

NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN *BACK OFFICE* RS MELANIA BOGOR

Sari Riastiningsih

Master of Public Health Study Program, Faculty of Public Health,

Muhammadiyah University Jakarta

K.H Ahmad Dahlan St., Cirendeu, East Ciputat, South Tangerang, 15419

Email: riastiningsih@sari@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah sering kali disebabkan oleh postur kerja yang tidak tepat, terutama pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah (LBP) pada staf *back office* di Rumah Sakit Melania. Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan dari 47 responden menggunakan kuesioner Oswestry Low Back Pain Disability yang telah dimodifikasi selama periode April hingga Juni 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 27,65% responden melaporkan mengalami LBP, dengan sebagian besar dari mereka berada di posisi kerja berisiko tinggi 69,23%. Faktor-faktor seperti usia, lamanya bekerja, indeks massa tubuh, dan frekuensi olahraga juga dianalisis terkait dengan keluhan LBP pada staf *back office* di Rumah Sakit Melania.

Kata Kunci : Nyeri pinggang bawah, karyawan *back office*, ergonomic

ABSTRACT

Lower back pain is caused by incorrect work posture, especially among workers. This study aims to analyze factors associated with low back pain (LBP) complaints among back office employees at Melania Hospital. It uses a quantitative analytical approach with a cross-sectional design. Data were collected from 47 respondents using a modified Oswestry Low Back Pain Disability questionnaire between April and June 2024. The analysis showed that 27.65% of respondents experienced LBP, predominantly among those in high-risk work positions (69.23%). Factors such as age, tenure, body mass index, and exercise frequency were also examined regarding LBP complaints among back office employees at Melania Hospital.

Keywords: Low Back Pain, back office employees, ergonomic work position

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai rasa sakit atau ketidaknyamanan di daerah pinggang bagian bawah. Keluhan pada punggung atau gangguan muskuloskeletal mencakup ketidaknyamanan pada otot dan struktur kerangka tubuh. Otot yang menerima beban statis secara berulang dan berkepanjangan oleh otot dapat mengakibatkan kerusakan pada sendi, ligamen, dan tendon. Nyeri pinggang bawah (LBP) adalah suatu sindrom klinis yang ditandai dengan munculnya gejala nyeri di sekitar bagian bawah punggung, yang kadang-kadang dapat menjalar ke tungkai bawah. Kondisi ini dapat dipicu oleh mengangkat

benda berat, meregangkan otot-otot punggung bagian bawah secara berlebihan, mengalami cedera atau trauma, serta mengambil posisi tubuh yang tidak ergonomis seperti membungkuk, memutar tubuh, atau posisi lain yang memerlukan jangkauan atau lutut. Faktor-faktor ini berkontribusi pada berbagai dampak dari Nyeri Pinggang Bawah (Putri et al., 2021). Menurut data WHO tahun 2022, gangguan muskuloskeletal di dunia berjumlah 1,71 miliar, dengan LBP sebagai masalah kesehatan ketiga di dunia setelah osteoarthritis (528 juta orang) dan rematik (335 juta orang). LBP sendiri mencapai 17,3 juta kasus pada tahun 2022. Beberapa studi menyebutkan bahwa sekitar 60-70% pekerja kantoran mengalami low back pain setidaknya sekali dalam hidup mereka, dengan sebagian besar mengalami episode yang kambuh secara berkala. Prevalensi yang tinggi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk postur duduk yang tidak ergonomis, kurangnya aktivitas fisik, stres kerja, dan lamanya waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk. Berdasarkan Riset Kesehatan Nasional (RISKESDAS) tahun 2021, diperkirakan 12.914 orang di Indonesia mengalami nyeri punggung bawah. Sekitar 1,71 miliar orang mengalami kondisi muskuloskeletal di seluruh dunia. Kondisi muskuloskeletal merupakan penyebab utama kecacatan secara global, di mana nyeri pinggang bawah menjadi penyebab utama kecacatan di 160 negara. Kondisi muskuloskeletal secara signifikan membatasi mobilitas dan keterampilan fisik, menyebabkan pensiun dini dari pekerjaan, tingkat kesejahteraan yang rendah, dan kemampuan berpartisipasi dalam masyarakat yang terbatas. Akibat pertumbuhan populasi dan penuaan, jumlah orang yang hidup dengan kondisi muskuloskeletal dan keterbatasan fungsional terkait meningkat dengan cepat. (WHO, 2022). *Back Office* adalah sekumpulan orang atau sekelompok orang yang bertugas mengurus laporan keuangan, laporan administrasi atau tugas lain yang tidak langsung berhubungan dengan layanan langsung kepada pelanggan atau konsumen. Secara umum, pekerjaan di *back office* meliputi aktivitas duduk dengan posisi yang tidak ergonomis. Beberapa faktor terkait dengan pekerjaan, seperti jumlah tugas yang harus diselesaikan, jenis pekerjaan, dan pengulangan tugas, dapat menyebabkan timbulnya nyeri punggung bagian bawah. (Kaplan W, et al.) Menurut studi yang dilakukan oleh Mohammadipour di Kerman University of Medical Sciences yang dilakukan pada pekerja kantoran, gangguan muskuloskeletal paling umum terjadi pada bagian belakang tubuh bagian bawah sebanyak 72,4% (Mohammadipour, 2018).

