

## HUBUNGAN ANTARA SIKAP KERJA DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA PEKERJA PEMBUAT GERABAH DI DESA PULUTAN KECAMATAN REMBOKEN

Yehezkiel Karen Kairupan\*, Lery F.Suoth\*, Febi K. Kolibu\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Keluhan Nyeri Punggung merupakan keluhan yang diakibatkan adanya kelainan pada tulang belakang (Latif, 2007). Faktor-faktor yang dapat mencetuskan nyeri punggung yaitu: postur tubuh yang buruk, berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama, posisi/sikap kerja, duduk dikursi yang tidak memiliki sandaran punggung yang baik, tidur (Bull & Archar, 2007). Jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional study. Tempat penelitian di Desa Pulutan Kecamatan Remboken. waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2018, dan jumlah sampel sebanyak 81 responden. Teknik pengambilan sampel secara simple random sampling. Pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuesioner serta pengukuran REBA (Rapid Entire Body Assessment) dan IMT (Indeks Massa Tubuh). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung menunjukkan nilai p value (0,015) lebih kecil dari (0,05) yang berarti adanya hubungan, Nilai r atau kekuatan korelasi cukup dengan nilai (0,270), dan arah korelasi dengan nilai positif atau menunjukkan korelasi yang searah, kemudian untuk variabel indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung menunjukkan nilai p (0,044) lebih kecil dari (0,05), yang berarti adanya hubungan. Nilai r atau kekuatan korelasi lemah dengan nilai (0,225), dan arah korelasi dengan nilai positif atau menunjukkan korelasi yang searah. Terdapat hubungan antara sikap kerja dan indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

**Kata Kunci :** Keluhan Nyeri Punggung, sikap kerja, indeks massa tubuh.

### ABSTRACT

Back pain complaints are caused by abnormalities in the spine (Latif, 2007). There are factors that could trigger back pain which formulated as: poor body posture, standing or bending for a long time, work position / attitude, sitting in a chair that has no good backrest , sleep (Bull & Archar, 2007). This study uses a type of analytic survey research with a cross sectional study approach . Research site in Pulutan Village, Remboken District. Time research was conducted in August - October 2018, and the total sample is 81 respondents. in order to gather the sample the writer uses simple random sampling. In collecting the date the writer uses interview with questionnaires and measurements of REBA (Rapid Entire Body Assessment) and BMI (Body Mass Index). While analysing the date is being done by univariate and bivariate with using Spearman test. As a result, the research work attitude with back pain showed value p (0.015) is smaller than (0.05), which means there is connection, value r or the power of sufficient correlation with the value (0,270), and the correlation direction with positive value or showed a correlation that is in the same direction, then for body mass index variables with back pain showed value p (0.044) is smaller than (0.05), which means a connections. Value r or the correlation powers is weak with the value (0.225), and the correlation directions with positive value or showd a correlation in the same direction. There is a connection between work attitudes and body mass index with complaints of back pain in pottery-making workers in Pulutan Village, Remboken District

**Keywords:** Back Pain Complaints, work attitude, body mass index.

## **PENDAHULUAN**

Keselamatan kerja merupakan suatu upaya pencegahan agar para pekerja dapat terhindar dari bahaya selama bekerja. Sedangkan Kesehatan kerja merupakan suatu keadaan yang bertujuan agar masyarakat pekerja memperoleh derajat kesehatan yang tinggi, baik jasmani, rohani, dan sosial, dengan usaha pengobatan dan pencegahan terhadap penyakit atau gangguan kesehatan yang dapat terjadi karena pekerjaan dan lingkungan kerja maupun penyakit pada umumnya (Buntarto,2015).

