

Hubungan Sikap Kerja dengan *Low Back Pain* (LBP) pada Pegawai Bank X di Kabupaten Gianyar

I Made Melvin Risma Putra¹, Ni Wayan Rusni², Ni Made Hegard Sukmawati³

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Dosen, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³Dosen, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

email: ¹ melvinrismaputra@gmail.com

Abstrak

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan kondisi serius yang menjadi target pengawasan *World Health Organization* (WHO) dan merupakan satu dari tiga masalah paling atas. Penyebab *low back pain* diantaranya trauma, perubahan jaringan, dan pengaruh gravitasi. Tujuan dari penelitian ini adalah menilai hubungan sikap kerja dengan kejadian *low back pain* (LBP) pada pegawai Bank X di Kabupaten Gianyar. Metode penelitian yakni observasional analitik dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan secara total sampling dengan 35 responden yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. *Low back pain* diukur menggunakan *Rolland-Morris Disability Questionnaire* (RMDQ), sedangkan *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) dipakai mengukur sikap kerja. Analisis data dilakukan dengan Uji Chi-Square memakai SPSS 26.0. Hasil penelitian mendapatkan bahwa postur kerja berisiko rendah, sedang, dan tinggi memiliki persentase berturut-turut sebesar 25,7%, 34,3% dan 40,0%; sedangkan responden dengan LBP sebesar 57,1%. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sikap kerja dengan LBP. Sebagai tindak lanjut, para pekerja bank khususnya di bagian marketing direkomendasikan untuk memiliki sikap kerja dengan pendekatan ergonomi.

Kata Kunci: Sikap Kerja, *Low Back Pain* (LBP), *Rolland-Morris Disability Questionnaire* (RMDQ)

Abstract

[*The Relationship Between Work Postures and Low Back Pain (LBP) in Bank X Employees in Gianyar Regency*]

Low Back Pain (LBP) defined as a serious problem and has become the target of monitoring by the *World Health Organization* (WHO) as the top three of problems. *Low back pain* is caused by several things such as trauma, tissue changes, and the influence of gravity. The aim of this study was to assess the correlation of work posture and the incidence of *low back pain* (LBP) in Bank X employees in Gianyar Regency. The method used was analytic observational and designed cross-sectionally. This study was done by total sampling on 35 respondents who involved inclusion and exclusion criteria. *Low Back Pain* was measured using the *Rolland-Morris Disability Questionnaire* (RMDQ), while *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) was used to measure the working posture. Data analysis was done with Chi-Square Test using SPSS 26.0. The results were showed as followed: the low, mild, and high risk of working posture, 25.7 %, 34.3 % and 40.0 %, respectively; while the respondent with LBP was 57.1 %. It could be concluded that there was a correlation between working posture and LBP. It was recommended that employees in bank X mainly whose working in the marketing department should apply ergonomic approach on their duty to enhance their working performance.

Keywords: *Work Postures*, *Low Back Pain* (LBP), *Rolland-Morris Disability Questionnaire* (RMDQ).

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, ada bermacam-macam pekerjaan yang dapat menimbulkan risiko gangguan kesehatan, diantaranya adalah pekerja kantoran. Para pekerja kantoran khususnya pegawai bank mengalami risiko mendapatkan gangguan muskuloskeletal akibat rutinitas dalam gaya bekerja.⁽¹⁾

Desain tempat kerja, prosedur kerja yang tidak standar, serta gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pegawai bank seperti berputar, membungkuk ketika mengerjakan penghitungan uang, mencoba meraih barang yang letaknya jauh, mengecek slip transaksi, melakukan posisi berdiri saat mengakhiri transaksi nasabah memungkinkan memicu timbulnya sakit dan cidera pada bagian otot pekerja.⁽²⁾

Berbagai kasus dan penelitian menyatakan otot rangka atau skeletal merupakan bagian otot yang sering dikeluhkan. Otot rangka tersebut yaitu otot bahu, leher, jari, lengan, tangan, pinggang, punggung, serta bagian otot bawah.⁽³⁾ Dari keseluruhan yang disebutkan, otot bagian pinggang adalah bagian yang paling banyak dikeluhkan oleh pekerja dengan presentase sebesar 60%.⁽¹⁾

