

**HUBUNGAN ANTARA POSISI KERJA DUDUK
DENGAN KELUHAN SUBYEKTIF NYERI PINGGANG
PADA PENJAHIT GARMENT DI PT. APAC INTI CORPORA
KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2013**

Tiyas Wijayanti *), MG Catur Yuantari **), Supriyono Asfawi **)

*) Alumni Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro Semarang

***) Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Semarang

E-mail : tyas_cubby_91@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Posisi duduk adalah posisi dimana kaki tidak terbebani dengan berat tubuh dan posisi stabil selama bekerja. Menjahit merupakan pekerjaan sektor formal yang dilakukan dalam posisi duduk dalam waktu yang lama sehingga dapat berisiko mengalami keluhan nyeri pinggang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara posisi kerja dengan keluhan subyektif nyeri pinggang pada penjahit Garment di PT. Apac Inti Corpora Kab. Semarang tahun 2013.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 121 penjahit di Garment PT. Apac Inti Corpora Kab. Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 penjahit yang diambil dengan menggunakan *purposive sampling* serta kriteria inklusi dan eksklusi pada penjahit di Garment PT. Apac Inti Corpora, dan analisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penjahit di garment PT. Apac Inti Corpora sebanyak 21 orang (58,3%), yang mengalami keluhan nyeri pinggang setelah bekerja sebagai penjahit di PT. Apac Inti Corpora 15 orang (41,7%). Diketahui 23 orang (63,9%) mengalami keluhan nyeri pinggang ringan dan 13 orang (36,1%) mengalami keluhan nyeri pinggang sedang. Responden yang menjahit dengan posisi kerja yang berisiko sedang sebanyak 31 orang (86,1%) dan 5 orang (13,9%) berisiko tinggi. Berdasarkan hasil uji rank spearman, tidak ada hubungan antara sikap kerja duduk dengan keluhan subyektif nyeri pinggang pada penjahit garment PT. Apac Inti Corpora Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang dengan nilai p-value 0,433.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian disarankan penjahit untuk bekerja dengan posisi sesuai ergonomi yaitu posisi duduk sebaiknya tubuh tegak, punggung tertopang pada sandaran kursi, kepala tidak menunduk, bahu santai, tangan sejajar lengan bawah, kaki terletak pada bantalan dan diimbangi dengan istirahat yang cukup.

Kata kunci : posisi kerja duduk, nyeri pinggang dan penjahit garment

ABSTRACT

Background : The sitting position is the position in which the legs are not burdened with heavy body and a stable position during work. Tailoring is an formal sector job which done in a sitting position for a long time so it can be at risk of low back pain. The purpose of this study was to determine the relationship of job position with subjective complaints of low back pain in tailors Garment PT. Apac Inti Corpora District Semarang in 2013.

Method : This research is explanatory research with cross sectional approach. The population was 121 tailors in Garment PT. Apac Inti Corpora District Semarang. The sample in this study amounted to 36 tailors who was taken by using *purposive samplingas* well as inclusion and exclusion criteria to tailor Garment PT. Apac Inti Corpora, and were analyzed using Rank Spearman Test.

Result : Results showed seamstress in garment PT. Apac Inti Corpora as many as 21 people (58.3%), who had complaints of back pain after working as a seamstress in PT. Apac Inti Corpora 15 people (41.7%). Known 23 people (63.9%) had mild low back pain and 13 (36.1%) had complaints of back pain are. Respondents who sew with risk work attitude are as many as 31 people (86.1%) and 5 (13.9%) high risk. Based on rank spearman's test result was shown that, there was no relationship between work position sit with subjective complaints of low back pain in garment sewing PT. Apac Inti Corpora Bawen District Semarang regency with p-value 0.433 and a correlation coefficient of -0.135.

Conclusion : Based on there search suggested seamstress to work with appropriate ergonomic position, the body should beupright sitting position, his back propped up on the back of the chair, not head down, shoulders relaxed, for earm sparallel to the hands, feet located on the bearing and balanced with adequate rest.