METODE

Penelitian ini merupakan sebuah studi kuantitatif analitik yang bersifat observasional dengan menggunakan desain potong lintang, di mana variabel independen dan dependen dianalisis

secara bersamaan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah stratified random sampling. Teknik ini membagi populasi menjadi beberapa strata atau kelompok berdasarkan kriteria tertentu, kemudian melakukan pengambilan sampel secara acak dari setiap strata. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan prevalensi nyeri pinggang bawah (LBP) pada staf bagian *back office* di Rumah Sakit Melania. Penelitian dilakukan mulai dari bulan April hingga Juni 2024. Subjek penelitian terdiri dari semua karyawan yang bekerja di bagian *back office* Rumah Sakit Melania. Populasi yang diteliti terdiri dari 52 karyawan. Jumlah sampel yang dibutuhkan dihitung menggunakan rumus Slovin sebesar 47 responden. Kegiatan pelaksanaan yaitu melakukan observasi terhadap responden dengan pemberian kuisisioner untuk pengumpulan data yang akan digunakan dalam studi kasus ini, kuisisioner yang terdiri dari 10 pernyataan mengenai keluhan gejala LBP. Hasil data kemudian dianalisis secara deskriptif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire* yang telah dimodifikasi alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat disabilitas akibat nyeri punggung bawah (LBP). Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang menanyakan tentang berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, duduk, dan naik turun tangga. Skor OLBPDQ berkisar antara 0 hingga 50, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat disabilitas yang lebih tinggi, Kuesioner tersebut merupakan alat yang valid dan reliabel untuk mengukur tingkat disabilitas akibat LBP pada staf *back office* di Rumah Sakit Melania.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Keluhan LBP Responden

Variable	Kategori	Hasil	Presentasi (%)
Keluhan LBP	Ya	13	27.65
	Tidak	34	72.34
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	36.17
	Perempuan	30	63.82
Usia	<20	2	4.25
	21-30	30	63.82
	31-40	13	27.65
	41-50	1	2.12
	51-60	1	2.12

Lama bekerja	<5 tahun	30	63.82
	>5 tahun	17	36.17
Indeks Masa Tubuh	Normal	31	65.95
	Ab normal	16	34.04
Posisi Bekerja	Posisi beresiko	33	70.21
	Posisi Tidak beresiko	14	29.78
Intensitas Olahraga	0-1x/minggu	25	53,19
	1-2x/minggu	18	38,29
	>2 kali dalam seminggu	4	8.51