Riset *International Labour Organization (ILO)* tentang kecelakaan kerja menunjukkan setiap hari sekitar 6.000 orang meninggal akibat pekerjaan mereka. Angka ini sama halnya dengan 1 orang meninggal setiap 15 detik, atau 2,2 juta orang meninggal per tahun karena sakit atau kecelakaan kerja. Sementara itu anggaran kecelakaan dan penyakit akibat kerja paling besar yaitu pada penyakit muskuloskeletal sebanyak 40%, penyakit jantung 16%, kecelakaan 16%, dan 19% penyakit saluran pernapasan (*ILO*, 2003).

Nyeri Punggung merupakan bagian dari Keluhan Muskuloskeletal. Sekitar 70% manusia menderita nyeri punggung kronis maupun sporadis. Menurut data di Negara Inggris terdapat 17,3 Juta orang Inggris yang pernah mengalami nyeri punggung. Dari jumlah tersebut 1,1 juta mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung. Sedangkan di Indonesia menunjukkan angka prevalensi 7,6% sampai 37%. Nyeri punggung

pada pekerja biasanya mulai dialami pada usia muda dengan prevalensi pada kelompok usia 25-60 tahun (Steven, 2005).

Keluhan Nyeri Punggung merupakan keluhan yang diakibatkan adanya kelainan pada tulang belakang. Secara umum keadaan ini biasanya terjadi dengan trauma mekanik akut namun dapat juga sebagai akumulasi dari berbagai trauma pada waktu tertentu (Latif, 2007). Nyeri punggung tidak merupakan penyakit tersendiri. Nyeri punggung adalah gejala yang menandakan terdapat sesuatu yang salah yaitu cedera atau kerusakan, yang dapat mempengaruhi aktivitas hidup sehari-hari (Bull & Archard 2007).

Hal-hal yang dapat memicu dan memperburuk nyeri punggung yaitu: posisi/sikap kerja dengan postur tubuh yang salah, duduk dikursi yang tidak memiliki sandaran punggung yang baik, berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama, mengangkat, menjinjing, mendorong atau menarik beban yang terlalu berat, kurang berolahraga, tidur pada kasur yang tidak sesuai, kegemukan, hamil, serta mengemudi dalam waktu yang lama tanpa istirahat (Bull & Archard 2007).

Dari hal-hal tersebut dapat dilihat bahwa sikap kerja dapat menyebabkan nyeri punggung. Sikap kerja yang dilakukan oleh manusia diantaranya yaitu berdiri, duduk, berjalan, membungkuk, jongkok, dan lain-lain. Sikap kerja yang dipaksakan dapat menyebabkan tubuh cepat lelah sehingga pekerja kurang produktif dan dalam waktu

yang lama dapat menyebabkan gangguan fisik (keluhan nyeri punggung) dan psikologis (stress) (Djatkiko, 2016).

Selain sikap kerja, faktor lain berupa ukuran tubuh seseorang juga dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung. Beberapa peneliti menyatakan pasien yang gemuk atau obesitas dengan indeks massa tubuh  $> 29$  mempunyai risiko 2,5 lebih tinggi dibandingkan yang kurus dengan indeks massa tubuh  $< 20$  (Tarwaka, 2015). Terdapat peningkatan keluhan nyeri punggung seiring dengan indeks massa tubuh yang tinggi atau gemuk. Hal ini dapat terjadi karena adanya peningkatan beban pada orang yang memiliki indeks massa tubuh tinggi pada bagian lumbosakral tulang belakang (Vismara, 2010).

Salah satu pekerjaan yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung adalah pada pekerja pembuat gerabah. Pekerja pembuat gerabah merupakan salah satu pekerjaan yang harus diperhatikan dalam sikap kerjanya. Dikarenakan dalam pembuatan gerabah menggunakan mesin, pekerja memang dituntut untuk bekerja dalam sikap kerja membungkuk, karena objek yang dikerjakan membutuhkan tenaga tangan yang cukup kuat agar gerabah yang dihasilkan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Pekerjaan membuat gerabah banyak dilakukan oleh masyarakat Desa Pulutan Kecamatan Remboken. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken melakukan pekerjaan dengan sikap