Keyword : sitting position, low back pain and the tailor garment

PENDAHULUAN

Tenaga kerja mempunyai peranan penting dalam pembangunan sebagai unsur penunjang keberhasilan pembangunan nasional karena tenaga kerja mempunyai hubungan dengan perusahaan dan mempunyai kegiatan usaha yang produktif di samping itu tenaga kerja sebagai suatu unsur yang langsung berhadapan dengan berbagai akibat dari kemajuan teknologi di bidang industri sehingga sewajarnya kepada mereka di berikan perlindungan pemeliharaan kesehatan dan pembangunan terhadap kesejahteraan atau jaminan nasional.¹

Nyeri pinggang dapat dipengaruhi beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, indeks masa tubuh, jenis pekerjaan yang biasanya berkaitan dengan sikap tubuh tertentu (duduk, berdiri, mengangkat, mendorong, membengkokkan badan) dan masa kerja. Kebiasaan sehari-hari juga dapat merupakan faktor risiko terjadinya nyeri punggung bawah antara lain kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, olahraga, dan aktivitas rumah tangga sehari-hari. Faktor repetitif, vibrasi, paritas dan stres psikososial turut berperan terjadinya nyeri punggung bawah.

Sejumlah penelitian menunjukkan keterkaitan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah. Kesley dkk menemukan orang yang bekerja dengan posisi duduk selama setengah hari waktu kerja atau lebih, memiliki risiko relatif 1,6 lebih besar untuk terjadinya nyeri punggung bawah.

Nyeri pinggang dapat timbul pada berbagai situasi kerja, namun pekerjaan tertentu menyebabkan resiko yang lebih besar daripada yang lainnya. Profesi penjahit merupakan profesi sektor formal yang mempunyai risiko besar terkena nyeri pinggang.²

Tenaga kerja di PT. Apac Inti Corpora, bekerja selama 8 jam, istirahat 1 jam, dan 6 hari selama seminggu. Dalam pekerjaannya mereka bekerja pada posisi duduk dan membungkuk saat mengoperasikan mesin kerja. Secara ergonomi, posisi kerja tersebut akan menyebabkan keluhan pada otot atau nyeri punggung bawah. Berdasarkan data sekunder yang di peroleh dari Poliklinik PT. Apac Inti Corpora, di dapatkan bahwa penyakit otot dan rangka menduduki peringkat ke empat dari sepuluh besar penyakit yang diderita oleh tenaga kerja pada bulan september tahun 2012.³

Hasil survei pada tanggal 12 November 2012 yang telah dilakukan pada 10 tenaga kerja bagian garment yang sebagian besar adalah tenaga kerja wanita di

mana dalam bekerja selalu pada posisi duduk, menunjukkan bahwa dari 10 tenaga kerja 7 orang mengeluh nyeri punggung bawah.⁴

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analisis yang bersifat *explanatory* yaitu menjelaskan hubungan antara variabel yang telah di tetapkan dengan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study* karena variabel bebas dan variabel terikat hanya di amati sekaligus pada saat dalam waktu yang sama.⁵ Penelitian ini menggunakan metode survey, dimana peneliti menggunakan lembar observasi berupa *checklist* sebagai alat pengumpul data.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua penjahit yang berjumlah 121 dimana pekerja perempuan berjumlah 85 dan pekerja laki-laki 36 di Garment PT. Apac Inti Corpora Bawen, Semarang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan *purposive sampel* yaitu dalam memilih sampel dari populasi dilakukan secara tidak acak dan didasarkan dalam suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.⁶

Sampel penelitian ini berjumlah 36 dari jumlah populasi 85 yang berjenis kelamin perempuan. Dalam mengumpulkan data, jumlah sampel yang digunakan adalah responden dengan kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan.

HASIL

Berdasarkan survei diperoleh jumlah responden sebanyak 36 orang yang merupakan penjahit di garment PT. Apac Inti Corpora Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang.

Karakteristik pekerja garment yang dilihat adalah umur, dan masa kerja, lama kerja dalam sehari, lama istirahat dalam waktu kerja, observasi posisi kerja duduk dengan metode REBA, keluhan nyeri pinggang dengan anamnesis dokter. Data ini ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi.

1. Usia

Gambaran data deskriptif usia penjahit garment dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Analisis deskriptif usia penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Data	Min	Maks	Mean	SD
Usia (tahun)	20	35	25,67	4,965

Dari 36 responden yang diteliti rata-rata mempunyai usia 25,67 tahun dengan standar deviasi 4,965. Usia minimal 20 tahun dan usia maksimal 35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa semua responden merupakan pekerja yang masih tergolong produktif, yang dapat berpengaruh pada kegiatan dalam melakukan kerja. Para pekerja yang masih produktif memungkinkan melakukan pekerjaan menjahit dengan frekuensi yang lebih tinggi.

