

---

---

## **ANALISIS FAKTOR RESIKO TERJADINYA *LOW BACK PAIN* DI RUMAH SAKIT KOTA BUKITTINGGI**

Riri Segita<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukittinggi

\*email: [segita\\_riri@yahoo.co.id](mailto:segita_riri@yahoo.co.id)

**Submitted :26-05-2019, Reviewed:24-07-2019, Accepted:02-10-2020**

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i3.4220>

### **ABSTRAK**

Berdasarkan PERDOSSI 2002, proporsi penderita *Low Back Pain* di Indonesia pada usia 45-65 tahun sebanyak 15,6%. Data pasien di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi tahun 2016 pasien 23.585, dan kasus *Low Back Pain* termasuk 10 kasus tertinggi dengan jumlah 1.365 (5,8%). Data pasien Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi tahun 2016 *Low Back Pain* 143 orang. Tujuan penelitian menganalisis determinan faktor resiko *Low Back Pain* Di Rumah Sakit Kota Bukittinggi tahun 2018. Jenis penelitian *Mixed Methods*, Desain *Sequential Explanatory*. Pasien *Low Back Pain* berjumlah 100 orang. Uji Statistic dengan *Chi-Square* dan uji *binary logistic*. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang mempengaruhi *Low Back Pain* (83%) usia  $\geq 45$  tahun, (63%) perempuan, (56%) kebiasaan olahraga jarang, (53%) masa kerja >5 tahun, (38%) postur tubuh <70. hasil uji *multivariate*, Uji *Binary Logistic* didapat faktor masa kerja dengan *p value*=0,006 merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian *Low Back Pain*. Dengan wawancara mendalam faktor pekerjaan dengan posisi kerja yang tidak ergonomi dengan masa kerja >5 tahun yang mempengaruhi terjadinya *LBP* (*Low Back Pain*). Kesimpulan masa kerja merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian *Low Back Pain*, dan diharapkan pasien yang memiliki pekerjaan dapat melakukan peregangan beberapa kali ketika bekerja sehingga tubuh tidak kelelahan dalam keadaan diam, dan pasien dapat melakukan istirahat yang teratur.

**Kata Kunci** : *Low Back Pain*, *IMT*, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, masa kerja, postur tubuh

### **ABSTRACT**

PERDOSSI 2002, the proportion of *Low Back Pain* sufferers in Indonesia at the age of 45-65 years was 15.6%. Patient data for Bukittinggi National Stroke Hospital in 2016 were 23,585, and *Low Back Pain* cases were the highest cases with 1,365 (5.8%). Patient data at Achmad Mochtar Bukittinggi Hospital in 2016 *Low Back Pain* 143 people. The aim of the study was to analyze the determinants of *Low Back Pain* risk factors in Bukittinggi City Hospital in 2018. *Mixed Methods* research, *Sequential Explanatory Design*. *Low Back Pain* patients were 100 people. Test Statistic with *Chi-Square* and *binary logistic* test. The results showed that factors affecting *Low Back Pain* (83%) age  $\geq 45$  years, (63%) women, (56%) habits, exercise rarely, (53%) years of work > 5 years, (38%) body posture <70. the *multivariate* test results, the *binary logistic* test found that the working period with *p value* = 0.006 was the most influential factor in the incidence of *Low Back Pain*. occupational factors with work positions that are not ergonomic with a working period of > 5 years. The conclusion of the working period is the most influential factor on the incidence of *Low Back Pain*, and it is expected that working patients can stretch several times so that the body is not exhausted, and the patient can rest regular.

