

GAMBARAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA PENGENDARA OJEK ONLINE DI KOTA MANADO

Zakaria Waworuntu*, Paul A. T. Kawatu*, Rahayu H. Akili*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah gangguan yang diakibatkan dari posisi tubuh yang salah dalam bekerja sehingga terjadi rasa nyeri pada daerah tulang belakang bagian punggung. Peregangan otot dan bertambahnya usia menjadi penyebab terjadinya nyeri, dan kurangnya olahraga juga menjadi salah satu penyebab terjadinya nyeri di bagian punggung. Berdasarkan hasil dari penelitian awal dan wawancara, 8 sampai 10 pengendara ojek online mengalami keluhan nyeri punggung. Untuk itu penelitian keluhan nyeri punggung belum pernah dilakukan penelitian. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul gambaran keluhan nyeri punggung pada pengendara ojek online di Kota Manado. Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 100 responden. Variabel yang diteliti yaitu keluhan nyeri punggung pada pengendara ojek online. Instrumen yang di gunakan yaitu kuesioner, alat tulis menulis dan kamera. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki keluhan nyeri punggung dengan tingkat keluhan nyeri punggung sering dengan jumlah 56 reponden (56%). Sedangkan responden yang memiliki keluhan nyeri punggung jarang 44 responden (44%). Dalam penelitian ini yaitu keluhan nyeri punggung pada pengendara ojek online terdapat sering mengalami keluhan nyeri Punggung.

Kata Kunci: Keluhan Nyeri Pada Ojek Online

ABSTRACT

Back pain is a disorder resulting from an incorrect body position in work so the pain on the back of the spine area. Stretching the muscles and increasing age causes the onset of pain, and a lack of exercise is also one of the causes of the occurrence of pain in the back. Based on the results of the initial research and interviews, 8 to 10 online taxi riders experience a complaints of back pain. To that complaint back pain research has not been done the research. For researchers interested in lifting the study entitled an overview of complaints of back pain on motorists taxi online at Manado. Type of this research is descriptive research. The number of samples as many as 100 respondents. The variables examined, i.e. complaints of back pain on motorists taxi online. Instruments in use i.e. questionnaires, stationery writing and camera. This research showed that the majority of respondents who have a kuluhan back pain with frequent back pain complaint levels with a total of 56 reponden (56%). While respondents who have complaints of back pain rarely 44 respondents (44%). In this study i.e. back pain complaints on taxi riders there are online often have complaints of back pain.

Keywords: Pain Complaints On Taxi Online

PENDAHULUAN

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan usaha dari perusahaan atau individu untuk kesejahtrakan ketenagakerjaan agar tidak terjadinya kecelakaan maupun penyakit akibat kerja. UU No. 13 Tahun 2003 tentang ketengakerjaan pasal 86 ayat 1 di sebutkan bahwa setiap pekerja mempunyai hak untuk dilindungi atas keselamatan dan kesehatan kerja. (Widayana & Wiratmaja, 2014). Pada tahun 2003 World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi gangguan otot rangka mencapai hampir 60% dari semua penyakit akibat kerja. Berbagai bagian tubuh dapat mengalami gangguan otot rangka dengan lokasi tersering pada bagian punggung. (Tana dan Halim, 2011).

Keluhan muckuloskeletal adalah keluhan sakit, nyeri, pegal-pegal dan lainnya pada sistem otot (*musculoskeletal*) seperti tendon, pembuluh darah, sendi, tulang, syaraf dan lainnya yang disebabkan oleh aktivitas kerja (Rahawarin, 2011).

Peregangan otot dan bertambahnya usia menjadi penyebab terjadinya gangguan nyeri punggung, (Umami *et al.*, 2014).

Menurut penelitian dilakukan oleh Saputra (2009) di PT. Sampoerna Telekomunikasi Indonesia (Ceria) Solo, menunjukkan 80% pekerja sales yang

berkendara sepeda motor dapat merasakan nyeri pada punggung yang disebabkan oleh lamanya berkendara.

Berdasarkan hasil survei awal dan wawancara, 8 sampai 10 pengendara ojek *online* mengalami keluhan nyeri punggung. Untuk itu penelitian keluhan nyeri punggung belum pernah dilakukan penelitian. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul gambaran keluhan nyeri punggung pada pengendara ojek *online* di Kota Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang di maksudkan untuk menggambarkan keluhan nyeri punggung pada pengendara ojek *online* di Kota Manado. Penelitian ini di laksanakan pada bulan September sampai Oktober 2018 di Kota Manado. Populasi dari penelitian ini adalah pengendara ojek *online* di Kota Manado. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan kuota sampling yakni berjumlah 100 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah transportasi dimulai sejak roda ditemukan sekitar 3500 tahun yang lalu, transportasi adalah perpindahan manusia atau barang dari satu tempat ke tempat yang lain yang digerakan oleh manusia. Trensportasi sangat penting untuk

kehidupan manusia. Secara teoritis transportasi dipengaruhi oleh manusia. Memasuki abad ke-20 pada perkembangan teknologi dan industri, transportasi menjadi salah satu aspek yang paling dibutuhkan manusia (id.wikibooks.org).