2. Masa kerja Sebagai Penjahit

Tabel 2. Analisis deskriptif lama bekerja responden sebagai penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Data	Min	Maks	Mean	SD
Lama Bekerja (bulan)	12	25	19,72	4,621

Dari 36 responden yang diteliti mempunyai rata-rata masa kerja selama 19,72 bulan dengan standar deviasi 4,621, masa kerja minimal 12 bulan dan maksimal 25 bulan.

3. Lama bekerja dalam sehari

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden menurut lama bekerja dalam sehari

Lama kerja	f	%
≤8 jam	36	100
>8 jam	0	0
Total	36	100

Berdasarkan distribusi frekuensi lama kerja sehari diketahui semua responden yang diteliti bekerja maksimal 8 jam dalam sehari (100%).

4. Lama istirahat dalam waktu kerja per hari

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden menurut lama istirahat dalam waktu bekerja sehari

Lama istirahat	f	%
<1 jam	36	100
≥1 jam	0	0
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden beristirahat selama <1 jam (100%).

5. Observasi posisi kerja duduk penjahit

Hasil analisis deskriptif observasi posisi kerja duduk dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil observasi risiko posisi kerja duduk pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Risiko Posisi Kerja Duduk	Σ	%
Diabaikan	0	0,0
Rendah	0	0,0
Sedang	31	86,1
Tinggi	5	13,9
Sangat Tinggi	0	0,0
Total	36	100

Berdasarkan hasil observasi menggunakan metode REBA menunjukkan bahwa dari 36 responden yang diteliti, sebanyak 31 (86,1%) responden bekerja dengan posisi duduk yang berisiko sedang (sebagaimana perubahan lebih lanjut harus diberikan mengenai bagaimana risiko bias diturunkan), dan 5 (13,9%) responden dengan posisi duduk yang berisiko tinggi (sebagaimana perubahan harus segera dilakukan).

Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil observasi posisi kerja duduk dengan menggunakan lembar checklist pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

No	Checklist	Ya (%)	Tidak (%)
1	Tubuh tegak atau alamiah	0,0	100
2.	Tubuh 0 – 20 ⁰ flexion atau extension	50	50
3.	Tubuh 20 – 60 ⁰ flexion, lebih 20 ⁰ extension	50	50
4.	Tubuh > 60 ⁰ flexion	0,0	100
5.	Tubuh ada perubahan skor jika memutar atau miring kesamping	0,0	100
6.	Leher 0 – 20 ⁰ flexion	52,8	47,2
7	Leher >20 ⁰ flexion atau extension	47,2	52,8
8	Leher ada perubahan skor jika memutar/miring kesamping	47,2	52,8
9	Kaki tertopang, bobot tersebar merata, jalan atau duduk	100	0,0
10	Kaki tidak tertopang, bobot tersebar merata atau postur tidak stabil	0,0	100
11	Lengan atas 20 ⁰ extension atau flexion	11,1	88,9
12	Lengan atas >20 ⁰ extension, 20 – 45 ⁰ flexion	58,3	41,7
13	Lengan atas 45 – 90 ⁰ flexion	30,6	69,4
14	Lengan atas > 90 ⁰ flexion	0,0	100
15	Lengan atas ada perubahan jika posisi lengan memutar/miring, jika bahu ditinggikan, jika bersandar	22,2	77,8
16	Lengan bawah 60-100 ⁰ flexion	72,2	27,8
17	Lengan bawah <20 ⁰ / >100 ⁰ flexion	27,8	72,2
18	Pergelangan tangan 0-15 ⁰ flexion/extension	100	0,0
19	Pergelangan tangan >15 ⁰ flexion/extension	0,0	100
20	Pergelangan tangan ada perubahan skor jika pergelangan tangan menyimpang/memutar	86,1	13,9
21	Berat beban <5 kg	100	0,0
22	Berat beban 5-10 kg	0,0	100
23	Berat beban >10 kg	0,0	100
24	Good (pegangan pas dan tepat ditengah, genggamannya kuat)	100	0,0
25	Fair (pegangan tangan bisa diterima tapi tidak ideal/coupling lebih sesuai digunakan oleh bagian lain dari tubuh)	0,0	100
26	Poor (pegangan tangan tidak bisa diterima walaupun memungkinkan)	0,0	100
27	1 atau lebih bagian tubuh statis, ditahan lebih dari 1 menit	66,7	33,3
28	Pengulangan gerakan dalam rentang waktu singkat, diulang 4 kali per menit (tidak termasuk berjalan)	100	0,0
29	Gerakan menyebabkan perubahan atau pergeseran postur cepat dari posisi awal	0,0	100