World Health Organization (WHO) menyebutkan sebab utama kecacatan di seluruh dunia adalah nyeri punggung bawah dengan angka 7,2%, dan 4 dari 5 individu akan terpengaruh dalam kehidupan mereka di dunia.⁽⁴⁾ Hal tersebut dikarenakan bertambahnya beban massa tubuh dan degenerasi diskus intervertebralis, sehingga dapat mempengaruhi kecacatan pada tulang belakang.⁽⁵⁾

Menurut data Balitbangkes Kemenkes RI di Indonesia⁽⁶⁾, daerah dengan prevalensi tertinggi yaitu Bali sebesar 19,3%. Sebuah penelitian dari Fakultas Kedokteran

Universitas Sumatera Utara pada pegawai Bank BNI Cabang Kawasan Industri Medan tahun 2020 ditemukan bahwa 51,06% dari pegawai menderita keluhan nyeri di punggung bawah dan prevalensi paling tinggi ditemukan di usia 41-55 tahun.⁽⁷⁾

Pada penelitian Safira *et al* (8) terkait faktor risiko nyeri punggung bawah pegawai bank BNI didapatkan prevalensi kasus nyeri punggung bawah sebanyak 23% hingga 38% akibat sikap kerja yang tidak ergonomis. Penelitian Pirade *et al* (9) juga mengemukakan bahwa dari 69 responden yang merupakan pegawai bank terdapat 62 orang (90%) yang menderita nyeri punggung bawah saat duduk bekerja di kantor.

Dari hasil pengamatan dan observasi yang dilaksanakan di Bank X melalui wawancara, didapatkan tiga pegawai seringkali merasa nyeri pada bagian punggung bawah tanpa diketahui sebabnya. Hasil pengamatan menunjukkan banyak sikap kerja pegawai pada bank tersebut yang kurang ergonomis. Berdasarkan semua uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait hubungan sikap kerja dengan kejadian *low back pain* pada pegawai Bank X di Kabupaten Gianyar.

METODE

Desain yang digunakan yakni analitik serta pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian yakni pegawai bank X di Kabupaten Gianyar yang sudah memenuhi kriteria yang ditetapkan dengan besar sampel sebanyak 37 orang. Sampel diambil memakai metode *non-probability sampling* yakni *total sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik dengan uji non parametrik *chi-square test* (X^2).

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Umum Responden Penelitian

| Parameter | n | (%) |
|----------------------|----|------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 18 | 51,4 |
| Perempuan | 17 | 48,6 |
| Usia | | |
| 20-29 Tahun | 6 | 17,1 |
| 30-39 Tahun | 6 | 17,1 |
| 40-49 Tahun | 5 | 14,3 |
| 50-59 Tahun | 18 | 51,4 |
| Jenis pekerjaan | | |
| Officer | 6 | 17,1 |
| Administrasi | 4 | 11,4 |
| Marketing | 12 | 34,3 |
| AO | 1 | 2,9 |
| Droping | 1 | 2,9 |
| Customer service | 1 | 2,9 |
| Cleaning service | 1 | 2,9 |
| SDM | 2 | 5,7 |
| Supir | 1 | 2,9 |
| Teller | 1 | 2,9 |
| Operasional | 1 | 2,9 |
| Analisis | 1 | 2,9 |
| IT | 1 | 2,9 |
| Satpam | 2 | 5,7 |
| Durasi kerja | | |
| ≤ 8 jam | 25 | 71,4 |
| > 8 jam | 10 | 28,6 |
| Durasi istirahat | | |
| ≤ 1 jam | 26 | 74,3 |
| > 1 jam | 9 | 25,7 |
| Sikap kerja | | |
| Risiko rendah | 9 | 25,7 |
| Risiko sedang | 12 | 34,3 |
| Risiko tinggi | 14 | 40,0 |
| Risiko sangat tinggi | 0 | 0,0 |
| Low back pain (LBP) | | |
| Mengalami LBP | 20 | 57,1 |
| Tidak mengalami LBP | 15 | 42,9 |

Dari Tabel 1 didapatkan jumlah responden laki-laki sejumlah 18 orang (51,4%), perempuan sejumlah 17 (48,6%). Distribusi usia dapat dilihat responden dengan usia 20-29 tahun sebanyak 6 responden (17,1%), 6 responden (17,1%) memiliki usia 30-39 tahun, 5 responden (14,3%) memiliki usia 40-49 tahun, dan 18 responden (51,4%) memiliki usia 50-59 tahun. Distribusi jenis pekerjaan dapat dilihat sebagian besar responden adalah pegawai *marketing* yakni sejumlah 12 responden (34,3%).