kerja yang tidak sesuai seperti badan terlalu membungkuk dan kepala yang terlalu merunduk, bahkan dari wawancara awal dengan para pekerja pembuat gerabah, pekerja mengatakan bahwa sering mengalami gejala seperti keluhan nyeri punggung.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul : “Hubungan Antara Sikap Kerja Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Pembuat Gerabah Di Desa Pulutan, Kecamatan Remboken”.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara sikap kerja dan indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung, pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan, Kecamatan Remboken.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional study* (studi potong silang). Penelitian ini dilakukan di Desa Pulutan Kecamatan Remboken dan dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2018. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 responden, kemudian teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu sikap kerja dan indeks massa tubuh pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken. Metode pengumpulan

data melalui wawancara menggunakan kuesioner serta pengukuran REBA (*Rapid Entire Body Assessment*) dan IMT (Indeks Massa Tubuh). Analisis data dilakukan secara univariat terhadap distribusi karakteristik responden serta variabel bebas dan variabel terikat, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Distribusi responden berdasarkan karakteristik dapat dilihat pada tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
26 – 35	14	17,2
36 – 45	34	42,0
46 – 55	19	23,6
56 – 65	14	17,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	43,2
Perempuan	46	56,8
Pendidikan Terakhir		
Tamat SD	40	49,3
Tamat SMP	19	23,5
Tamat SMA	19	23,5
Perguruan Tinggi	3	3,7

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 81 responden, sebanyak 34 (42,0%) yang berusia 36 Tahun – 45 Tahun, kemudian yang paling sedikit berumur 26 Tahun – 35 Tahun dan 56 Tahun – 65 Tahun masing – masing 14 responden (17,2%).

Hasil Penelitian didapatkan bahwa dari 81 responden, jenis kelamin terbanyak yaitu ada pada jenis kelamin perempuan yaitu 46

responden (56,8%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 35 responden (43,2%).

Hasil penelitian didapatkan bahwa pendidikan terakhir dari 81 responden, sebanyak 40 responden (49,3%) memiliki pendidikan terakhir Tamat Sekolah Dasar (SD), dan paling sedikit yaitu pendidikan terakhir Perguruan Tinggi yaitu 3 responden (3,7%).

### Keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Hasil distribusi responden berdasarkan keluhan nyeri punggung dapat dilihat pada tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Nyeri Punggung

Keluhan Nyeri Punggung	n	%
Ya	68	84,0
Tidak	13	16,0
Total	81	100

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang mengalami keluhan nyeri punggung sebanyak 68 responden (84,0%), sedangkan sebanyak 13 responden (16,0%) tidak mengalami keluhan nyeri punggung. Dari data tersebut menunjukkan para pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken merasakan keluhan nyeri punggung dikarenakan sikap kerja dan indeks massa tubuh. Dari hasil penelitian keluhan nyeri punggung dirasakan oleh para pekerja pada saat proses pembentukan gerabah dalam posisi duduk. Bekerja dengan posisi duduk dengan

stasiun tempat kerja yang tidak sesuai atau kursi dan meja pemutar yang tidak sesuai dengan bentuk ukuran tubuh, dapat mengakibatkan keluhan nyeri punggung. Untuk itu menurut Gatam, para pekerja dianjurkan menjaga kesehatan punggung dengan aktivitas yang cukup dan tidak memaksakan, karena punggung bekerja selama 24 jam dalam sehari baik dalam posisi duduk, berdiri, bahkan dalam keadaan tidur karena punggung harus tetap bekerja menyangga tubuh (Gatam, 2006).

