

**HUBUNGAN SIKAP ANGKAT DAN FREKUENSI ANGKUT DENGAN
KELUHAN NYERI PINGGANG PADA TENAGA KERJA PENGANGKUT
BERAS DI GUDANG BULOG 402
SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS**

**THE CORRELATION BETWEEN LIFTING POSTURES AND HAULING
FREQUENCIES WITH LOW BACK PAIN COMPLAINT ON CARRIER RICE
LABORS AT THE BULOG 402 STOREHOUSE SOKARAJA BANYUMAS
DISTRICT**

**Dwi Bayu Retnaningtyas¹, Siti Harwanti², Nur Ulfah³
Alumni¹, Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu
Kesehatan Unsoed²⁻³**

ABSTRACT

Carrier rice laborer is an informal sector worker who works to transfer the rice sacks from the truck load to the rice storehouse, they carried it with their waist or back. Transferring goods manually will build the lifting posture and hauling frequencies. Unnatural lifting postures will potentially be led to low back pain that marked by pain complaints. Low back pain is a pain on the lumbosacral and sacroiliac area that followed by the pain spreading from the leg to the foot. A mechanical factor is one of the main causes of low back pain from the heavy and repetitive activities. The pain characteristics were preceded by the hefty goods lifting history and the unnatural bending position while lifting the weighty goods. The purposed of this research was to understand the correlation of lifting postures and hauling frequencies that could cause low back pain. The type of this research was an observational analytic research with a crosssectional technique. There were a total of 40 samples that had taken with the Total Population Technique from the Bulog 402 Storehouse Sokaraja. The data collected with the Skala Analogue scale (SAV) for low back pain. Data that had been collected were analyzed with the Rank Spearman correlation test. The Rank Spearman test results showed, that there was a correlation between lifting postures with low back pain, ($p = 0.016$): ($\alpha < 0.05$) and Correction Correlation (CC) = 0.380*. Meanwhile, there was no correlation between the hauling frequencies with low back pain. We recommended that the Bulog 402 storehouse management should conduct a regular supervision on their laborer work posture during their work time, and for the laborer it selves, a correct working posture and lifting goods with the suitable weight can reduce low back pain incidents.

Keyword : Postures, Frequencies, Low Back Pain
Kesmasindo Volume 6, (2)Juli 2013, Hal 143-149

PENDAHULUAN

Pekerja pengangkut beras adalah pekerja sektor informal yang bekerja memindahkan beras dari truk secara manual. Tingginya risiko terjadi nyeri pinggang dipengaruhi dengan sikap kerja yang salah seperti seperti

pekerja membungkukkan badan ketika mengangkat barang, membawa barang melebihi diatas kepala, tidak meluruskan punggung dan memutar pinggang ketika mengangkat barang yang berat (Suma'mur, 2009).

Gudang beras Bulog merupakan tempat penyimpanan beras Pemerintah, salah satunya terletak di Jalan Suparjo Rustam Kecamatan Sokaraja. Gudang Beras Bulog 402 Sokaraja yang mempunyai 40 pekerja bagian kuli angkut yang diantaranya kuli angkut tetap yang berjumlah 14 orang dan kuli angkut tidak tetap yang berjumlah 26 orang. Hari kerja dimulai hari Senin sampai Jum'at, Waktu kerja berlangsung pukul 08.00 WIB hingga pukul 16.00 WIB dengan waktu istirahat pukul 12.00-13.00 WIB. Survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2011 dengan cara observasi dan wawancara pada 10 tenaga kerja diperoleh 6 orang mengeluhkan nyeri pinggang, 2 orang mengeluhkan nyeri disekitar kaki, dan 2 orang mengeluhkan nyeri disekitar tengkuk. Pekerja angkut beras mengangkut beras dengan berat angkut 60 kg setiap satu kali angkut, dengan frekuensi 90 sampai 110 kali setiap pekerja sehingga rata-rata untuk setiap harinya pekerja mengan

Survei pendahuluan penelitian yang dilakukan peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang hubungan sikap angkat dan frekuensi angkut dengan keluhan nyeri pinggang

pada pekerja pengangkut beras di gudang bulog 402 Sokaraja kabupaten Banyumas.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenis penelitiannya termasuk penelitian observasi *analitik*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan metode total sampling yang berjumlah 40 orang tenaga kerja pengangkut beras Gudang Bulog 402 Sokaraja Kabupaten Banyumas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gudang Bulog 402 Sokaraja memiliki kapasitas gudang dengan rata-rata 3500 ton. Gudang Bulog 402 Sokaraja memiliki 40 tenaga kerja pengangkut beras, yang terdiri dari 14 orang pekerja tetap dan 26 orang pekerja tidak tetap. Tenaga kerja sebagian besar berasal dari wilayah Bojongsari. Tenaga kerja pengangkut beras bekerja 7 - 8 jam setiap hari kecuali hari Sabtu dan Minggu, buruh angkut mulai bekerja dari jam 08.00 - 16.00 WIB dipotong dengan waktu istirahat dari jam 12.00 - 13.00 WIB. Rata-rata pekerja mengangkut beras sebanyak 4 sak dengan berat 60 kg.