Distribusi durasi kerja menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi kerja ≤ 8 jam per hari yakni 25 orang (71,4%) dan 10 orang (28,6%) mempunyai durasi kerja > 8 jam per hari. Distribusi durasi istirahat didapatkan 26 responden (74,3%) memiliki durasi istirahat ≤ 1 jam per hari dan 9 responden (25,7%) memiliki durasi istirahat > 1 jam per hari. Mayoritas responden memiliki sikap kerja dalam kategori risiko tinggi yakni sebanyak 14 responden (40,0%), 9 responden (25,7%) memiliki sikap kerja pada kategori risiko rendah, 12 responden (34,3%) memiliki sikap kerja pada kategori risiko sedang, serta tidak ada responden yang memiliki sikap kerja pada kategori risiko sangat tinggi. Distribusi *low back pain* menunjukkan responden dengan LBP sejumlah 20 orang (57,1%) dan sejumlah 15 orang (42,9%) tidak mengalami LBP.

Tabel 2 Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Kejadian *Low Back Pain* Pada Responden Penelitian

| Karakteristik Umum | <i>Low Back Pain</i> | | | | <i>p-value</i> |
|-------------------------|----------------------|-------|---------|-------|----------------|
| | LBP | n (%) | Non LBP | n (%) | |
| Jenis Kelamin | | | | | |
| Laki-laki | 10 | 55,6% | 8 | 44,4% | 0,845 |
| Perempuan | 10 | 58,8% | 7 | 41,2% | |
| Usia | | | | | |
| 20-29 Tahun | 2 | 33,3% | 4 | 66,7% | 0,249 |
| 30-39 Tahun | 2 | 33,3% | 4 | 66,7% | |
| 40-49 Tahun | 4 | 80,0% | 1 | 20,0% | |
| 50-59 Tahun | 12 | 66,7% | 6 | 33,3% | |
| Jenis Pekerjaan | | | | | |
| <i>Officer</i> | 1 | 16,7% | 5 | 83,3% | N/A |
| Administrasi | 3 | 75,0% | 1 | 25,0% | |
| <i>Marketing</i> | 9 | 75,0% | 3 | 25,0% | |
| AO | 0 | 0,0% | 1 | 100% | |
| <i>Droping</i> | 0 | 0,0% | 1 | 100% | |
| <i>Customer service</i> | 0 | 0,0% | 1 | 100% | |
| <i>Cleaning service</i> | 1 | 100% | 0 | 0,0% | |
| SDM | 2 | 100% | 0 | 0,0% | |
| Supir | 0 | 0,0% | 1 | 100% | |
| Teller | 0 | 0,0% | 1 | 100% | |
| Operasional | 1 | 100% | 0 | 0,0% | |
| Analisis | 1 | 100% | 0 | 0,0% | |
| IT | 1 | 100% | 0 | 0,0% | |
| Satpam | 1 | 50,0% | 1 | 50,0% | |
| Durasi Kerja | | | | | |
| ≤ 8 jam | 12 | 48,0% | 13 | 52,0% | 0,134 |
| > 8 jam | 8 | 80,0% | 2 | 20,0% | |
| Durasi Istirahat | | | | | |
| ≤ 1 jam | 14 | 53,8% | 12 | 46,2% | 0,700 |
| > 1 jam | 6 | 66,7% | 3 | 33,3% | |

Berdasarkan Tabel 2, 10 responden (58,8%) perempuan lebih besar mengalami LBP dibandingkan dengan 10 responden (55,6%) laki-laki. Hasil uji *chi-square test* diperoleh $p = 0,845 (>0,05)$ yang memiliki arti tidak terdapat hubungan jenis kelamin dengan kejadian LBP pada pegawai.