Pada tabel hasil observasi dapat diketahui rata-rata dari keseluruhan responden tidak duduk tegak atau alamiah, sikap tubuh dalam posisi duduk < 60° flexion/condong ke depan 100%, leher dalam posisi antara 0 - 20° flexion/condong ke depan 52,8%, kaki tertopang dengan bobot yang tersebar merata 100%, lengan atas dalam posisi antara 20° - 45° flexion/condong ke depan 58,3%, lengan bawah dalam posisi antara 60°-100° flexion/condong ke depan 72,2%,pergelangan tangan dalam posisi 0-15° flexion/condong ke depan 100%, berat beban pekerjaan < 5 kg 100%, dan pegangan tangan pas dan tepat ditengah genggamannya kuat 100%, serta aktivitas dengan pengulangan gerakan dalam rentang waktu singkat diulang 4 kali permenit (tidak termasuk jalan) 100%.

6. Keluhan Nyeri Pinggang

Hasil analisis deskriptif observasi keluhan nyeri pinggang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil observasi keluhan nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Derajat Keluhan Nyeri Pinggang	Σ	%
I	0	0,0
II	23	63,9
III	13	36,1
IV	0	0,0
Total	36	100

Deskripsi keluhan nyeri pinggang pada responden berdasarkan observasi gambaran nyeri yang dirasakan diketahui 23 responden yang mengalami keluhan nyeri pinggang ringan (nyeri yang terus-menerus, tetapi masih dapat diabaikan atau tidak mengganggu, bila dipalpasi dengan penekanan yang kuat akan timbul nyeri), sedangkan 13 orang mengalami keluhan nyeri pinggang sedang (nyeri yang timbul terus-menerus dan mengganggu, bila dipalpasi dengan penekanan sedang akan timbul nyeri).

Hasil anamnesis dokter terkait keluhan nyeri pinggang dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 8. Distribusi frekuensi hasil anamnesis keluhan nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

No	Anamnesis	Ya (%)	Tidak (%)
1	Pernah mengalami nyeri pinggang	100	0,0
2.	Pernah mengalami penyakit yang berhubungan dengan nyeri pinggang (HNP, osteoporosis, osteoarthritis, jatuh, terpleset)	27,8	72,2
3.	Aktivitas angkat-angkut	22,2	77,8
4.	Aktivitas duduk lama dengan posisi monoton	52,8	47,2
5.	Aktivitas berjalan	2,8	97,2
6.	Aktivitas membungkuk	22,2	77,8
7	Tidak ada nyeri	0,0	100
8	Nyeri yang terus menerus, tetapi masih dapat diabaikan dengan palpasi kuat	63,9	36,1
9	Nyeri yang terus menerus dan mengganggu dengan palpasi sedang	36,1	63,9
10	Nyeri yang terus menerus dengan palpasi ringan	0,0	100
11	Lama kerja (sehari) responden <8 jam	100	0,0
12	Lama istirahat (sehari) responden <1 jam	100	0,0

Pada tabel hasil anamnesis dapat diketahui bahwa semua responden sudah pernah mengalami nyeri pinggang, dan sebagian besar dengan aktivitas duduk lama dengan posisi monoton.

Tabel 9. Distribusi frekuensi terjadinya nyeri pinggang pada penjahit garment PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Terjadinya Nyeri	f	%
Sebelum kerja	21	58,3
Setelah kerja	15	41,7
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden yang diteliti, sebanyak 21 responden (58,3%) mengalami nyeri pinggang sebelum kerja dan 15 responden (41,7%) mengalami nyeri pinggang setelah kerja .