**Keywords**: *Low Back Pain*, *BMI*, smoking habits, exercise habits, working period, body posture

## PENDAHULUAN

Semakin pesatnya perkembangan Teknologi di Indonesia, salah satu upaya untuk meningkatkan pembangunan diperlukan Sumber Daya Masyarakat yang sehat sehingga mampu memenangkan persaingan yang semakin ketat. Sumber daya manusia yang berkualitas memberikan pengaruh yang sangat baik apabila dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya”(Pelalawan, Yusni, & Sari, n.d.). Sumber Daya Masyarakat yang cukup berkualitas jika mengalami masalah kesehatan dapat menurunkan produktifitas kerja. Salah satu masalah yang bisa menurunkan produktivitas kerja adalah *Low Back Pain*. *Low Back Pain* adalah “sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah”(Basuki, 2009). Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik. *World Health Organization* (WHO) membuat definisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan”(Chandra, 2006). Kondisi tubuh yang sehat merupakan salah satu bagian terpenting dalam menjalani kehidupan, hal ini sangat berpengaruh terhadap seseorang dalam menjalani hidupnya secara produktif baik sosial maupun ekonomis. Agar kondisi itu dapat tercapai maka pentingnya kesadaran individu tersebut untuk peduli dan menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola makan, kebersihan makanan dan kebersihan lingkungan sekitar”(Dorce, 2012). (Nyeri pinggang adalah “keluhan yang sangat

sering dirasakan oleh kebanyakan orang dan diperkirakan 80% dari semua orang masyarakat modern selama kehidupan aktifitasnya dan merasakan nyeri pinggang”(Fahrurrazi, 2012). Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) adalah gangguan *Musculoskeletal*, *Musculoskeletal disorders* adalah cedera dan gangguan pada jaringan lunak seperti otot, tendon, ligamen, dan sendi serta sistem saraf yang terjadi akibat paparan faktor risiko yang dapat menyebabkan sejumlah kondisi termasuk nyeri, mati rasa, kesemutan, kaku sendi, sulit bergerak, kehilangan otot, dan kadang-kadang kelumpuhan”(Hadyan, 2015). Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan *low back pain* (LBP) diantaranya; (1) faktor individu seperti usia, jenis kelamin dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), (2) faktor lingkungan seperti kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga (3) faktor pekerjaan seperti posisi kerja, masa kerja, desain tempat kerja dan postur tubuh serta faktor gerakan tubuh”(Farras, 2015). Pada faktor pekerjaan individu pada kenyataannya Pekerjaan yang menuntut produktivitas kerja tinggi hanya dapat dilakukan oleh tenaga kerja dengan kondisi kesehatan prima. Sebaliknya, keadaan sakit atau pekerja yang mengalami gangguan kesehatan menyebabkan tenaga kerja kurang produktif dalam melakukan pekerjaannya. Tenaga kerja yang sakit dan tidak bekerja menyebabkan yang bersangkutan tidak produktif selama ia sakit dan tidak bekerja. Tenaga kerja yang sakit atau mengalami gangguan kesehatan yang masih melakukan pekerjaan biasanya tidak memperlihatkan hasil kerja sebagaimana hasilnya jika pekerja sehat atau biasanya tidak terganggu kesehatannya”(Sitepu, Sinaga, & Lubis, 2015). Pada pekerja, ada beberapa faktor utama yang diduga berperan dalam terjadinya *Low Back Pain* diantaranya stress fisik, stres psikososial, karakter pribadi dan

karakter fisik dan tiga faktor besar yang menyebabkan terjadinya LBP akibat pekerjaan yaitu faktor pekerjaan (work factors) dalam hal ini termasuk faktor risiko tempat kerja seperti sikap tubuh, posisi tubuh, desain tempat kerja, repetisi, lama kerja, pekerjaan statis, dan pekerjaan yang memaksakan tenaga” (Hadyan, 2015). Masa kerja yang lama dapat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah karena merupakan akumulasi pembebanan pada tulang belakang akibat aktivitas menggondong sehari-hari. Berat beban dan lama menggondong juga dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah karena semakin berat beban yang dibawa seseorang setiap kali menggondong maka tekanan pada tulang belakang menjadi semakin besar, sehingga kemungkinan terjadinya nyeri juga semakin besar. Sedangkan pengaruh umur terhadap nyeri punggung bawah berkaitan dengan proses penuaan seiring bertambahnya umur, termasuk degenerasi tulang yang berdampak pada peningkatan risiko nyeri punggung bawah” (H, Setyaningsih, & Kurniawan, 2009).

