

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, BEBAN KERJA DAN DURASI KERJA
DENGAN KEJADIAN *LOW BACK PAIN* (LBP)
PADA BURUH ANGKAT ANGKUT
DI GUDANG BULOG LANDASAN ULIN**

Akhmad Syarifullah¹, Fahrurazi², Ridha Hayati³

1. Kesehatan Masyarakat, 13201, FKM, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 18070541
2. Kesehatan Masyarakat, 13201, FKM, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1105065801
3. Kesehatan Masyarakat, 13201, FKM, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1124028301

Email : akhmadsyarifullah24@gmail.com

ABSTRAK

Pekerjaan buruh angkut dengan beban kerja dapat menyebabkan terjadinya *Low Back Pain* (LBP). Masalah ini umumnya dipengaruhi oleh pengetahuan, beban kerja dan durasi kerja. Tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, beban kerja dan durasi kerja dengan kejadian *Low Back Pain* pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin. Metode penelitian analitik *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh buruh angkat angkut dengan jumlah sampel 25 orang. Teknik pengambilan data dengan total populasi. Instrumen berupa kuesioner, dokumentasi dan wawancara. Uji yang digunakan *spearman rank*. Hasil menunjukkan sebagian besar tingkat pengetahuan kurang 52,0%, beban kerja sedang jika denyut nadi 100-125/menit 64,0%, durasi singkat yaitu 3-7 jam/hari 68,0%. Kesimpulan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan *p value* (0,006), beban kerja (0,003), durasi kerja (0,033) dengan kejadian *Low Back Pain* (LBP) pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin. Saran pekerja diharapkan lebih mencari informasi mengenai cara mengangkat beban dengan posisi yang benar guna mencegah LBP

Kata kunci : Low Back Pain, Pengetahuan, Beban Kerja, Durasi Kerja

ABSTRACT

Transport laborers with workloads can cause Low Back Pain (LBP). This problem is generally influenced by knowledge, workload and duration of work. The aim is to determine the relationship between knowledge, workload and work duration with the incidence of Low Back Pain in transport workers at Bulog Landasan Ulin warehouse. Observational analytic research method with cross sectional approach. The population is all transport workers with a sample size of 25 people. Data collection technique with a total population. Instruments in the form of questionnaires, documentation and interviews. The test used spearman rank. The results showed that most of the knowledge level was less than 52.0%, the workload was moderate if the pulse was 100-125 / minute 64.0%, the short duration was 3-7 hours / day 68.0%. The conclusion is that there is a significant relationship between knowledge p value (0.006), work load (0.003), work duration (0.033) with the incidence of Low Back Pain (LBP) in transport workers at Bulog Landasan Ulin warehouse. Employees' suggestions are expected to seek more information about how to lift weights in the correct position to prevent LBP

Keywords : *Learning Achievement, Breakfast Habits, Snack Habits, Learning Motivation*

PENDAHULUAN

Penyakit akibat kerja adalah setiap penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja. Penyakit yang timbul karena hubungan kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja (Sucipto, 2014). Salah satu penyakit yang mungkin timbul akibat kerja adalah *Low Back Pain* (LBP) atau lebih dikenal nyeri punggung bawah.

Prevalensi penyakit musculoskeletal tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah pada petani, nelayan atau buruh yaitu 31,2% Angka kejadian di Indonesia bervariasi antara 7,6% s/d 37%. Masalah LBP pada pekerja umumnya dipengaruhi oleh faktor usia, sikap kerja, beban kerja, durasi kerja, pengetahuan, masa kerja dan jenis kelamin.

Pada pekerjaan mengangkat, menurunkan dan membawa barang yang dilakukan secara langsung tanpa bantuan alat atau hanya beralaskan kain dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada pekerja. Hal ini dikarenakan oleh beban kerja serta pengetahuan yang kurang tentang bagaimana sebaiknya yang dilakukan saat waktu mengangkat, menurunkan dan membawa barang (Wardoyo, 2017)

Buruh angkat angkut di gudang Bulog Banjarbaru yang berjumlah 25 orang tentunya tidak akan pernah terlepas dari kejadian nyeri punggung bawah. Hal ini disebabkan karena para buruh bekerja dalam posisi berdiri secara terus-menerus yang kemudian mengangkat beban di punggung dengan durasi pembebanan kerja yang sebagian besar singkat, tidak menggunakan alat bantuan untuk mengangkat barang ke bagian punggung pekerja sehingga sangat memiliki risiko besar akan

terjadinya keluhan nyeri punggung bawah.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, beban kerja dan durasi kerja dengan kejadian *Low Back Pain* (LBP) pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin.