Tabel 10. Distribusi frekuensi gambaran nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Gambaran Nyeri	f	%
Hilang timbul	25	69,4
Jika beraktivitas	11	30,6
Total	36	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden yang diteliti, sebanyak 25 responden (69,4%) merasakan nyeri secara hilang timbul dan 11 responden (30,6%) merasakan nyeri jika beraktivitas.

Tabel 11. Analisis deskriptif keluhan nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Variabel	Nilai hasil analisis				
	N	Min	Maks	Mean	SD
Skor keluhan nyeri pinggang	36	2	3	2,36	0,487

36 responden yang diteliti mempunyai skor rata-rata keluhan nyeri pinggang 2,36 dengan standar deviasi 0,487. Serta minimal skor 2 dan maksimal skor 3.

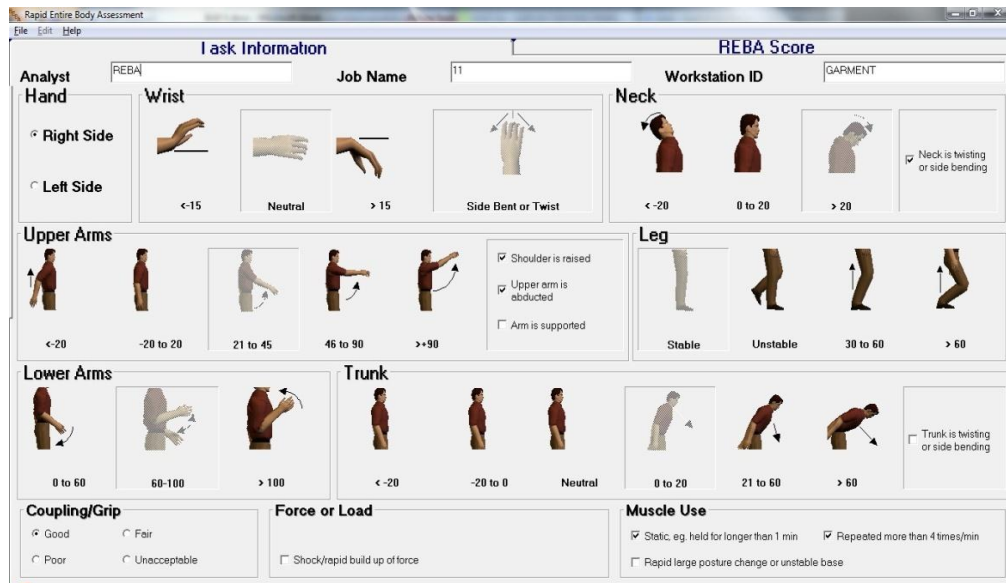
Tabel 12. Analisis uji hubungan posisi kerja duduk dengan keluhan subyektif nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora, Bawen-Semarang

Parameter Uji	Hasil
Koefisiensi Korelasi	-0,135
P – value	0,433
N	36

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi rank spearman dengan tingkat signifikansi 95% didapatkan nilai r sebesar -0,135 dan p-value 0,433 dimana nilai p-value tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan subyektif nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh pada software ERGO *Intelligence* (REBA), maka dapat diketahui nilai atau skor reba rata-rata pada pekerja penjahit saat bekerja yaitu 6, tingkatan risiko pada skor ini masih normal, tetapi masih ada kemungkinan untuk risiko cedera pada bagian tubuh tertentu.



Gambar 5.1
Input Software Reba : Origin



Gambar 5. 2
Output Software Reba : Origin

Berdasarkan data diatas mengindikasikan bahwa mayoritas kesehatan pekerjaan mengalami gangguan atau cedera yang mungkin terjadi seperti nyeri, kekakuan, kram, dan rasa pegal akan terjadi pada bagian leher, bahu, punggung, pinggang, pergelangan tangan, lutut serta pergelangan kaki. Hal tersebut dapat mempengaruhi produktivitas dari pekerja sehingga kelancaran produksi dapat terganggu.⁷

Dari hasil penelitian oleh Bridger pada pekerja bagian inspeksi kain di Surakarta (2010), diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki posisi duduk yang berisiko untuk terkena nyeri pinggang. Sikap kerja yang berisiko adalah bekerja dengan postur janggal dimana postur tubuh (tungkai, sendi, punggung) secara signifikan menyimpang dari postur netral pada saat melakukan aktifitas. Semakin lama bekerja dengan postur janggal maka semakin banyak energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan kondisi tersebut, sehingga dampak kerusakan otot rangka yang ditimbulkan semakin kuat.⁸