Pekerjaan *mannual handling dan lifting* merupakan penyebab utama terjadinya cedera tulang belakang (*back pain*). Disamping itu sekitar 25% kecelakaan kerja juga terjadi akibat pekerjaan *material manual handling*. Sebelumnya dilaporkan bahwa 74% cedera tulang belakang disebabkan oleh aktivitas meningkat (*lifting activities*). Sedangkan 50-60% cedera pinggang disebabkan karena aktivitas mengangkat dan menurunkan material (Tarwaka, 2004) dalam penelitian “(H et al., 2009). Maka dapat disimpulkan saat ini 90% kasus *Low Back Pain* bukan disebabkan oleh kelainan organik melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Llewellyn, 2006). Penderita *Low Back Pain* berdasarkan jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki hampir sama banyak dan golongan umur terbanyak adalah 26-50 tahun. *Low*

*Back Pain* dilaporkan terjadi setidaknya 1 kali dalam 85% populasi pada usia >50 tahun dan sering terjadi pada usia 30-50 tahun. Setiap tahun prevalensi nyeri punggung bawah di negara Amerika Serikat dilaporkan sebesar 15% - 45% dan angka kejadian tersebut didapatkan pada usia 35-55 tahun. Di Amerika Serikat, kasus *Low Back Pain* merupakan 1 dari 10 penyakit terbanyak dengan angka prevalensi berkisar antara 7,6 - 37%. Dimana pada penderita dewasa, *low back pain* mengakibatkan terganggunya 40% aktivitas fisik sehari-hari, dan 20% gangguan tidur juga penyebab tersering yang membatasi 45% aktivitas pada usia < 45 tahun, urutan kedua untuk alasan paling sering berkunjung ke dokter, urutan kelima perawatan di rumah sakit, dan penyebab yang paling sering untuk dilakukannya tindakan operasi. LBP merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat aktivitas tubuh yang kurang baik, yang dirasakan pada usia 25-50 tahun. Di Indonesia, prevalensi LBP belum diketahui pasti, namun diperkirakan 40% penduduk pulau Jawa Tengah berusia 65 th mengalami LBP laki-laki 10,2% sedangkan pada wanita 13,6%” (Syarifah, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI) menyatakan 14 rumah sakit pendidikan Indonesia pada bulan Mei tahun 2002 jumlah penderita nyeri sebanyak 4.456 orang ( 25% dari total kunjungan ), dimana 1.589 orang ( 35,86% ) penderita LBP” (Sherly Nurazizah, Widayanti, & Rukanta, n.d.). Hasil penelitian secara nasional pada 14 kota di Indonesia oleh kelompok studi Nyeri PERDOSSI tahun 2002 juga ditemukan 18,13% penderita nyeri punggung bawah. Di rumah sakit Jakarta, Yogyakarta dan Semarang proporsi kasus baru sekitar 5,4% - 5,8% dengan frekuensi terbanyak pada rentan usia 45-65 tahun. Berdasarkan *Copcord* Indonesia (*Community Oriented Program for Controle*

of *Rhematic Disease*) menunjukkan prevalensi *Low Back Pain* 18,2% pada laki-laki dan 13,6% pada wanita. Survei sekitar 11% - 12% pasien menjadi cacat akibat kasus ini dan kecenderungan untuk kambuh cukup tinggi yaitu sekitar 26% - 37%, sehingga menyebabkan penderita kembali tidak bekerja atau kurang produktif (Meilala, 2000). Faktor lain yang dapat mempengaruhi timbulnya gangguan nyeri punggung bawah meliputi karakteristik individu yaitu indeks massa tubuh (IMT), tinggi badan, kebiasaan, olah raga, masa kerja, posisi kerja dan berat beban kerja (Fauzia, 2015). Data pasien fisioterapi Rumah Sakit Achmad Mochtar Bukittinggi pada tahun 2016 dari rawat jalan 1.427 orang, dan 263 orang pasien rawat inap dengan total kunjungan 9.608 kali kunjungan. Dengan 10 kasus tertinggi diantaranya *Low Back Pain* 143 orang, *hemiparese post stroke* 105 orang, PPOK 56 orang, kontraktur ekstremitas 54 orang, myalgia 45 orang, frozen shoulder 35 orang, cervical syndrome 33 orang, general parese 27 orang, tuba catar 25 orang. Data pasien rawat jalan berdasarkan kasus baru dan lama di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi tahun 2016 total pasien 23.585, dan kasus *Low Back Pain* termasuk 10 kasus tertinggi dengan jumlah 1.365 (5,8%). Fisioterapi memiliki peran yang penting dalam menjalankan fungsinya sebagai tenaga kesehatan tertuang dalam PERMENKES No 65 Tahun 2015, yaitu: Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. Tujuan fisioterapi adalah peningkatan gerak fungsional agar