ALAT DAN METODE

Rancangan penelitian adalah *analitik observasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh buruh angkat-angkut yang bekerja di gudang Bulog Landasan Ulin dengan jumlah populasi dan sampel yang sama yaitu 25 orang buruh. Teknik pengambilan data dengan *total population*. Variabel bebas (pengetahuan, beban kerja dan durasi kerja) dan variabel terikat (kejadian *Low Back Pain*). Instrumen data berupa angket dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data (data primer dan sekunder). Pengolahan data (*editing, coding, skoring, entry* dan *tabulating*). Pada analisis univariate menggunakan teknik perhitungan persentase dan ditampilkan dalam bentuk tabel sedangkan bivariate menggunakan uji *spearman rank* dengan *p value* < 0,05.

HASIL

Analisa Univariat

Kejadian *Low Back Pain*

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian *low Back Pain* Para Pekerja Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

No.	Kejadian Low Back Pain (LBP)	N	%
1.	Pernah	18	72,0
2.	Tidak pernah	7	28,0
	Total	25	100,0

Tabel 1 sebagian besar pernah dalam 3 bulan terakhir 72,0% dan tidak mengalami kejadian *Low Back Pain* pernah mengalami 28,0%

Pengetahuan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Para Pekerja Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

No.	Pengetahuan	N	%
1.	Kurang	13	52,0
2.	Cukup	8	32,0
3.	Baik	4	16,0
	Total	25	100,0

Tabel 2 sebagian besar berpengetahuan cukup (32,0%) dan berpengetahuan kurang 52,0%, berpengetahuan baik 16,0%.

Beban Kerja

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Para Pekerja Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

No.	Beban Kerja	N	%
1.	Berat	6	24,0
2.	Sedang	16	64,0
3.	Ringan	3	12,0
	Total	25	100,0

Tabel 3 sebagian besar berat (denyut nadi 125-150/menit) menunjukkan beban kerja sedang 24,0% dan ringan (denyut nadi 75-100/menit) 64,0%, 100/menit) 12,0%.

Durasi Kerja

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Kerja Para Pekerja Buruh Angkut Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

No.	Durasi Kerja	N	%
1.	Lama	8	32,0
2.	Singkat	17	68,0
	Total	25	100,0

Tabel 4 sebagian besar jam) 68,0% dan durasi kerja lama (> 7 jam) menunjukkan durasi kerja singkat (3-7 jam) 32,0%.

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkut Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkut Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

Pengetahuan	Kejadian <i>Low Back Pain</i>				Total		<i>P-Value</i>
	Pernah		Tidak Pernah		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	12	92,3	1	7,7	13	100,0	0,006
Cukup	5	62,5	3	37,5	8	100,0	
Baik	1	25,0	3	75,0	4	100,0	
Total	18	72,0	7	28,0	25	100,0	

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar buruh yang berpengetahuan kurang pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 92,3% dan tidak pernah mengalami 7,7%. Hasil uji statistik diperoleh $p\ value = 0,006 < \alpha$ 0,05. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian *Low Back Pain* pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin.

Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

Beban Kerja	Kejadian <i>Low Back Pain</i>				Total		<i>P-Value</i>
	Pernah		Tidak Pernah		N	%	
	n	%	n	%			
Berat	6	100,0	0	0,0	6	100,0	0,003
Sedang	12	75,0	4	25,0	16	100,0	
Ringan	0	0,0	3	100,0	3	100,0	
Total	18	72,0	7	28,0	25	100,0	

Tabel 6 terlihat sebagian besar buruh memiliki beban kerja sedang dan pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 75,0% dan tidak pernah 25,0%. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,003 < α 0,05. Ini

menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kejadian *Low Back Pain* pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin.

Hubungan Durasi Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Kerja Dengan Kejadian *low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

Durasi Kerja	Kejadian <i>Low Back Pain</i>				Total		<i>P-Value</i>
	Pernah		Tidak Pernah		N	%	
	n	%	n	%			
Lama	8	100,0	0	0,0	8	100,0	0,033
Singkat	10	58,8	7	41,2	17	100,0	
Total	18	72,0	7	28,0	25	100,0	

Tabel 7 sebagian besar buruh memiliki durasi kerja singkat dan pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 58,8% dan tidak pernah mengalami 41,2%. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,033 < α 0,05. Ini menunjukkan bahwa ada

hubungan yang bermakna antara durasi kerja dengan kejadian *Low Back Pain* pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Kejadian *Low Back Pain*