1. Hasil Analisis Univariat dianalisis. Distribusi masing-masing variabel dapat dilihat pada masing-masing variabel yang tabel dibawah ini:

a. Sikap Angkat

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan sikap angkat

No	Sikap Angkat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Alamiah	17	42,5
2.	Tidak Alamiah	23	57,5
Total		40	100

b. Frekuensi Angkut

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan frekuensi angkut

No	Mengangkut satu hari kerja	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	91-100 kali	16	40,0
2.	101-110 kali	24	60,0
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa 24 responden (60,0).

c. Nyeri Pinggang

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan keluhan nyeri pinggang

No	Nyeri pinggang	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak Nyeri	2	5,0
2	Nyeri Ringan	10	25,0
3	Nyeri Sedang	17	42,5
4	Nyeri Berat Terkontrol	11	27,5
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa 17 responden (42,5%).

d. Suhu Ruangan

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan suhu ruangan

No	Suhu Ruangan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	30 ⁰ C	20	50,0
2.	31 ⁰ C	20	50,0
Total		40	100

- Berdasarkan tabel 4. Hasil analisis menunjukkan bahwa 40 responden bekerja pada suhu ruangan 30⁰C - 31⁰C. Hubungan antara sikap angkat dengan keluhan nyeri pinggang dapat dilihat pada tabel 5.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Sikap Angkat dengan Nyeri Pinggang

Tabel 5. Hubungan sikap angkat dengan keluhan nyeri pinggang

No	Sikap Angkat	Nyeri Pinggang										Pvalue	CC		
		TN		NR		NS		NBT		NBT T				Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
1	Alamiah	1	5,9	7	41,2	8	47,1	1	5,9	0	0	17	100,0		
2	Tidak Alamiah	1	4,3	3	13,0	9	39,1	10	43,5	0	0	23	100,0	0,016	0,380*
Jumlah												40	100,0		

Keterangan:

- TN : Tidak Nyeri
 NR : Nyeri Ringan
 NS : Nyeri Sedang
 NBT : Nyeri Berat Terkontrol
 NBTT : Nyeri Berat Tidak Terkontrol

Berdasarkan Tabel 5 diketahui responden yang memiliki posisi angkat tidak alamiah

dengan nyeri berat terkontrol sejumlah 10 responden (43,5%). Hasil uji Rank Spearman diketahui pada nilai $p = 0,016$ ($p \leq 0,05$). Nilai *Correlation Coefficient* = 0,380* menunjukkan keeratan hubungan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak yang berarti ada hubungan sikap angkat dengan

keluhan nyeri pinggang pada tenaga kerja pengangkut beras di Gudang Bulog 402 Sokaraja kabupaten Banyumas. korelasi 0,380* menunjukkan bahwa sikap angkat menyebabkan keluhan nyeri pinggang dengan keamatan rendah.

b. Hubungan Frekuensi Angkut dengan Nyeri Pinggang

Hasil analisis hubungan antara frekuensi angkut dengan nyeri pinggang dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan frekuensi angkut dengan keluhan nyeri pinggang

No	Frekuensi Angkut	Nyeri Pinggang										Pvalue		
		TN		NR		NS		NBT		NBTT			Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
1	91-100 kali	1	6,2	2	12,5	9	56,2	4	25,0	0	0	16	100	0,851
2	101-110 kali	1	4,2	6	25,0	8	33,3	9	37,5	0	0	24	100	
Jumlah												40	100,0	

Keterangan:

- TN : Tidak Nyeri
- NR : Nyeri Ringan
- NS : Nyeri Sedang
- NBT : Nyeri Berat Terkontrol
- NBTT : Nyeri Berat Tidak Terkontrol

hubungan antara frekuensi angkut dengan keluhan nyeri pinggang pada tenaga kerja pengangkut beras di Gudang Bulog 402 Sokaraja kabupaten Banyumas.