Sebanyak 12 responden (66,7%) yang berusia 50-59 tahun mengalami LBP. Presentase LBP pada rentang 20-29 tahun sejumlah 2 orang (33,3%), 30-39 tahun sejumlah 2 orang (33,3%), dan 40-49 tahun sejumlah 4 orang (80,0%). Berdasarkan hasil uji *fisher's exact* mendapat nilai p sebesar 0,249 ($>0,05$) yang berarti tidak

terdapat hubungan usia dan kejadian LBP pada pegawai.

Sebanyak 9 responden (75,0%) yang bekerja pada bagian *marketing* lebih banyak menderita LBP dibanding yang bekerja pada bagian administrasi, bagian *officer*, *cleaning service*, operasional, analisis, IT, dan satpam.

Sebanyak 12 responden (48,0%) yang bekerja ≤ 8 jam per hari lebih besar mengalami LBP dibandingkan dengan 8 responden (80,0%) yang bekerja > 8 jam per hari. Hasil uji *fisher's exact* mendapat nilai p sebesar 0,134 ($>0,05$) dimana tidak terdapat hubungan durasi kerja dan

kejadian LBP pada pegawai.

Sebanyak 14 responden (53,8%) yang beristirahat \leq 1 jam per hari lebih besar mengalami LBP dibandingkan dengan 6 responden (66,7%) yang bekerja

$>$ 1 jam per hari. Hasil uji *fisher's exact* mendapat nilai p sebesar 0,700 ($>$ 0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan durasi istirahat dan kejadian LBP pada pegawai

Tabel 3 Analisa Hubungan Antara Sikap Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* Pada Responden Penelitian

| Sikap Kerja | Low Back Pain | | Total | p-value |
|----------------------|---------------|-------------|------------|---------|
| | LBP | Non LBP | | |
| Risiko rendah | 1 11,1% | 8 88,9% | 9 100% | 0,004* |
| Risiko sedang | 8 66,7% | 4 33,3% | 12 100% | |
| Risiko tinggi | 11 78,6% | 3 21,4% | 14 100% | |
| Risiko sangat tinggi | 0 0,0% | 0 0,0% | 0 0,0% | |
| Total | 20 57,1% | 15 42,9% | 35 100% | |

*bermakna secara statistik

Hasil uji *chi-square* pada sikap kerja dan kejadian *low back pain* mendapat nilai p sebesar 0,004 ($<$ 0,05), yang artinya ada

hubungan sikap kerja dan kejadian *low back pain* pada pegawai bank X di Kabupaten Gianyar

Tabel 4 Analisa *Post-Hoc* Hubungan Antara Tiap Kategori Sikap Kerja Dengan Kejadian *Low Back Pain* Pada Responden Penelitian

| Sikap Kerja | Low Back Pain | | p | PR | 95% CI |
|-------------------------|---------------|---------|--------|-----|--------------|
| | LBP | Non LBP | | | |
| Risiko rendah VS sedang | | | | | |
| Risiko sedang | 8 | 4 | 0,024* | 6,0 | 0,906-39,743 |
| Risiko rendah | 1 | 8 | | | |
| Risiko rendah VS tinggi | | | | | |
| Risiko tinggi | 11 | 3 | 0,003* | 7,1 | 1,092-45,790 |
| Risiko rendah | 1 | 8 | | | |
| Risiko sedang VS tinggi | | | | | |
| Risiko tinggi | 11 | 3 | 0,665 | 1,2 | 0,726-1,914 |
| Risiko sedang | 8 | 4 | | | |

*bermakna secara statistik

Uji *fisher's exact* guna mengkomparasi kejadian *low back pain* untuk subjek yang mempunyai sikap kerja risiko rendah serta risiko sedang mendapat nilai p sebesar 0,024 ($<$ 0,05). Artinya, ditemukan perbedaan risiko LBP bermakna pada responden yang mempunyai sikap kerja risiko rendah dan risiko sedang. Nilai PR yang diperoleh sebesar 6,0 (95% CI: 0,906-39,743), artinya responden dengan sikap kerja risiko sedang 6 kali lebih tinggi berisiko terkena LBP dibanding responden dengan risiko rendah.