Tabel 1 sebagian besar pekerja dalam 3 bulan terakhir pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 72,0%. Hasil wawancara dan pengisian angket banyak yang mengalami nyeri punggung bawah. Nyeri ini biasanya akan terasa jika telah selesai melakukan pekerjaan dan pada saat istirahat tidur. Rasa nyeri terasa pada bagian tulang punggung yang menjalar ke daerah tungkai tetapi karena pekerjaan setiap harinya sehingga rasa sakit yang dirasakan seperti dianggap biasa saja karena ini adalah risiko pekerjaan. Umumnya nyeri punggung bawah berlangsung singkat, namun risiko kekambuhannya sangat tinggi (Munir, 2012). Bahaya dapat berdampak pada mati rasa, terjadinya kerusakan pada sumsum tulang belakang, sistem perkencingan, nyeri punggung yang diakibatkan infeksi dan nyeri punggung yang bertambah hebat.

Pengetahuan

Tabel 2 sebagian besar pekerja berpengetahuan kurang 52,0%, hal ini terlihat saat pengisian angket sebagian dibantu oleh peneliti dalam pengisian karena kurang lancar dalam membaca dan banyak pekerja mengatakan tidak tamat Sekolah Dasar. Pengetahuan yang baik akan memunculkan sikap untuk bereaksi terhadap obyek yang diterima dengan menerima, memberikan respon, menghargai dan membahasnya dengan orang lain dan mengajak untuk mempengaruhinya atau menganjurkan orang lain merespon terhadap apa yang telah diyakininya (Notoatmodjo, 2010).

Beban Kerja

Tabel 3 sebagian besar menunjukkan beban kerja sedang 64,0%. Pengukuran beban kerja dilakukan dengan perhitungan denyut nadi yang dilakukan setelah pekerja. Beban kerja sedang jika denyut nadi antara 100-125/menit dengan stopwatch yang diukur per 1 (satu) menit. Beban yang diangkat dengan berat sekitar 25 kg per karungnya. Dalam mengangkat beras pekerja mengangkat beras dilakukan secara bersamaan mencapai 4 karung sehingga diperkirakan total yang diangkat dan diletakkan di punggung berkisar 100 kg dapat mengakibatkan terjadinya cedera serius hingga kecatatan permanen. Beban yang cukup berat ini hampir setiap hari diangkat oleh pekerja dan harus diletakkan pada susunan beras yang sudah tinggi susunannya. Jika dikaitkan dengan usia para pekerja yang usianya tua biasanya tugasnya membantu mengangkat beban beras tersebut ke punggung bagi pekerja yang berusia muda sehingga yang pekerja yang berusia muda yang mengangkat hingga ke tempat penyusunan.

Penelitian Devi (2018) menunjukkan antara beban kerja dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ dimana nilai $p \leq 0,05$, yang artinya ada hubungan antara beban kerja dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada kuli panggul perempuan di Pasar Legi Surakarta. Serta diperoleh nilai $r = 0,414$, yang berarti memiliki tingkat keeratan hubungan sedang

Durasi Kerja

Tabel 4 sebagian besar menunjukkan durasi kerja singkat yaitu 3-7 jam/hari 68,0%. Durasi kerja

singkat karena sistem pekerjaannya hanya dilakukan beberapa jam saja dan dikerjakan secara sekaligus ditambah dengan suasana pandemic yang menyebabkan berkurangnya pesanan terhadap beras BULOG atau jika pada saat itu ada muatan yang masuk saja baru pekerja akan bekerja. Pekerja bekerja dengan sistem kerja yang terus-menerus terkadang hanya memiliki waktu istirahat sesaat guna menyelesaikan pengangkutan muatan yang ada. Durasi selama bekerja akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan. Kelelahan akan menurunkan kinerja dan kenyamanan. Durasi kerja dari para pekerja buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin termasuk durasi singkat yaitu 3-jam/hari meskipun ada sebagian kecil yang termasuk pada durasi kerja lama yaitu 7 jam.

Penelitian Setyowati (2017) menunjukkan hubungan yang bermakna antara durasi jam kerja dengan keluhan nyeri leher dengan nilai $p\text{ value} = 0,047$. (Marianawati, 2016).

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin

Tabel 5 sebagian besar buruh berpengetahuan kurang dan pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 92,3%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,006 < \alpha 0,05$. Hal yang menunjukkan berpengetahuan kurang dan menjawab salah sebanyak 64% bahwa nyeri punggung bawah lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan wanita, 48% bahwa nyeri

punggung bawah hanya terjadi pada daerah punggung saja dan tidak menjalar kemana-mana, 64% bahwa nyeri punggung bawah tidak akan menimbulkan kecacatan fatal bagi buruh angkat angkut, 56 % bahwa faktor usia dan jenis kelamin bukan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung bawah.