masyarakat dapat menjalankan aktifitasnya secara optimal.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti dengan wawancara pada 10 orang pasien *Low Back Pain* didapatkan hasil menunjukkan rata-rata pasien yang mengalami *Low Back Pain* memiliki usia lebih dari 40 tahun dengan latar belakang pekerjaan yang berbeda-beda mulai bekerja sebagai pegawai negeri, pedagang dan petani dengan keluhan yang mempengaruhi/menghambat aktivitas mereka sehari-hari, karena salah posisi duduk dalam bekerja, salah gerak tubuh dalam melakukan aktivitas, gerakan tulang belakang (*spine*) seperti, *cervical, thoracal, lumbal, sacrum, dan coccygea*, faktor-faktor lain berikut: faktor usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, masa kerja, kebiasaan merokok, beban kerja, aktivitas fisik, repetisi, durasi jam kerja dan kurang istirahat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis determinan faktor resiko *Low Back Pain* Di Rumah Sakit Kota Bukittinggi tahun 2018.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah. *Penelitian Mixed Methods* atau desain *sequential explanatory design* adalah metode penelitian kombinasi yang mengabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif secara berurutan, Desain Penelitian ini dengan metode Kualitatif, metode kuantitatif berperan untuk memperoleh data kuantitatif yang terukur bersifat deskriptif, komparatif *asosiatif* dan metode kualitatif berperan untuk membuktikan, memperdalam, memperluas, memperlemah dan menggugurkan data kuantitatif yang telah diperoleh pada tahap awal. Dengan desain *cross sectional*, menggunakan kuesioner dan dilakukan wawancara mendalam atau interview terhadap informan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Analisa Univariat****Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik pasien low back pain.**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frequency (f)</b>	<b>Percent (%)</b>
<b>Usia</b>		
$\geq 45$ tahun	83	83
$< 45$ tahun	17	17
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	63	63
Laki-laki	37	37
<b>Indeks Massa Tubuh</b>		
$\geq 23$ kg/m <sup>2</sup>	48	48
$< 23$ kg/m <sup>2</sup>	52	52
<b>Kebiasaan Merokok</b>		
Ya	31	31
Tidak	69	69
<b>Kebiasaan Olahraga</b>		
Jarang	56	56
Sering	44	44
<b>Masa Kerja</b>		
$> 5$ tahun	53	53
$\leq 5$ tahun	47	47
<b>Postur Tubuh</b>		
$< 70$	38	38
$\geq 70$	62	62
<b>Low Back Pin</b>		
Kronik	76	76
Akut	24	24
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa dari 100 responden, 83 responden memiliki usia  $\geq 45$  tahun, 63 responden memiliki jenis kelamin perempuan, 48 responden memiliki indeks massa tubuh  $\geq 23$  kg/m<sup>2</sup>, 31 responden memiliki kebiasaan merokok YA,

56 responden memiliki kebiasaan olahraga JARANG, 53 responden memiliki masa kerja  $> 5$  tahun, 38 responden memiliki postur tubuh  $< 70$ , 76 responden memiliki low back pain kronik.

**Analisa Multivariat****Tabel 2. Determinan Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain**

Variabel	Koefisien (B)	P Value	OR	CI 95 %	
				Lower	Upper
<b>Langkah 1</b>					
Jenis Kelamin	-0.595	0.528	0.55%	0.087	3.494
Usia	-1.129	0.272	0.32%	0.043	2.42
Postur Tubuh	-3.237	0.25	0.04%	0.002	0.665
Masa Kerja	3.463	0.25	31.91%	1.552	656.312
Kebiasaan Olahraga	-3.566	0.001	0.03%	0.003	0.249
<b>Langkah 2</b>					
Usia	-1.49	0.126	0.23%	0.033	1.523
Postur Tubuh	-2.849	0.039	0.06%	0.004	0.867
Masa Kerja	2.773	0.034	16.00%	1.231	207.878
Kebiasaan Olahraga	-3.101	0.002	0.05%	0.006	0.312
<b>Langkah 3</b>					
Postur Tubuh	-3.388	0.012	0.03%	0.002	0.469
Masa Kerja	3.498	0.006	33.00%	2.708	402.082
Kebiasaan Olahraga	-2.972	0.002	0.05%	0.008	0.321