Pembahasan

1. Hubungan Sikap Angkat Dengan Keluhan Nyeri Pinggang

Hasil penelitian kepada tenaga kerja pengangkut beras di gudang Bulog 402 Sokaraja dapat dijelaskan bahwa responden yang mengalami keluhan nyeri pinggang dengan kategori, nyeri pinggang ringan sejumlah 10 responden (25,0 %), nyeri pinggang sedang sejumlah 17 responden (42,5 %),

Berdasarkan Tabel 6 diketahui responden yang mempunyai frekuensi angkut 101-110 kali dengan nyeri berat terkontrol sejumlah 9 responden (37,5 %). Hasil uji *Rank Spearman* diketahui pada nilai $p= 0,851$ ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_0 diterima yang berarti tidak ada

nyeri pinggang berat sejumlah 11 responden dengan (27,5 %).

Tenaga kerja pengangkut beras yang bertugas mengangkat dan mengangkut beras dari truk ke gudang atau dari gudang ke truk. Pekerja melakukan pekerjaan angkat-angkut beras dengan cara dipikul dengan berat 50-60 kg per angkutnya dengan jarak pengangkutan 20 meter. Beban dan jarak pengangkutan sangat berpengaruh dengan sikap angkut karena pekerja dapat membentuk sikap tubuh yang salah selama proses pengangkutan.

Subiantoro (2005) dalam penelitiannya hubungan teknik mengangkat beban dengan keluhan nyeri pinggang pada pekerja pengangkut barang di jalan benteng Semarang tahun 2005. Menjelaskan bahwa hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan teknik mengangkat beban dengan keluhan nyeri pinggang.

2. Hubungan Frekuensi Angkut Dengan Keluhan Nyeri Pinggang

Frekuensi angkut adalah banyaknya aktivitas angkat yang

dilakukan oleh pekerja. Dalam bekerja responden berusaha untuk memperoleh hasil sebanyak mungkin dengan cara memperbanyak frekuensi angkut. Hasil penelitian diketahui bahwa 16 responden (40,0 %) melakukan frekuensi angkut 90-99 kali per hari, dan 24 responden (60,0%) melakukan frekuensi angkut 100-110 kali per hari, yang berarti semakin banyak mengangkut akan semakin banyak mendapatkan pendapatan juga akan semakin besar berpotensi mengalami nyeri pinggang yang ditandai dengan keluhan rasa nyeri.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Tarigan, L (2003) kepada 25 responden, menunjukkan pekerja mengangkut 20-100 kali per hari, tidak ada hubungan antara frekuensi angkut dengan keluhan nyeri pinggang.

Frekuensi angkut tidak berhubungan dengan keluhan nyeri pinggang pada tenaga kerja pengangkut beras di Gudang Bulog 402 Sokaraja, karena dipengaruhi oleh masa kerja, lama kerja, kebiasaan minum jamu dan pijat

urut. Masa kerja yang berkisar 21-30 tahun menyebabkan pekerja terbiasa dengan pekerjaan angkat-angkut sehingga tidak merasakan nyeri. Tenaga kerja memaksimalkan waktu kosong untuk beristirahat, menunggu truk datang untuk bongkar muat barang. Minum jamu dan pijat urut biasa dilakukan tenaga kerja untuk mengurangi rasa nyeri. Gudang Beras Bulog 402 Sokaraja memiliki 4 pintu untuk mengangkut keluar masuknya karung beras, dari 4 pintu hanya 2 pintu yang beroperasi. Pengukuran suhu diukur menggunakan higrometer dengan titik pengukuran di area atau lokasi yang sering dilewati pekerja. Dari hasil pengukuran di 2 lokasi, diketahui suhu ruangan 30⁰C -

31⁰C yang tergolong normal sehingga tidak mempengaruhi frekuensi angkut.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Ada hubungan antara sikap angkat dengan nyeri pinggang pada tenaga kerja pengangkut beras di gudang Bulog 402 Sokaraja Kabupaten Banyumas.

SARAN

Pekerja sebaiknya bekerja dengan sikap kerja yang benar (menekuk lutut dan pinggul, kemudian berjongkok dan mengangkat beban tersebut, kemudian berdiri dengan punggung lurus dan beban didekatkan dengan tubuh dan ketika menurunkan beban dengan menekuk lutut).

DAFTAR PUSTAKA

- Subiantoro, A. 2005. Hubungan Teknik Mengangkat Beban Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Pekerja Pengangkut Barang Di Jalan Benteng Semarang. *Skripsi*. Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Semarang. 51 Hal.
- Suma'mur ,PK. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. PT Gunung Agung, Jakarta.
- Tarigan, L. 2003. Hubungan Beban Kerja Dengan Nyeri Pinggang Pada Buruh Angkut Di Jalan Beteng Semarang. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Semarang <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses Pada Tanggal 11 April 2011