Hasil uji *fisher's exact* pada sikap kerja risiko rendah dan risiko tinggi terhadap keluhan *low back pain* mendapat nilai p sebesar 0,003 ($<$ 0,05). Artinya terdapat perbedaan risiko LBP bermakna pada responden yang memiliki sikap kerja risiko rendah dan risiko tinggi. Nilai PR yang diperoleh sebesar 7,1 (95% CI: 1,092-45,790), berarti responden dengan sikap kerja risiko tinggi 7,071 kali lebih berisiko terkena LBP dibanding responden dengan risiko rendah.

Uji *fisher's exact* pada sikap kerja

risiko sedang dan risiko tinggi terhadap kejadian *low back pain* mendapat nilai p sebesar 0,665 ($>0,05$). Artinya tidak ada perbedaan bermakna antara sikap kerja risiko sedang dan risiko tinggi. Diperoleh besaran PR yakni 1,2 (95% CI: 0,726-1,914), artinya responden dengan sikap kerja risiko tinggi berisiko terkena LBP hampir serupa dengan responden dengan sikap kerja risiko sedang (nilai PR mendekati 1,0).

PEMBAHASAN

Sikap Kerja Responden

Penelitian mendapatkan hasil berupa mayoritas responden penelitian mempunyai sikap kerja dalam risiko sedang hingga tinggi. Pekerja yang mempunyai sikap kerja rendah dan sedang berarti sikap bekerja daripada pekerja tersebut mempunyai risiko ringan terjadi keluhan LBP dan belum memerlukan intervensi untuk membenahi sikap kerja tersebut supaya tidak berkembang menjadi gangguan kesehatan yang lebih buruk. Sedangkan pekerja yang mempunyai sikap kerja tinggi dan sangat tinggi berarti sikap bekerja daripada pekerja berisiko tinggi terjadi keluhan LBP dan diperlukan penanganan dan perbaikan segera terhadap sikap kerja dari pekerja tersebut supaya tidak berkembang jadi gangguan kesehatan yang lebih buruk.⁽¹⁰⁾

Kejadian Low Back Pain Pada Responden
Didapatkan hasil mayoritas responden menderita keluhan LBP. Hal tersebut sejalan dengan hasil yang diperoleh Mahruzza (11) dimana disebut bahwa mayoritas pegawai bank mengalami keluhan LBP. Penyebabnya yakni postur yang kurang baik saat bekerja, lama bekerja perminggu, dan keterbatasan dalam bekerja pada pegawai bank.

Didapatkan hasil bahwa responden perempuan lebih mungkin mengalami LBP dibanding responden laki-laki. Hasil tersebut sama dengan penelitian Pirade *et al* (9), dimana disebutkan responden perempuan lebih besar kemungkinannya menderita LBP dibanding dengan responden laki-laki. Ini dikarenakan kapasitas otot perempuan lebih lemah dibanding kapasitas otot laki-laki.⁽³⁾

Disamping itu, perempuan mempunyai hormon estrogen yang krusial dalam siklus reproduksi, maka dari itu saat menstruasi perempuan lebih mungkin mengalami LBP sebab terjadinya dismenore atau nyeri haid yang berpengaruh ke punggung bagian bawah.⁽¹²⁾

Didapatkan pula hasil bahwa mayoritas responden berusia 50-59 tahun mengalami LBP. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Olanda (7) juga menemukan bahwa mayoritas responden usia 41-55 tahun. Pada penelitian Andini (13), menyatakan bahwa apabila usia semakin tua, maka makin tinggi risiko individu menderita LBP.

Pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden pada bagian *marketing* mengalami LBP. Pegawai bagian *marketing* mempunyai durasi kerja lama dan posisi kerja yang sebagian besar dilakukan dalam posisi duduk. Penelitian Riningrum & Widowati (14) menyatakan ketika seseorang duduk dengan posisi tubuh yang salah terlalu lama hal tersebut bisa membuat terjadinya spasme otot dan nantinya jaringan lunak akan rusak sehingga terjadi penekanan abnormal dari jaringan yang menimbulkan rasa nyeri pada punggung bawah.