Berdasarkan table 2. maka variabel yang sangat berpengaruh terhadap resiko terjadinya *Low Back Pain* adalah masa kerja dengan  $sig = 0,006$  dengan CI yaitu 402,082. Masa kerja merupakan akumulasi aktivitas kerja seseorang yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Apabila aktivitas tersebut dilakukan terus menerus dalam jangka waktu bertahun-tahun tentunya dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh. Masa kerja menyebabkan beban statik yang terus menerus dan pekerja yang tidak memperhatikan faktor-faktor Ergonomi maka akan menimbulkan keluhan LBP (Ayuningtyas, 2012). Dari uraian tersebut dapat kita simpulkan bahwa masa kerja > 5

tahun merupakan sebab terjadinya *Low Back Pain* tertinggi di Wilayah Kota Bukittinggi.

**Analisis Kualitatif**

Data kualitatif didapat dengan wawancara mendalam dengan informan dari Pasien Low Back Pain di RSSN Dan RSAM Bukittinggi tahun 2018.

**Karakteristik Informan Kualitatif :**

Pengambilan data primer dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap informan yang terkait dengan *Low Back Pain* di Rumah Sakit RSSN dan RSAM Bukittinggi sebanyak 5 (lima) orang yang terdiri dari pasien *Low Back Pain*.

Adapun karakteristik informan wawancara mendalam (*In Depth Interview*) dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3. Karakteristik Informan Wawancara mendalam (*In depth Interview*)**

Kode Informan	Jabatan
IF-1	Fisioterapi
IF-2	Fisioterapi
IF-3	Pasien <i>Low Back Pain</i>
IF-4	Pasien <i>Low Back Pain</i>
IF-5	Pasien <i>Low Back Pain</i>
IF-6	Pasien <i>Low Back Pain</i>
IF-7	Pasien <i>Low Back Pain</i>

Sumber : Data Primer (2018)

**Hasil Wawancara Mendalam :**

**Pekerjaan :**

Karena begitu banyak jenis pekerjaan yang berhubungan dengan terjadinya *Low Back Pain* maka peneliti menanyakan lebih dalam lagi tentang pekerjaan dan cara bekerja seorang informan.

*Informan 3*

*ibuk seorang guru, tu kalau sadang maaja ibuk acok tagak sambia jalan dimuko kelas, tu sakali-sakali duduak.*

*Informan 4*

*Uda manggaleh barang kelontong dipasa, tu karajo banyak tagak dan maangkek barang gai, kadang-kadang malatak an barang dari bawah ka tampek yang agak tinggi.*

*Informan 5*

*Ambo di rumah sajo nyo, tapi kalau di rumah amak mangakok karajo rumah tu*

*sambia bajalan, tapi kalau mambarasiaan laman rumah sambia duduak, soalnyo ndak talok amak tagak lamo-lamo do.*

*Informan 6*

*Karano ambo disawah karajo tu banyak tagak sambia manunduak badan, beko kalau lamo bana manunduak an badan tu ndak tahan sakik nyo lai pinggang ko.*

*Informan 7*

*Uni tukang kebun di sekolah, kalau karajo tu tagak sambia manyapu laman, tu mancabuik rumpuik disekolah.*

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa informan memiliki jenis pekerjaan yang berbeda-beda dan dari aktivitas pekerjaan pasien kebanyakan pasien melakukan aktivitas pekerjaannya dengan cara berdiri.

**Tabel 4. Matrik analisis faktor pekerjaan pasien *Low Back Pain***

Topik	Telaah Dokumen	Wawancara	Analisis
Pekerjaan	Dari beberapa informan maka untuk jenis pekerjaan informan ada yang sebagai pedagang, petani dan pegawai negeri sehingga mereka memiliki posisi kerja yang berbeda-beda.	Informan yang memiliki jenis pekerjaan beragam, mulai dari petani, pedagang, pegawai negeri, ibu rumah tangga, sehingga posisi mereka untuk melakukan pekerjaan ada yang berdiri, duduk, dan berjalan.	Dari jenis pekerjaan sangat mendukung untuk pasien mengalami keluhan nyeri punggung bawah, karena mereka juga memiliki cara kerja dan posisi kerja serta melakukan pekerjaan dengan cara berdiri yang memperburuk untuk mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan telaah dokumen, observasi dan wawancara mendalam diketahui bahwa pasien yang mengalami *Low Back Pain*

memiliki beragam jenis pekerjaan, dan memiliki posisi kerja yang memperburuk

terhadap terjadinya keluhan nyeri pinggang pada pasien di RSSN dan RSAM.

