mengalami nyeri pinggang saat bekerja maka pekerja tersebut akan menghentikan sejenak pekerjaan yang sedang dikerjakan untuk sekedar berdiri atau berjalan-jalan agar keluhan nyeri pinggang yang dirasakan dapat berkurang.

Tanpa penyesuaian ergonomis, dalam hal produktivitas, akan menurunkan produktivitas cukup berarti. Hasil produksi persatuan waktu tidak sesuai dengan kemampuan tenaga kerja yang sebenarnya. Produksi persatuan waktu ternyata dapat ditingkatkan dengan penyesuaian ini. Demikian pula penyakit serta kecelakaan kerja yang dianggap sebagai kesalahan faktor manusia, ternyata banyak andil dari ketidaksesuaian ergonomis tersebut.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap atau posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat, dengan nilai $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi lingkungan kerja dengan keluhan

nyeri punggung pada pengemudi mobil di terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat, dengan nilai $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$).

Saran

1. Bagi Dinas Perhubungan

Untuk mencegah hal-hal yang membahayakan keamanan dan keselamatan lalu lintas dan angkutan jalan, diharapkan kepada Instansi yang bersangkutan agar memberikan pelatihan tentang safety driving kepada para pengemudi angkutan umum dan pemberian sertifikat surat pengemudi Angkutan Umum kepada pengemudi yang sudah mengikuti pelatihan dan melakukan pemeriksaan berkala (6 bulan) terhadap kelayakan operasional kendaraan.

2. Bagi Pengemudi Mobil

Pengemudi diharapkan dapat melakukan istirahat yang teratur 5 – 10 menit dengan cara berjalan di sekitar terminal *Type C* Meulaboh Aceh Barat sambil melakukan pemanasan atau gerakan kecil agar otot atau tulang dapat melakukan peregangan agar tidak kaku dan kelelahan dalam keadaan yang

diam atau hanya duduk terus menerus didalam mobil.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan menggunakan metode dan desain penelitian lain untuk mengetahui dan meneliti faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- A.M. Sugeng Budiono dkk, 2016. *Bunga Rampai Hiperkes dan KK*, Semarang: UNDIP
- Aztanti. 2016. *Ergonomi, Bunga Rampai Hiperkes & KK, Edisi Kedua (Revisi)*, Semarang, Universitas Diponegoro
- Budiarto, E. 2017. *Metodologi Penelitian Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Firmansyah, A. 2017. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Safety Driving Pada Pengemudi Mobil Pengangkut Semen Curah Di Pt. Prima Karya Manunggal (Pkm) Kab. Pangkep Tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Fitriningsih dan Hariyono. 2016. *Hubungan Umur, Beban Kerja Dan Posisi Duduk Saat Bekerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Angkutan Kota Di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah*. KESMAS ISSN : 1978 – 0575.

- Hutech. 2016. *Core Topic in Pain*. Cambridge. University Press.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Modul Pelatihan Bagi Fasilitator Kesehatan Kerja*, Jakarta: Kementerian R.I.
- Maher, S & Pellino. 2017. *Aktivitas Tubuh Penyebab LBP*. Diambil 22 Februari 2010 dari www.healthcare.uiowa.edu.
- Notoatmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmianto, E. 2016. *Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Guna Widya Jakarta.
- Pinontoan, O. R., Mantiri, E. S., & Mandey, S. 2018. Faktor Psikologi Dan Perilaku Dengan Penerapan Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(3), 19-27.
- Rachel. Sulvana. 2016. *Nyeri Pnggung Bawah Pekerja Perawatan Lapangan Golf di Perusahaan X dan faktor – faktor yang berhubungan*. Tesis. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Septiawan, H. 2017. *Faktor Berhubungan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bangunan Pt Mikroland Semarang*. *Unnes Journal of Public Health*, 2(2).
- Sangadji, et al. 2014. *Hubungan Antara Posisi Mengemudi Terhadap Low Back Pain Pada Sopir Angkot Di Kota Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Sengadji dan Nurkaput. 2016. *Hubungan Antara Posisi Mengemudi Terhadap Low Back Pain Pada Sopir Angkot Di Kota Malang*. *Jurnal Fkm Unsrat*. Volume 11 No 1.
- Simanihuruk, N. 2018. *Latihan Peregangan Fisik Di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Keluhan Low Back Pain Pada Penenun Songket*. *MNJ (Mahakam Nursing Journal)*, 2(9), 380-385.
- Suma'mur, P. K., 2017. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*, PT. Toko Gunung Agung, Jakarta.
- Tarwaka D. 2016. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Jakarta: Uniba Press.
- Zamma, 2016. *Occupational Health and Safety 2nd edition*. National Safety Council