Berdasarkan tabel di atas menampilkan karakteristik keluhan nyeri pinggang bawah (LBP) dari responden yang mengikuti penelitian ini. menunjukkan bahwa 13 dari 47 responden (27.65%) mengalami keluhan, sedangkan 34 responden lainnya (72.34%) tidak mengalami keluhan. Low Back Pain (LBP) adalah sensasi tidak nyaman atau nyeri di daerah bagian bawah punggung, bukan merupakan suatu diagnosis atau penyakit tetapi istilah yang menggambarkan ketidaknyamanan di area anatomi tertentu. Nyeri ini dapat dirasakan dari daerah sudut bawah tulang rusuk hingga lipatan bokong bagian bawah yang termasuk bagian lumbal atau lumbosacral. (WHO,2013). Berdasarkan jenis kelamin dari total responden, 17 (36.17%) adalah laki-laki dan 30 (63.82%) adalah perempuan. Usia responden paling banyak didapatkan pada rentan usia 21-30 sebanyak 30 responden (63.82%), usia 31-40 sebanyak 13 responden (27.65%), usia 41-52 sebanyak 1 responden (2.12%) dan usia 51-60 sebanyak 1 responden (2.12%). Kondisi gangguan muskuloskeletal yang sering kali disebabkan oleh kebiasaan tubuh yang tidak tepat, yang sering terjadi pada usia tua, tetapi juga dapat dialami oleh usia muda. Kondisi ini bisa berasal dari berbagai masalah pada struktur muskuloskeletal, kondisi psikologis yang mempengaruhi, dan kesalahan dalam gerakan tubuh (Sumagano, M. J. Rottie, et al, 2017). Hasil dari variabel lama bekerja <5 tahun sebanyak 30 (63.82%) dan >5 tahun sebanyak 17 (36.17%). Kemampuan tulang manusia untuk menahan tekanan dari beban kerja dapat berkurang seiring bertambahnya masa bekerja dalam pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Hal Ini menyebabkan risiko penyakit akibat kerja meningkat seiring lamanya masa kerja seseorang (Pulungan D, 2021). Pekerja dengan masa kerja di atas 5 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena keluhan LBP dibandingkan dengan mereka yang bekerja kurang dari 5 tahun, karena akumulasi paparan beban kerja harian selama bertahun-tahun dapat berkontribusi pada