Penelitian Ringgo (2015) yang menyebutkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan sikap tubuh dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi travel di Bandar Lampung Bakauheni dengan nilai $p\text{ value} = 0,001$.

Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin.

Tabel 6 sebagian besar buruh memiliki beban kerja sedang dan pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 75,0%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,003 < \alpha 0,05$. Beban kerja dilakukan dengan perhitungan denyut nadi setelah bekerja dimana buruh mengangkut beban beras setiap harinya paling sedikit 1 karung yang diperkirakan 25 kg/karungnya. Setiap hari beban yang diangkut sekitar 4 karung yang dilakukan pada sekali angkut. Dalam mengangkut buruh hanya mengandalkan anggota badan tanpa melindunginya dengan alat apapun.

Penelitian Devi (2018) menunjukkan antara beban kerja dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ dimana nilai $p \leq 0,05$, yang artinya ada hubungan antar variabel pada kuli panggul perempuan di Pasar Legi Surakarta.

Hubungan Durasi Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) Pada Buruh Angkat Angkut Di Gudang Bulog Landasan Ulin.

Tabel 7 sebagian besar buruh memiliki durasi kerja singkat dimana pernah mengalami kejadian *Low Back Pain* 58,8%. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0,033 < \alpha 0,05$. Hal ini ditunjukkan bahwa buruh h akan bekerja jika terdapat muatan yang harus di angkat sehingga pekerja bekerja dalam waktu tertentu saja tidak setiap hari. Meskipun bekerja dengan durasi singkat mayoritas pernah mengalami nyeri punggung belakang disebabkan beban yang pekerja angkat dan diletakkan dibagian punggung dilakukan secara terus menerus hingga selesai yang sebagian besar tanpa diberikan alas punggung saat melakukan pengangkatan.

Penelitian Setyowati (2017) terdapat hubungan yang bermakna antara durasi jam kerja dengan keluhan nyeri leher dengan nilai $p\text{ value} = 0,047$. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa semakin lama durasi jam kerja semakin besar tingkat risikonya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal yaitu :

1. Sebagian responden berpengetahuan kurang 52,0%, beban kerja sedang 64,0% dan durasi kerja singkat yaitu 3-7 jam/hari 68,0%.
2. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan $p\text{ value}$ (0,006), beban kerja (0,003), dan

durasi kerja (0,033) dengan kejadian *Low Back Pain* pada buruh angkat angkut di gudang Bulog Landasan Ulin

Saran yaitu :

1. Bagi pekerja mencari dan menggali dapat memberikan pengetahuan atau informasi mengenai cara mengangkat beban dengan posisi yang benar untuk mencegah nyeri punggung bawah saat bekerja.
2. Bagi peneliti berikutnya dapat mengidentifikasi hal lain yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah seperti Indek Masa Tubuh (IMT), kebiasaan merokok, postur kerja statis.
3. Bagi lahan penelitian sebaiknya melakukan pemeriksaan kesehatan pada tenaga kesehatan/medis, dan menyediakan alat bantu

DAFTAR PUSTAKA

- Devi Risdianti, 2018. *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Kuli Panggul Perempuan Di Pasar Legi Surakarta*. Universitas Negeri Surakarta. Skripsi
- Munir, 2012. *Analisis Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Final Packing Dan Part Supply Di PT. X Tahun 2012*. Depok: Universitas Indonesia. Skripsi.
- Marinawati S. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pemanen Kelapa Sawit Di Desa Rantau Rasau Kecamatan Jabung Timur Tahun 2016*. Jurnal Stikes Prima Jambi. 2016; Volume 5(2)

- Notoadmodjo, 2010. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ringgo Alfarisi, Yunita Sari Tanjung, Regi Indra Permana. 2015. *Hubungan Pengetahuan Sikap Tubuh Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Di Travel Di Bandar Lampung Bakauheni Pada Bulan Maret-April*. Universitas Malahayati. *Jurnal Malahayati*
- Sucipto, 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta. Gosyen Publishing.
- Setyowati, Baju Widjasena, Siswi Jayanti. 2017. *Hubungan Beban Kerja, Postur Dan Durasi Jam Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Porter Di Pelabuhan Penyeberangan Ferry Merak Banten*. Universitas Diponegoro *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 5(5).
- Wardoyo, 2017. *Pembelajaran Konstruktivisme (Teori Dan Aplikasi) Pembelajaran Dalam Pembentukan Karakter* Bandung : Alfabeta