### **Sikap kerja pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.**

Hasil distribusi responden berdasarkan sikap kerja dapat dilihat pada tabel 3 di bawah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Kerja

Sikap Kerja	n	%
Risiko Tinggi	64	79,0
Risiko Sedang	17	21,0
Risiko Rendah	0	0
Total	81	100

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki sikap kerja dengan risiko tinggi sebanyak 64 responden (79,0%), sedangkan sebanyak 17 responden (21,0%) memiliki sikap kerja dengan risiko sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap kerja dengan risiko tinggi lebih banyak dialami para pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Hasil penelitian sikap kerja pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken menunjukkan sikap kerja dengan risiko tinggi terbanyak hal ini didukung karena

dari hasil pengukuran REBA para pekerja bekerja dalam posisi duduk dengan stasiun jangkauan alat kerja yang kurang sesuai. Hal ini mengakibatkan nilai pergerakan leher dan punggung para pekerja tinggi, sehingga para pekerja melakukan sikap kerja atau pergerakan tubuh dengan banyak memutar, kepala yang terlalu membungkuk, dan badan yang juga membungkuk, posisi yang tidak sesuai, dan peralatan yang digunakan juga tidak sesuai dengan dimensi ruang kerja. Agar meminimalisir tingginya risiko sikap kerja, Tarwaka menganjurkan pada pekerja dengan postur tubuh yang tidak sesuai untuk melakukan pekerjaan dalam keadaan yang seimbang dan mengatur desain stasiun tempat kerja yang sesuai agar pekerja dapat bekerja dengan keadaan nyaman (Tarwaka, 2015).

### **Indeks massa tubuh pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.**

Hasil distribusi responden berdasarkan indeks massa tubuh dapat dilihat pada tabel 4 di bawah.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	n	%
Gemuk	27	33,3
Normal	51	63,0
Kurus	3	3,7
Total	81	100

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) responden dengan IMT normal sebanyak 51 responden (63,0%), kemudian IMT Gemuk sebanyak 27 responden

(33,3%) dan IMT kurus yaitu 3 responden (3,7%). Hal tersebut menunjukkan bahwa pekerja dengan Indeks Massa Tubuh Normal yang paling banyak dari para responden pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Hasil penelitian indeks massa tubuh pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken menunjukkan yang terbanyak pada kategori normal, hal ini didukung karena dari perhitungan indeks massa tubuh terbanyak berada pada kategori normal. Hal ini dikarenakan para pekerja dapat mengatur pola makan, karena pekerja banyak bekerja di rumah sendiri atau bekerja di desa sendiri sehingga mereka dapat memperhatikan

pola makan. Untuk menjaga bentuk tubuh yang ideal atau berada pada IMT dengan kategori normal, purnamasari merekomendasikan pekerja mengatur pola hidup yang sehat, dengan mengatur pola makan dan diseimbangkan dengan melakukan olahraga (Purnamasari, 2010).

**Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.**

Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken. dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Sikap Kerja	Keluhan Nyeri Punggung				Total		r	p value
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	0	0	0	0	0	0	0,270	0,015
Sedang	11	13,6	6	7,4	17	21,0		
Tinggi	57	70,4	7	8,6	64	79,0		
Total	68	84,0	13	16,0	81	100		

Pada tabel 5 menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman* antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung. Dalam tabel tersebut dapat diketahui bahwa paling banyak responden memiliki sikap kerja tinggi dengan merasakan keluhan nyeri punggung. Dari hasil uji yang telah dilakukan, terlihat nilai *p value* (0,015) lebih kecil dari (0,05), dengan demikian hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung. Nilai r atau kekuatan korelasi cukup dengan

nilai (0,270), dan arah korelasi dengan nilai positif atau menunjukkan korelasi yang searah. Dengan demikian hipotesis  $H_1$  diterima yaitu terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Sikap kerja mempunyai hubungan dengan keluhan nyeri punggung. Hal ini sesuai dengan pustaka yang menyatakan bahwa sikap kerja yang salah dapat menyebabkan posisi

tubuh menjauhi posisi alamiah, semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi tubuh, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya keluhan otot musculoskeletal (Tarwaka, 2015). Dalam penelitian ini, sebagian responden memiliki sikap kerja dengan risiko tinggi sebanyak 64 responden (79,0%) dan yang memiliki sikap kerja dengan risiko sedang sebanyak 17 responden (21,0%). Banyaknya responden yang memiliki sikap kerja tinggi dikarenakan para pekerja melakukan kerja dengan sikap kerja duduk dengan stasiun tempat duduk yang kurang nyaman, pergerakan tubuh dengan banyak memutar, kepala yang terlalu membungkuk, dan badan yang juga membungkuk, yang dapat dikatakan sikap kerja terlalu dipaksakan sehingga dapat menyebabkan tubuh mudah capek dan posisi tubuh menjauhi sikap kerja yang sesungguhnya atau sikap kerja alamiah.