Semakin banyak pengulangan gerakan dalam suatu aktivitas kerja, maka akan mengakibatkan kelelahan otot makin besar. Pekerjaan yang dilakukan secara repetitif dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan risiko, apalagi bila ditambah dengan gaya atau beban dan postur janggal.⁹

Posisi kerja yang berisiko menimbulkan keluhan nyeri pinggang yang dilakukan oleh para penjahit adalah postur punggung membungkuk $> 20^{\circ}$ sebanyak 50%, leher condong ke depan $> 20^{\circ}$ sebanyak 47,2%, kaki tertopang bobot tersebar merata dalam posisi duduk, lengan atas condong ke depan $> 20^{\circ}$ sebanyak 58,3%, lengan bawah diantara 60° - 100° condong ke depan 72,2%, berat beban kerja < 5 kg, pengulangan gerakan dalam rentang waktu singkat diulang lebih dari 4 kali permenit sebanyak 100%.

Nyeri pinggang pada penjahit disebabkan oleh posisi kerja duduk yang berisiko, duduk lama dengan posisi yang salah akan menyebabkan otot-otot pinggang menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Dan, bila ini berlanjut terus, akan menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang yang mengakibatkan Hernia Nukleus Pulposus. Bila tekanan pada bantalan saraf pada orang berdiri dianggap 100% maka orang yang duduk tegak dapat menyebabkan tekanan pada bantalan saraf tersebut sebesar 140%. Tekanan ini menjadi lebih besar lagi 190% bila ia duduk dengan badan membungkuk ke depan. Namun, orang yang duduk tegak lebih cepat letih karena otot-otot punggungnya lebih tegang. Sementara orang yang duduk membungkuk kerja otot lebih ringan, namun tekanan pada bantalan saraf lebih besar.¹⁰

Setelah duduk selama 15-20 menit, otot-otot punggung biasanya mulai letih dan mulai dirasakan nyeri pinggang bawah. Penelitian terhadap murid

sekolah di Skandinavia menemukan 41,6% yang menderita nyeri pinggang bawah selama duduk di kelas, terdiri dari 30% yang duduk selama satu jam dan 70% yang duduk lebih dari satu jam.¹¹

Berbagai macam keluhan yang dialami penjahit garment diantaranya adalah pernah mengalami nyeri pada pinggang dan yang mengalami keluhan nyeri pinggang sebelum bekerja sebagai penjahit di garment PT. Apac Inti Corpora sebanyak 21 orang (58,3%), yang mengalami keluhan nyeri pinggang setelah bekerja sebagai penjahit di PT. Apac Inti Corpora 15 orang (41,7%). Diketahui 23 orang (63,9%) mengalami keluhan nyeri pinggang ringan dan 13 orang (36,1%) mengalami keluhan nyeri pinggang sedang.

Selain itu ada juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya nyeri pinggang antara lain penambahan usia, kegemukan, jenis kelamin, sikap tubuh, kebugaran, kekuatan otot, Faktor psikososial : depresi, kecemasan, pecandu alkohol, rokok, pekerjaan dengan tekanan.¹²

Nyeri pinggang merupakan keluhan yang berkaitan erat dengan umur. Secara teori, nyeri pinggang atau nyeri punggung bawah dapat dialami oleh siapa saja, pada umur berapa saja. Dengan menanjaknya umur, maka kemampuan jasmani dan rohani pun akan menurun tapi tidak pasti. Aktivitas hidup yang berkurang yang dapat mengakibatkan semakin bertambahnya ketidak mampuan tubuh dalam berbagai hal.

Pada orang yang memiliki berat badan yang berlebih resiko timbulnya nyeri pinggang lebih besar, karena beban pada sendi penunpu berat badan akan meningkat, sehingga dapat memungkinkan terjadinya nyeri pinggang.

Ciri khas keluhan nyeri pinggang akibat sikap tubuh yang salah dalam bekerja adalah bahwa keluhan nyeri pinggang timbul pada gerakan atau perubahan sikap tubuh yang salah seperti duduk dan berdiri dari tempat duduk, memutar badan terlalu keras dan membungkukkan badan kedepan.