keluhan tersebut. Indeks Masa Tubuh. Hasil karakteristik responden untuk Indeks Massa Tubuh didapatkan Normal 31 responden 31 (65.95%) serta Abnormal 16 responden (34.04%) Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot perut, yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan dan meningkatkan lordosis tulang belakang bagian bawah. Hal ini menyebabkan kelelahan pada otot di sekitar tulang belakang. Ketika berat badan bertambah, tulang belakang akan mengalami tekanan tambahan untuk menopang beban tersebut, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres mekanis pada punggung bagian bawah, kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko untuk nyeri punggung bawah (LBP) baik pada pria maupun wanita (Zhang T, 2018). Promosi kesehatan di tempat kerja harus mencakup program manajemen berat badan dan peningkatan aktivitas fisik. Mengatur waktu istirahat yang cukup untuk latihan ringan dapat membantu mengurangi risiko LBP. Berdasarkan posisi bekerja sebanyak 33 responden bekerja dengan posisi beresiko (70.21%) dan sebanyak 14 responden posisi tidak beresiko (29.78%). Salah satu faktor risiko utama di tempat kerja secara global yang menyebabkan banyaknya kasus penyakit dan kematian adalah nyeri pada bagian bawah punggung, mencapai 37%. Ini merupakan salah satu jenis gangguan muskuloskeletal yang paling umum terjadi. (WHO, 2022). Tempat kerja perlu dirancang untuk mendukung postur tubuh yang baik dan mendorong aktivitas fisik, seperti menyediakan meja berdiri atau mengadakan sesi peregangan rutin. Kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya postur yang baik dan latihan fisik yang teratur harus dilakukan secara terus-menerus. Responden dengan Intensitas olahraga 0-1x/minggu sebanyak 25 responden (52,19%) 1-2x/minggu sebanyak 18 (38,29%) dan >2x/minggu sebanyak 4 responden (8,51%) Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang berpengaruh pada tingkat kebugaran tubuhnya. Seseorang yang rutin berolahraga cenderung memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang jarang atau tidak pernah berolahraga. (Umami et al, 2014). Faktro lain seperti psikososial yang buruk, termasuk tuntutan pekerjaan yang tinggi dan kontrol pekerjaan yang rendah, secara signifikan meningkatkan risiko LBP (Heuch, I *et al*,2023). Penelitian Steinmetz et al. (2023) menemukan bahwa faktor psikososial memiliki hubungan yang signifikan dengan sensitivitas sentral pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis (LBP). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikososial dapat memengaruhi cara tubuh memproses rasa sakit, memperburuk nyeri LBP dan membuatnya lebih sulit diobati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dari kuesioner yang di jawab oleh responden, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan antara posisi kerja dan keluhan LBP pada karyawan *back office* di Rumah Sakit Melania, Hasil penelitian karyawan *back office* dengan posisi kerja yang berisiko mengeluhkan gejala LBP adalah 9 orang atau 69,23%, dan persentase karyawan *back office* dengan posisi kerja ergonomis yang mengeluhkan keluhan LBP adalah 30,77% hanya 4 orang dari total karyawan *backoffice* yang mengeluh LBP. Keluhan LBP terbanyak terjadi pada karwayan back office yang kerja dengan posisi tidak ergonomis. Rekomendasi untuk pekerja back office adalah untuk mengambil waktu selingan selama jam kerja dengan melakukan aktivitas seperti peregangan ketika merasakan kekakuan atau kelelahan pada bagian punggung bawah. Berikan pelatihan kepada karyawan tentang prinsip-prinsip ergonomi dasar, termasuk teknik-teknik peregangan dan posisi duduk yang tepat. Ini dapat membantu mengurangi tekanan pada punggung bawah selama jam kerja dan Implementasi program manajemen stres di tempat kerja dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat membantu mengurangi risiko LBP. Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk mempertimbangkan penambahan variabel yang mungkin berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah yang belum diteliti dalam studi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dewan Direksi dan Manajemen Rumah Sakit Melania Bogor yang telah bersedia menjadi lokasi penelitian serta penulis berterima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kaplan W, Wirtz V, Mantel A, Béatrice P. Priority Medicines for Europe and the World Update 2013 [Internet]. Vol.2, Methodology. 2013. Available from: https://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/MasterDocJune28INAL-Web.pdf.
- Heuch, I., Heuch, I., Hagen, K., & Zwart, J.-A. (2023). The Impact of Psychological and Social Work Environment on the Risk of Chronic Low Back Pain: A Prospective Study. *Pain*, 164(3), 465-474.

- Mohammadipour, Fariborz, et al. (2018). Work-related Musculoskeletal Disorders in Iranian Office Workers: Prevalence and Risk Factors. *Journal of Medicine and Life* 11(4), 328-333. <https://doi.org/10.25122/jml-2018-0054>
- Pulungan, D. P. (2021). Hubungan masa kerja, posisi kerja dengan keluhan low back pain pada nelayan di Desa Sei Merdeka Kecamatan Panai Tengah. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan.
- Putri, M. A., Citrawati, M., & Astari, R. V. (2021). Hubungan Postur Tubuh dan Lama Berdiri dengan Kejadian Low Back Pain pada Pekerja di Cikarang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(4), 331–342.
- Steinmetz, A., Hacke, F., & Delank, K.-S. (2023). Pressure Pain Thresholds and Central Sensitization in Relation to Psychosocial Predictors of Chronicity in Low Back Pain. *Diagnostics*, 13(4), 786
- Sumagano, M. J. Rottie, et al. (2017). Hubungan beban kerja perawat dengan kejadian nyeri punggung bawah pada perawat pelaksana di RS TK. III R. W. Mengisidi Manado. *Jurnal Keperawatan (e-Kep)*, 5(1), Februari 2017.
- World Health Organization (WHO). (2013). Low back pain: Priority medicines for Europe and the world 2013. World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2022, July 14). Musculoskeletal health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>. doi:10.1002/ebm.2019.100321
- World Health Organization. (2022, September 1). Musculoskeletal conditions. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.
- Zhang, T.-T., Liu, Z., Liu, Y.-L., Zhao, J.-J., Liu, D.-W., & Tian, Q.-B. (2018). Obesity as a risk factor for low back pain: A meta-analysis. *Clinical Spine Surgery*, 31(1), 22-27. <https://doi.org/10.1097/BSD.0000000000000468>