Sikap kerja yang statis dengan waktu yang lama lebih cepat menimbulkan keluhan pada sistem muskuloskeletal. Posisi kerja yang salah dapat menyebabkan tubuh mudah lelah sehingga kerja menjadi kurang produktif. Dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan fisik atau keluhan nyeri dan gangguan psikologis atau stress (Nurmianto, 2003).

Bekerja dalam posisi duduk menimbulkan kelelahan punggung, serta meningkatkan tekanan pada tulang belakang. Jika saat duduk juga dilakukan aktivitas mengangkat dan membungkuk, maka pembebanan pada tulang belakang juga

semakin besar. Gerakan fleksi, ekstensi dan rotasi punggung pada saat duduk menyebabkan lemahnya otot perut sehingga terjadi lordosis yang berlebihan. Secara anatomis lordosis yang berlebihan pada lumbal menyebabkan penyempitan saluran atau menekan saraf tulang belakang dan penonjolan kebelakang dari ruas tulang rawan (diskus intervertebralis). Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Gangguan fungsi itu timbul akibat tidak seimbangnya otot punggung yang menyangga tulang belakang (Tarwaka dkk, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian, untuk itu menurut Tarwaka diharapkan kepada para pekerja pembuat gerabah dengan sikap kerja duduk perlu mempertimbangkan sudut pandang yang netral dan tidak menyebabkan leher mendongkakan, injakan kaki untuk relaksasi, tersedianya akses terhadap kaki, posisi tangan yang tidak menyebabkan bahu terangkat (Tarwaka, 2015). Pada saat bekerja perlu diperhatikan postur tubuh dalam keadaan seimbang agar dapat bekerja dengan nyaman dan dalam waktu yang lama (Merulalia, 2010).

### **Hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.**

Hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken. dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Indeks Massa Tubuh	Keluhan Nyeri Punggung				Total		r	p value
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Kurus	1	1,2	2	2,5	3	3,7	0,225	0,044
Normal	42	51,9	9	11,1	51	63,0		
Gemuk	25	30,9	2	2,5	27	33,3		
Total	68	84,0	13	16,0	81	100		

Tabel 6 menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman* antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung. Dalam tabel tersebut dapat diketahui bahwa paling banyak responden memiliki indeks massa tubuh normal dengan merasakan keluhan nyeri punggung. Dari hasil uji yang telah dilakukan, terlihat nilai *p value* (0,044) lebih kecil dari (0,05), dengan demikian hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung. Nilai *r* atau kekuatan korelasi lemah dengan nilai (0,225), dan arah korelasi dengan nilai positif atau menunjukkan korelasi yang searah. Dengan demikian hipotesis  $H_1$  diterima yaitu terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

Hal ini sesuai dengan pustaka yang menyatakan bahwa ukuran tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan keluhan pada sistem muskuloskeletal (Tarwaka, 2015).

Walaupun pengaruhnya relatif kecil, berat badan, tinggi badan dan massa tubuh dapat menyebabkan terjadinya keluhan sistem

muskuloskeletal. Warner menyatakan bahwa pasien gemuk dengan indeks massa tubuh > 29 mempunyai risiko 2,5 lebih tinggi dibandingkan yang kurus dengan indeks massa tubuh < 20 (Tarwaka, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, purnamasari menyarankan kepada para pekerja pembuat gerabah dengan status berat badan yang berlebihan untuk melakukan pola hidup yang sehat, dengan mengatur pola makan yang sesuai dan diseimbangkan dengan olahraga (Purnamasari, 2010).