Kemajuan teknologi di bidang transportasi, menjadi kenyataan sosial budaya yang terjadi di masyarakat, bahwa saat ini internet sangat berpengaruh kepada warga masyarakat dalam menjalani kehidupan masyarakat. karena pemesanan berbasis aplikasi yang mudah di download oleh pengguna smartphone baik sistem android maupun iOS. Pemesanan melalui aplikasi yang mudah membuat Ojek *Online* diterima dengan cepat di kalangan masyarakat, serta berbagai macam pilihan layanan yang diberikan sehingga mampu memenuhi kebutuhan masyarakat dalam bidang jasa (Anis Agustin, 2017)

Pengendara ojek *Online* menggunakan seragam jaket dan dua helm yang berwarna hijau dengan bertuliskan ojek *Online*. Kemudahan dan keamanan menggunakan ojek *Online* mampu menarik minat masyarakat untuk menggunakan transportasi roda dua ini, ojek *Online* lahir dari ide sang *chief executive officer* (CEO) dan direktur pengatur (*managing Director*) Nadiem Makarim yang mengaku seorang pengguna ojek. Nadiem Makarim yang

lahir pada 4 Juli 1984 pertama kali mendirikan ojek *Online* di Jakarta. Bisnis ojek *Online* ini juga mempunyai misi sosial yaitu untuk meningkatkan pendapatan para tukang ojek di Jakarta. Meski Nadiem tidak sempat melihat kemajuan dari bisnis ojek *Online* yang didirikannya di Jakarta dikarenakan Ia harus melanjutkan sekolah di Amerika, tetapi ia memiliki impian untuk terus mengembangkan bisnis ojek *Online* dengan menggandeng berbagai perusahaan.

Karakteristik Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
18 – 26	46	46
27 – 35	27	27
36 – 44	18	18
45 – 53	9	9
Jumlah	100	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada pengendara ojek *online* di Kota Manado yang paling banyak pada umur 18 – 26 tahun dengan jumlah 46 responden (46%). Sedangkan responden kategori umur paling sedikit pada umur 45 – 53 tahun dengan jumlah 9 responden (9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja

Lama Kerja (Jam)	n	%
≥ 8	97	97
< 8	3	3
Jumlah	100	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian terhadap 100 responden, menunjukkan bahwa responden yang bekerja ≥ 8 jam perhari lebih banyak dengan jumlah 97 responden (97%). Sedangkan responden yang bekerja < 8 jam perhari lebih sedikit dengan jumlah 3 responden (3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Posisi Duduk

Kategori	Tingkat Resiko	n	%
3 – 4	Sedang	51	51
5 – 6	Tinggi	36	36
7	Sangat Tinggi	13	13
Jumlah		100	100

Berdasarkan Tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan posisi duduk sedang dengan jumlah 51 responden (51%). Sedangkan responden yang sedikit dengan posisi duduk sangat tinggi dengan jumlah 13 responden (13%).

Tabel 4 Distribusi Responden berdasarkan Keluhan Nyeri Punggung

Kategori	Tingkat Keluhan	n	%
21 – 40	Jarang	44	44
41 – 60	Sering	56	56
Jumlah		100	100

Berdasarkan Tabel 4 responden yang memiliki keluhan nyeri punggung dengan tingkat keluhan sering berjumlah 56 responden (56%). Sedangkan responden yang memiliki keluhan nyeri punggung jarang berjumlah 44 responden (44%).

Tabel 5. Distribusi Keluhan Nyeri Punggung Berdasarkan Umur Responden

Umur (Tahun)	Keluhan Nyeri punggung		Total	%
	Jarang	Sering		
18 – 26	18	28	46	46
27 – 35	13	14	27	27
36 – 44	9	9	18	18
45 – 53	4	5	9	9
Total	44	56	100	100

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan umur 18 – 26 tahun yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 18 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 28 responden dengan total 46 responden (46%). Umur 27 – 35 tahun yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 13 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 14 responden dengan total 27 responden (27%). Umur 36 – 44 tahun yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 9 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 9 responden dengan total 18 responden (18%). Umur 45 – 53 tahun yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 4 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 5 responden dengan total 9 responden (9%).