**Kebiasaan Olah Raga**

Suatu aktifitas untuk mengeluarkan keringat dalam diri yang digerakkan oleh otot-otot tubuh dalam mencapai suatu tujuan dari aktifitas yang dimaksudkan demi kesehatan dan kebaikan dalam diri. Aktivitas fisik dikatakan teratur ketika aktivitas tersebut dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

*Informan 3*

*Ibuk suko olahraga, ibuk olahraga biasonyo 1 kali dalam saminggu, kami olahraga main voli, dan kami main voli paliangan 1 jam – 2 jam an, dan salamo main voli Alhamdulillah lah lai ndak ado ibuk mengalami cedera do.*

*Informan 4*

*Wak lai suko olahraga, dalam saminggu da olahraga 3 kali dalam saminggu, olahraga main bola, untuak main 2 jam sampai 3 jam an, tapi dek pinggang sakik paliangan bilo takana se olahraga lai nyo, salamo main bola paliangan pernah tajatuah lansuang taduduak.*

*Informan 5*

*Olahraga lai sukonyo nyo nak, bilo takana se amaknyo, amak palingan jalan-jalan ketek se nyo di muko laman, lamo nyo jalan-jalan pagi tu sekitar 20-satangah jam an. Salamo melakukan olahraga tu lai ndak pernah amak cedera atau tajatuah do nak.*

*Informan 6*

*Ambo lai suko olahraga, tapi ndak sempat melakukan olahraga tu do, soalnya ambo sibuk, tiok pagi pai ka sawah samo ka parak, paliangan dari rumah ka sawah ambo jalan kaki se tiok pagi, paliangan model t ambo melakuan olahraga nyo.*

*Informan 7*

*Uni lai suko olahraga, bilo ado wakatu se uni olahraga nyo, paliangan olahraga uni jalan-jalan pagi se samo anak-anak, kalau lamo uni jalan tu paliangan sajam an lah, salamo olahraga lai ndak pernah uni cedera do.*

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa informan memiliki kebiasaan olahraga yang berbeda-beda dan ada sama sekali pasien yang jarang melakukan aktivitas olahraga dikarenakan nyeri pinggang sehingga malas untuk menggerakkan anggota badan yang sakit.

**Tabel 5. Matrik analisis faktor kebiasaan olahraga pasien Low Back Pain**

Topik	Telaah Dokumen	Wawancara	Analisis
Kebiasaan olahraga	Setiap informan memiliki kebiasaan olahraga dan jenis olahraga yang berbeda.	Pasien memiliki kebiasaan tetapi karena memiliki lainnya mereka melakukan ini, dan melakukan disaat ada waktu saja.	Kebiasaan olahraga pasien low back pain masih dalam kategori jarang, karena pasien melakukan olahraga disaat ada waktu saja.

Berdasarkan telaah dokumen, observasi dan wawancara mendalam diketahui bahwa pasien yang mengalami Low Back Pain memiliki beragam kebiasaan olahraga, ada pasien yang sering dalam 3 kali seminggu

dalam melakukan aktivitas olahraga dan ada pasien yang sama sekali tidak melakukan olahraga, sehingga masing-masing pasien memiliki kebiasaan olahraga yang berbeda-beda, sehingga dapat memiliki terjadinya

keluhan nyeri pinggang pada pasien di RSSN dan RSAM.

**Low Back Pain**

Sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah. Sehingga membuat aktivitas seseorang dalam melakukan pekerjaan menjadi terganggu dan adanya rasa tidak nyaman.