## KESIMPULAN

1. Karakteristik Responden pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken, sebagian besar memiliki kategori umur 36 – 45 Tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan mayoritas pendidikan terakhir hanya sampai Tamat Sekolah Dasar (SD).
2. Jumlah pekerja yang merasakan keluhan nyeri punggung sebanyak 68 responden (84%), dan yang tidak merasakan keluhan nyeri punggung yaitu 13 responden (16%).
3. Jumlah pekerja yang memiliki sikap kerja dengan resiko tinggi sebanyak 64



responden (79%), resiko sedang sebanyak 17 responden (21%), dan resiko rendah tidak ada.

4. Jumlah pekerja dengan IMT kategori gemuk sebanyak 27 responden (33,3%), kategori normal sebanyak 51 responden (63,0%), dan kategori kurus yaitu 3 responden (3,7%).
5. Terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.
6. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja pembuat gerabah di Desa Pulutan Kecamatan Remboken.

#### SARAN

1. Sebaiknya dibentuk Pos Upaya Kesehatan Kerja atau Pos UKK untuk melindungi pekerja agar terbebas dari gangguan kesehatan, serta pengaruh buruk pekerjaan.
2. Melakukan penyuluhan kepada pekerja mengenai kesehatan kerja untuk meminimalisir kejadian keluhan nyeri punggung.
3. Melakukan intervensi, yaitu dengan cara menyesuaikan stasiun tempat kerja, dengan ukuran tubuh pekerja, agar pekerja bekerja dalam keadaan ergonomis.
4. Bagi pekerja yang mengeluhkan nyeri punggung karena disebabkan sikap kerja yang kurang baik seperti membungkuk. Hal ini dapat dicegah dengan bekerja dengan stasiun tempat kerja dan posisi kerja sesuai, kemudian sediakan waktu untuk istirahat selama 15 menit setelah bekerja selama 2 jam tanpa henti. Selain itu diharapkan pekerja mempunyai berat badan yang ideal, agar indeks massa tubuh tidak berisiko menyebabkan keluhan nyeri punggung.
5. Bagi penelitian sejenis selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan dimensi yang lain seperti desain stasiun kerja atau faktor lain yang belum diteliti, supaya hasil penelitian selanjutnya akan menjadi bandingan terhadap hasil penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bull, E. Archard, G. 2007. *Nyeri Punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Buntarto. 2015. *Panduan Praktis Keselamatan dan Kesehatan Kerja untuk Industri*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Djatmiko, D.R. 2016. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Gatam, L. 2006. Nyeri Punggung Bawah Dan Atas. (Online). <http://tipskesehatan.web.id/faktor-risiko-dan-penyebab-sakit-punggung>. Diakses pada tanggal 20 September 2018.
- ILO. 2003. *International Labour Organisation for company*. Bandung: Rajawali
- Latif, R.A. 2007. *Nyeri Punggung Bawah*. (Online) <http://www.krakataumedika.com/nyeri-punggung-bawah/> Diakses pada tanggal 23 Mei 2018.
- Merulalia. 2010. Pengaruh Posisi Kerja Terhadap Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Rotan Di Desa Trangsari Kabupaten Sukoharjo.

- Nurmianto, E. 2003. *Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Purnamasari, H. 2010. Overweight Sebagai Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pasien Poli Saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. (Online) <https://www.researchgate.net/publication/235931061>. Diakses pada tanggal 11 September 2018.
- Steven, J.L. 2005. Dopsychological factors increase the risk for back pain in the general population in both a cross-sectional and prospective analysis?.
- Tarwaka. Bakri, S.H. Sudiajeng, L. 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Vismara, L. Menegoni, F. Zaina, F. Galli, M. Negrini, S. Capodaglio, P. 2010. *Effect of obesity and low back pain on spinal*.