Penelitian ini mendapat hasil bahwa mayoritas responden yang memiliki durasi kerja selama ≤ 8 jam per hari menderita LBP. Hal tersebut dapat terjadi ketika duduk dalam jangka waktu lama dengan posisi statis dapat menimbulkan otot punggung bawah meregang sehingga menjadi spasme dan menjadi inflamasi. Menurut Saputra *et al* (15), selama satu minggu bekerja umumnya seseorang mampu bekerja optimal selama 40-50 jam, jika lebih maka kemungkinan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan untuk tenaga kerja tersebut dan pekerjaan yang dilaksanakan akan terjadi. Semakin lama waktu kerja selama satu minggu dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hal-hal negatif. Pada total 40 jam seminggu bisa dibagi 5/6 hari kerja mengikuti beberapa hal, sedangkan bekerja 5 hari dalam 40 jam kerja selama merupakan suatu hal yang dilakukan dan makin di-

implementasikan dimana-mana.⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden yang mempunyai durasi istirahat selama ≤ 1 jam per hari mengalami LBP. Hal ini berisiko mengalami keluhan musculoskeletal. Seharusnya pekerja dapat beristirahat selama 10 menit setelah dua jam bekerja untuk menghindari risiko keluhan LBP.

Menurut penelitian Abdu *et al* (16) durasi istirahat sangat memengaruhi timbulnya keluhan LBP. Ketika seseorang melakukan pekerjaan dalam durasi lama dengan waktu istirahat yang sedikit, hal tersebut menyebabkan penurunan fleksibilitas tulang akibat tekanan terus-menerus ketika bekerja sehingga akan timbul keluhan LBP. Timbulnya keluhan LBP ini dapat dicegah dengan melakukan *stretching* dalam waktu istirahat yang cukup untuk meningkatkan fleksibilitas tulang setelah lama bekerja.

Hubungan Sikap Kerja Dengan Kejadian Low Back Pain

Penelitian ini menemukan hubungan sikap kerja dan kejadian *low back pain* pada pegawai bank X di Kabupaten Gianyar dengan nilai p sebesar 0,004. Hasil uji *post-hoc* mendapat pegawai dengan sikap kerja risiko sedang 6 kali lebih berisiko terkena LBP dibanding pegawai dengan sikap kerja risiko rendah serta pegawai yang mempunyai sikap kerja risiko tinggi 7,071 kali lebih berisiko terkena LBP dibanding pegawai dengan sikap kerja risiko rendah. Risiko terkena LBP untuk pegawai dengan sikap kerja risiko sedang mendekati serupa dengan risiko LBP untuk pegawai yang mempunyai sikap kerja risiko tinggi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang memperoleh korelasi signifikan pada posisi dan lama duduk dengan nyeri punggung bawah mekanik kronik pada karyawan bank. Hasil serupa juga ditemukan oleh Aeni & Awaludin (17), dimana terdapat korelasi sikap kerja duduk dan kejadian nyeri punggung bawah bagi pekerja pengguna komputer.

Sikap kerja adalah penyebab terjadinya nyeri punggung bawah.

Didapatkan hasil bahwa kejadian LBP lebih umum terjadi pada pekerja dengan posisi kerja duduk dan mempunyai sikap kerja dalam risiko sedang hingga tinggi. Gerakan ekstensi, fleksi, serta memutar pinggang ketika duduk mengakibatkan otot perut jadi lemah dan timbul lordosis. Dari segi anatomis, lordosis pada lumbar mengakibatkan saluran yang menyempit maupun penekanan saraf spinal dan menonjolnya diskus intervertebralis kearah belakang. Hal tersebut nantinya mengakibatkan nyeri punggung bawah.⁽¹⁰⁾

Tegangnya otot dan ligamen adalah gejala dari LBP. Kurang baiknya postur tubuh merupakan penyebab dari nyeri punggung, dan jika berlangsung selama bertahun-tahun mampu menimbulkan keregangan atau robeknya otot ligamen punggung. Mayoritas nyeri punggung tanpa mengakibatkan disabilitas pada penyandang. Sebanyak 50% lebih daripada pasien nyeri punggung akan sembuh selama satu minggu. Sedangkan 90% pasien nyeri punggung akan sembuh selama delapan minggu. Selebihnya, yakni sebanyak 7-10% menderita kondisi yang berlanjut sampai 6 bulan lebih.⁽¹⁵⁾

Waktu istirahat dari pekerja yakni 1 jam atau lebih, dimana penelitian ini mendapat sejumlah 26 (74,3%) orang memiliki lama istirahat ≤ 1 jam serta 9 (25,7%) orang memiliki durasi istirahat > 1 jam. Oleh karenanya, pegawai bank dihimbau menggunakan waktu istirahat guna merelaksasikan otot dengan tujuan agar otot tubuh bisa meregang sehingga nyeri punggung bawah dapat dikurangi.