*Informan 3*

*Sakik pinggang ibuk ko lah sekitar 2 tahun yang lalu, sebelumnyo ibuk ndak ado pernah jatuh do, tapi tibo-tibo se pinggang ko sakik nyo, sakik nyo sampai ka ikua se nyo, kalau dari duduak ka tagak tu sakik bana pinggang ibuk ko nak.*

*Informan 4*

*Sakik pinggang da ko lah 8 bulan yang lalu, kalau jatuh pernah, tapi uda jatuh sekitar 5 tahun yang lalu dari Honda lansuang taduduak da, tapi siap jatuh tu uda baik bauruik tu lai ndak baa rasonyo do, tapi pas maangkek barang tibo-tibo sakik bana pinggang da ko, sampai ndak talok tagak dibuek nyo, nyo manjala sampai ka kaki da.*

*Informan 5*

*Lah 3 tahun ko amak sakik pinggang ko, kalau untuak jatuh amak pernah jatuh lansuang taduduak, waktu itu amak sadang mancabuik rumpuik, tu rumpuik tu kareh bana, pas rumpuik tu tacabuik lansuang amak taduduak ka tanah, sakik bana*

*pinggang amak ko, tu amak uruik-uruik se di rumah nyo, tapi saminggu sudah tu baru taraso sakik nyo, sakik nyo manjala sampai ka kaki amak ko.*

*Informan 6*

*Sakik pinggang ambo ko sekitar satahun ko lah, ambo ndak pernah tajatuah do, tapi ambo ka sawah samo ka lading, kan marambah rumbuik tu badan ambo manungkuak lamo, apalagi pas mananam padi ambo aco tagak sambia manungkuak mananam padi tu, kalau sakik nyo lai di pinggang sajo nyo lai ndak ado manajala ka kaki ambo do.*

*Informan 7*

*Sakik pinggang uni sekitar satu satangah tahun ko, uni pernah tajatuah dulu, tapi lah 7 tahun nan lalu juo uni tajatuah, habis tajatuah tu lai ndak baa do, tpi pas patang ko uni baik manyapu laman sakik bana pinggang uni ko tibo-tibo, sakik nyo sampai k ikua uni ko diak.*

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa informan yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah ada yang disebabkan karena jatuh atau trauma yang telah lama dan bagian yang terkena cidera dan pasien tidak langsung memeriksa bagian tubuh yang terkena cidera dan pasien juga tidak membawa ke rumah sakit, sehingga dengan bertambah nya usia sakit yang diakibatkan oleh cidera tadi makin memburuk

**Tabel 6. Matrik analisis pasien low back pain di RSSN dan RSAM :**

Topik	Telaah Dokumen	Observasi	Wawancara	Analisis
Low Back Pain	Dilihat dari rekam medic pasien ada yang memiliki trauma lama.	Hasil Rontsen	Pasien yang mengalami low back pain rata-rata memiliki riwayat trauma/ cidera dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga disaat usia pasien bertambah maka tingkat keluhan sakit pinggang nya mulai terasa.	Law back pain yang menyerang pasien, diakibatkan adanya riwayat cidera lama dan nyeri yang dirasakan oleh pasien menjalar sampai kekakinya.

Berdasarkan telaah dokumen, observasi dan wawancara mendalam diketahui bahwa pasien yang mengalami low back pain memiliki trauma / cedera yang telah lama sebelum terjadinya nyeri punggung bawah dan pasien juga kebiasaan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

**Penanganan fisioterapi terhadap pasien Low Back Pain**

Bagaimana cara seorang fisioterapi menangani pasien yang mengalami Low Back Pain dan tindak lanjut fisioterapi terhadap kasus low back pain tersebut.

**Informan 1**

*Pasien low back pain dirumah sakit biasanya kami memberikan intervensi berupa alat seperti inframerah, TENS, ultrasound, MWD dan SWD serta diberikan latihan-latihan dan massage pada daerah lumbal pasien sehingga nyeri pada pinggang pasien bisa berkurang. Dan untuk di rumah pasien disuruh untuk melakukan latihan serta untuk mengurangi mengangkat beban yang berat yang dapat memperburuk*

*keadaan pasien. Dan setiap kali terapi, fisioterapi selalu melakukan evaluasi terhadap pasien, sampai dimana tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien.*

**Informan 2**

*Disini rata-rata pasien yang mengalami low back pain kami berikan intervensi berupa alat untuk memanaskan daerah yang sakit dan setelah itu pasien dikasih massage dan latihan, rata-rata setelah 7 kali terapi pasien sudah sembuh dan sakit pinggang yang dirasakan oleh pasien telah berkurang. Dan untuk home program, pasien bisa melakukan latihan dirumah serta memberikan kompres panas pada daerah yang sakit.*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap fisioterapi di rumah sakit, cara mengurangi nyeri yang diberikan petugas fisioterapi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bagian bawah yaitu dengan memberikan intervensi atau alat fisioterapi dan latihan serta pemberian massage. Sehingga pasien yang mengalami nyeri punggung bawah merasa nyaman setelah diberikan terapiZ