Van Dieen *et al* (1997), mengadakan penelitian yang menyatakan bahwa kejadian nyeri pinggang dapat diakibatkan oleh posisi duduk yang condong kedepan sehingga menyebabkan peningkatan aktivitas otot tersebut.¹³

SIMPULAN

1. Penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang yang mengalami keluhan nyeri pinggang sebelum bekerja sebagai penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora sebanyak 21 orang (58,3%), yang mengalami keluhan nyeri pinggang setelah bekerja sebagai penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora 15 orang (41,7%). Diketahui 23 orang (63,9%) mengalami keluhan nyeri pinggang ringan dan 13 orang (36,1%) mengalami keluhan nyeri pinggang sedang.
2. Responden yang menjahit dengan posisi kerja yang berisiko sedang sebanyak 31 orang (86,1%) dan 5 orang (13,9%) berisiko tinggi.
3. Berdasarkan hasil uji rank spearman, tidak ada hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan subyektif nyeri pinggang pada penjahit garment di PT. Apac Inti Corpora Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang dengan nilai p-value 0,433.

SARAN

1. Bagi Perusahaan :

Perlu dilakukan promosi ergonomi dan kesehatan kerja berupa penyuluhan maupun poster bergambar kepada penjahit, baik yang dilakukan oleh perusahaan atau pimpinan serta karyawan yang peduli terhadap kesehatan kerja.
2. Bagi Peneliti Lain :

Bagi peneliti lain yang tertarik pada bidang ini agar dalam penelitiannya tidak hanya mengambil faktor dalam penelitian ini saja seperti yang ada pada metode REBA, karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri pinggang pada penjahit.
3. Bagi Penjahit :
 - a. Selama bekerja dengan posisi duduk sebaiknya posisi tubuh tegak, punggung tertopang pada sandaran kursi, kepala tidak menunduk, bahu santai, tangan sejajar lengan bawah, kaki terletak pada bantalan.
 - b. Melakukan peregangan otot setelah 30-60 menit bekerja untuk mengurangi nyeri pinggang, dengan cara istirahat yang cukup/tidur sejenak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suma'mur P.K., M.S. *Higiene Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Gunung Agung. Jakarta. 1996
2. Toha muslim A. *Nyeri Punggung Bawah Dalam Penanggulangan Rasional Dari Segi Rehabilitasi Medik. Konggres Nasional III Simposium gangguan Tulang Belakang*. Presatuan Dokter Spesialis Rehabilitasi Medis (PERDOSRI). 1994
3. PoLiklinik PT. Apac Inti Corpora. Data rekam medis tahun 2012. Bawen, Semarang. 2012
4. PT. Apac Inti Corpora. Personalia Garment, Data jumlah karyawan Garment. Bawen, Semarang. 2012
5. Soekidjo Notoatmojo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta. 2002 ; 26-27
6. Lexy J, Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya. Bandung. 2004
7. Hignett S & Mc Atamney L. Rapid entire body assessment (REBA). *Appl Ergon*. 2000 ; 31(2) ; 201-5 <http://ergo.human.cornell.edu/ahReba.html>. Diakses tanggal 10 Desember 2012
8. Bridger R.S. dalam : Yuli Wiranto. *Penilaian Tingkat Risiko Ergonomi dengan Metode BRIEF dengan gambaran keluhan subyektif Muskuloskeletal Disorders (MSDS) pada Pekerja Bagian Inspeksi Kain PT. Dunia Tekstil Surakarta*. Universitas Diponegoro. Semarang. 2010
9. Michelle Zainab Baird. *Managing Ergonomics Risk Factors On Construction Sites*, Faculty of Civil Engineering University Teknologi Malaysia. 2007
10. Idyan Z. Hubungan Lama duduk saat perkuliahan dengan keluhan Nyeri Pinggang. 2008 <http://www.diskdr-online.com/news/2/>. Diakses tanggal 29 April 2013
11. Diana Samara. *Lama dan Sikap Duduk Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Nyeri Pinggang Bawah*. KedokteranTrisakti. 2004 ; 63-67.
12. Maringan S. *Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain)*. FKUI. Jakarta. 1996
13. Van Dieen et al. *Diference Low Back Load Beetwen kneeling and Seated Working at Grround Level in Applied Ergonomic, Human Factor in Technology and Society*, Published by Elsevier Science LTD in Cooperation With the Ergonomics society. 1997