Tabel 6. Distribusi Keluhan Nyeri Punggung Berdasarkan Lama Kerja (Jam) Responden

Lama Kerja (Jam)	Keluhan Nyeri Punggung			
	Jarang	Sering	Total	%
≥ 8 jam	42	55	97	97
< 8 jam	2	1	3	3
Total	44	56	100	100

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa responden dengan lama kerja < 8 jam perhari yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 2 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 1 responden dengan total 3 responden (3%). Lama kerja ≥ 8 jam perhari yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 44 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 56 responden dengan total 97 responden (97%).

Tabel 7. Distribusi Keluhan Nyeri punggung Berdasarkan Posisi Duduk Responden

Posisi Duduk	Keluhan Nyeri Punggung			
	Jarang	Sering	Total	%
Sedang	20	31	51	51
Tinggi	17	19	36	36
Sangat Tinggi	7	6	13	13
Total	44	56	100	100

Pada tabel 7 responden dengan posisi duduk sedang yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 20 responden dan yang sering mengalami

keluhan berjumlah 31 responden dengan total keseluruhan responden yang mengalami keluhan nyeri punggung dengan tingkat keluhan jarang dan sering berjumlah 51 responden (51%). Responden dengan Posisi duduk tinggi yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 17 responden dan yang sering mengalami keluhan berjumlah 19 responden dengan total keseluruhan responden reponden yang mengalami keluhan nyeri punggung dengan tingkat jarang dan sering berjumlah 36 responden (36%). Responden dengan posisi duduk sangat tinggi yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 7 responden dan yang sering mengalami keluhan berjumlah 6 responden dengan total keseluruhan responden yang mengalami keluhan nyeri punggung dengan tingkat jarang dan sering berjumlah 13 responden (13%).

Gambaran Keluhan Nyeri punggung

Dari hasil penelitian menggunakan kuesioner di dapatkan umur pada pengendara ojek online di Kota Manado berkisar 18 – 53 tahun. Berdasarkan dari hasil penelitian kebanyakan lama kerja ojek *online* adalah ≥ 8 jam atau < 8 jam perhari, dimana lama kerja ≥ 8 jam perhari adalah 79 responden (79%), sedangkan < 8 jam perhari adalah 21

responden (21%). Berdasarkan dari hasil penelitian dengan posisi duduk sedang didapatkan sebagian besar 51 responden (51%), posisi duduk tinggi 36 responden (36%), dan paling sedikit adalah posisi duduk sangat tinggi 13 responden (13%). Keluhan nyeri punggung akan mulai dirasakan oleh responden saat seorang bekerja terlalu lama atau ≥ 8 jam perhari. Tingkat keluhan yang akan dirasakan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Posisi duduk atau posisi tubuh yang tidak ergonomis dan aktivitas tubuh yang kurang baik adalah salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung

Keluhan Nyeri Punggung Berdasarkan Umur/Usia

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa pengendara ojek *online* di Kota Manado

lebih banyak dengan umur 18 – 26 tahun berjumlah 46 responden (46%), responden yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 18 responden dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 28 responden. Dari hasil penelitian atau wawancara yang di dapat, responden yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung dikarenakan responden belum lama bekerja menjadi ojek *online*, dan umur responden yang masih muda, dan untuk responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung dikarenakan responden bekerja terlalu lama dengan posisi duduk yang tidak sesuai atau tidak ergonomis. Responden yang paling sedikit dengan umur 45 – 53 tahun berjumlah 9 responden (9%), yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung 4 responden, dan yang sering mengalami KNP berjumlah 5 responden. Dari hasil penelitian atau wawancara responden yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung di karenakan responden sudah tidak memaksakan diri bekerja terlalu lama dikarenakan faktor usia dari responden. Untuk responden yang sering mengalami nyeri punggung dikarenakan terlalu lama dikarenakan faktor usia dari responden. Untuk responden yang sering mengalami nyeri punggung dikarenakan terlalu lama berkerja, dan juga bertamba

usia pada pekerja maka semakin beresiko mengalami pengurangan elastisitas pada tulang dan stabilitas pada otot.