SIMPULAN

Simpulan pada penelitian ini yakni terdapat hubungan antara sikap kerja dengan kejadian *low back pain* pada pegawai bank X di Kabupaten Gianyar dengan nilai p -value sebesar 0,004. Dimana mayoritas responden dengan sikap kerja pada kategori risiko tinggi yakni sebanyak 40,0% orang, 25,7% orang dengan sikap kerja pada kategori risiko rendah, serta responden dengan sikap kerja kategori risiko sedang sebanyak 34,3% orang. Didapat pula yakni responden

dengan LBP sebanyak 57,1% orang dan sebanyak 42,9% orang tanpa menderita LBP. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempelajari variabel lainnya yang terkait dengan kejadian *low back pain* (LBP) misalnya jenis pekerjaan, durasi kerja, durasi istirahat dan menambah keterlibatan responden untuk memperoleh data yang lebih akurat dan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, seluruh responden dari bank X, dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hardianto et.al. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Karyawan Bank X. *J Mhs Dan Penelit Kesehat*. 2015;2(2):1–19.
2. Lubis, S. R. H. Analisis Faktor Risiko Ergonomi terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Teller Bank. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2018;7(2):63–73.
3. Tarwaka. *Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan dan Aplikasi di Tempat Kerja*. 2nd ed. Surakarta: Harapan Press; 2015.
4. Shebib R, Bailey JF, Smittenaar P, Perez DA, Mecklenburg G, Hunter S. Randomized controlled trial of a 12-week digital care program in improving low back pain. *npj Digit Med* [Internet]. 2019;2(1):1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41746-018-0076-7>
5. Buchbinder R, van Tulder M, Öberg B, Costa LM, Woolf A, Schoene M, et al. Low back pain: a call for action. *Lancet*. 2018;391(10137):2384–8.
6. Balitbangkes Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. [Internet]. 2013. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/>
7. Olanda, O. Prevalensi dan Karakteristik Low Back Pain pada Karyawan Bank BNI Cabang Kawasan Industri Medan. Universitas Sumatera Utara; 2021.
8. Safira SSI. Sebaran Kejadian Dan Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pegawai Bank BNI Di Kota Palembang. 2020;
9. Pirade A, Angliadi E, Sengkey LS. Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah (Npb) Mekanik Kronik Pada Karyawan Bank. *J Biomedik*. 2013;5(1):98–104.
10. Mahfira S, Utami TN. Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun Tradisional Di Kabupaten Batubara. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2021;5(2):945–52.
11. Mahruzza, M. H. Hubungan Nyeri Punggung Bawah dengan Pekerjaan pada Kalangan Pegawai Kantor Wilayah Bank XXX di Kota Medan. Universitas Sumatera Utara; 2016.
12. Ramadhani, A. E. and Wahyudati, S. Gambaran Gangguan Fungsional dan Kualitas Hidup pada Pasien Low Back Pain Mekanik. *Media Med Muda*. 2015;4(4):264–72.
13. Andini F, Lampung U. Risk factors of low back pain in workers. 2015;4:12–9.
14. Riningrum H, Widowati E. Pengaruh Sikap Kerja, Usia, Dan Masa Kerja Terhadap Keluhan Low Back Pain. *Pena Med J Kesehat* [Internet]. 2016;6(2):91–102. Available from: <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/medika/article/view/394>
15. Saputra AA, Kandou GD, Kawatu PAT, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Manado Buruh angkut merupakan salah satu masyarakat pekerja yang kerja ataupun penyakit mendapatkan perhatian khusus lembaga kesehatan , karena proses kerja yang di membahay. 2017;1–13.

16. Abdu S, Beda NS, Mentodo R, Nencyani L. Analisis Faktor Determinan Risiko Low Back Pain (LBP) Pada Mahasiswa. 2022;5 (1):5-13.
17. Aeni HF, Awaludin A. Hubungan Sikap Kerja Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Yang Menggunakan Komputer. J Kesehat. 2020;8(1):887-94.