Keluhan Nyeri Punggung Berdasarkan Lama Kerja (Jam)

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa pengendara ojek *online* di Kota Manado lebih banyak dengan Lama kerja ≥ 8 jam perhari berjumlah 97 responden (97%), responden yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 44 responden dikarenakan faktor umur responden yang masih muda dan ketahanan tubuh responden yang kuat, dan untuk responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 56 responden, dikarenakan responden yang terlalu lama bekerja atau memaksakan diri untuk mengejar target atau poin yang ditetapkan perusahaan ojek *online* di Kota Manado. Pengendara ojek *online* bekerja < 8 jam perhari yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 2 responden dikarenakan ke2 responden tersebut jarang melakukan pekerjaan ojek *online* (hanya merupakan pekerjaan sampingan responden)

sehingga lama kerja responden rata – rata 6 jam perhari, dan responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 1 responden dikarenakan faktor pekerjaan lain (pekerjaan tetap) responden.

Keluhan Nyeri Punggung Berdasarkan Posisi Duduk

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa pengendara ojek *online* di Kota Manado lebih banyak dengan posisi duduk berjumlah 51 responden (51%). yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 20 responden dikarenakan pengendara ojek *online* banyak melakukan pekerjaan dengan posisi yang baik sehingga jarang merasakan keluhan nyeri punggung, dan responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 31 responden, dikarenakan pengendara ojek *online* melakukan pekerjaan dengan posisi yang tidak sesuai dan sangat diperlukan tindakan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung

pada pengendara ojek *Online*, dan untuk responden dengan posisi duduk sangat tinggi yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 7 responden dikarenakan umur yang masih muda, responden berkerja tidak terlalu lama dan ketahanan tubuh responden yang baik. Dan responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 6 responden dikarenakan posisi duduk responden yang tidak baik atau sangat beresiko, dan diperlukan tindakan sekarang juga untuk pencegahan agar tidak terjadi keluhan nyeri punggung yang lebih parah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 100 responden pengendara ojek *online* di Kota Manado, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Umur dari pengendara ojek *online* di Kota Manado menunjukkan bahwa sebagian besar umur 18 – 26 tahun lebih banyak, yaitu berjumlah 46 responden (46%), yang jarang mengalami keluhan berjumlah 18 responden, dan yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 28 responden.
2. Lama kerja dari pengendara ojek *online* di Kota Manado menunjukkan bahwa sebagian besar lama kerja responden \geq 8 jam perhari yaitu berjumlah 97 responden (97%), responden yang jarang mengalami

keluhan berjumlah 44 responden, dan responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 56 responden.

3. Posisi duduk pengendara ojek *online* di Kota Manado menunjukkan sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung dengan jumlah 51 responden (51%), responden yang jarang mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 20 responden, dan responden yang sering mengalami keluhan nyeri punggung berjumlah 31 responden.

SARAN

1. Pengendara ojek *online* harus memperhatikan posisi duduk yang benar pada saat berkendara agar tidak mengalami keluhan nyeri punggung.
2. Pengendara ojek *online* harus bekerja sesuai waktu jam kerja 6 – 8 jam perhari, menggunakan waktu istirahat yang cukup dan banyak mengkonsumsi air mineral 8 – 10 gelas perhari, agar tidak dehidrasi dan melancarkan pencernaan
3. Pengendar ojek *online* banyak berolahraga untuk memberikan relaksasi otot – otot sehingga mengurangi dampak keluhan/cedera pada keluhan nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. 2017. *Persepsi Masyarakat Terhadap Penggunaan Transportasi Online (Go-Jek) Di Surabaya* dalam Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen, Volume 6, Nomor 9, September 2017, ISSN : 2461-0593.
- Moda Transportasi atau sejarah transportasi di Dunia Dan Indonesia https://id.wikibooks.org/wiki/Moda_Transportasi/Sejarah
- Rahawarin, M, I. 2011. *Jurnal: Gambaran Keluhan Muskuloskeletal Pada Karyawan Swalayan Hypermart Makassar Periode 2008-2009*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. (Online) <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/2468/skletal%20ian%201.doc?sequence=2>.
- Saputra. 2009. *Hubungan Lama Berkendara dengan Timbulnya Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengendara Sepeda Motor Jenis Bebek, Pada Sales Selular Ceria di Kota Solo*. (<http://www.eprints.ums.ac.id>, diakses 15 Februari 2016).
- Tana L, Halim SXF. 2011. *Determinan Nyeri Pinggang Pada Tenaga Paramedis di Beberapa Rumah Sakit di Jakarta*. Jakarta: Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. J Indon Med Assoc, (online). Vol. 61, No. 4, April 2011
- Umami AR, Hartatnti RI, Dewi A. 2014. *Hubungan Antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja*

*Batik Tulis. e-Jurnal Pustaka
Kesehatan. 2(1):72-8.*

Widayana & Wiratmaja. 2014.
*Kesehatan dan Keselamatan
Kerja. Yogyakarta : Graha Ilmu.*