**Tabel 7. Matrik analisis penanganan fisioterapi terhadap pasien low back pain**

Topik	Telaah Dokumen	Observasi	Wawancara	Analisis
Penangan an Fisioterap i	Fisioterapi di rumah sakit telah memberikan pelayanan kesehatan sesuai kebutuhan dan kondisi pasien yang mengalami low back pain	Dapat dilihat dari Rekam Medic	Fisioterapi di rumah sakit telah memberikan pelayanan kepada pasien yang mengalami low back pain dengan memberikan intervensi berupa alat inframerah, TENS,SWD dan MWD, serta memberikan massage dan latihan kepada pasien untuk bisa dilakukan saat berada di rumah	Fisioterapi di rumah sakit telah menjalankan tugasnya sesuai dengan SOP yang berlaku sesuai dengan yang ada di rumah sakit.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap fisioterapi di rumah sakit, cara mengurangi nyeri yang diberikan petugas fisioterapi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bagian bawah yaitu dengan memberikan intervensi atau alat fisioterapi dan latihan serta pemberian massage. Sehingga pasien yang mengalami nyeri punggung bawah merasa nyaman setelah diberikan terapi.

## PEMBAHASAN

### Analisis Multivariat

Berdasarkan analisis multivariate menggunakan logistic regresi linear berganda, didapatkan hasil dari 7 faktor variabel usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, masa kerja dan postur tubuh, maka terdapat 3 variabel yang paling berpengaruh terhadap pasien *Low Back Pain* yaitu diperoleh hasil dimana masa kerja dengan p value (0.006), kebiasaan olahraga dengan p value (0.002) dan postur tubuh 0,009. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan aktivitas otot pada periode waktu tertentu” (Tarwaka, 2004).

Aktivitas fisik yang cukup dan dilakukan secara rutin dapat membantu mencegah adanya keluhan LBP. Olahraga yang teratur juga dapat memperbaiki kualitas hidup, mencegah *Osteoporosis* dan berbagai penyakit rangka serta penyakit lainnya. Olahraga sangat menguntungkan karena risikonya minimal. Program olahraga harus dilakukan secara bertahap, dimulai dengan intensitas rendah pada awalnya untuk menghindari cedera pada otot dan sendi” (Nurwahyuni, R, & F., 2012)”.

Pengukuran postur yang akan dilakukan menggunakan metode *Reedco* yang akan dilakukan secara inspeksi (pengamatan) dan nilai pada setiap pengamatan akan dijabarkan pada tabel, dan jika seseorang dikatakan memiliki postur yang bagus jika memiliki nilai lebih dari 70

dan dikatakan memiliki postur yang jelek jika memiliki nilai kurang dari 70. Pasien yang memiliki postur tubuh jelek atau posisi dimana terjadi peningkatan stress pada setiap sendi, aktivitas otot yang berlebihan untuk mempertahankan sikap tubuh sehingga keadaan ini akan membuat titik berat badan akan jatuh ke depan. Sebagai kompensasi punggung harus ditarik kebelakang dan akan menimbulkan hiperlordosis lumbal. Hal ini bila berlangsung lama akan menimbulkan kelelahan otot dan rangsangan pada ligamen-ligamen yang akan dapat menimbulkan rasa nyeri. Dan kebiasaan pasien yang memiliki kebiasaan dalam melakukan pekerjaan dalam posisi duduk yang terlalu lama atau kegiatan mengangkat berat yang terlalu lama maka hal ini akan memperburuk keadaan pasien. Dan pada penelitian ini penderita yang mengalami postur tubuh bagus banyak yang mengalami low back pain dikarenakan cara mereka dalam melakukan pekerjaan dalam posisi duduk yang terlalu lama sehingga keadaan ini dapat memperburuk keadaan pasien.

## SIMPULAN DAN SARAN

Masa kerja merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian *Low Back Pain*, dan diharapkan pasien yang memiliki pekerjaan dapat melakukan peregangan beberapa kali ketika bekerja sehingga tubuh tidak kelelahan dalam keadaan diam, dan pasien dapat melakukan istirahat yang teratur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, K. (2009). Faktor Risiko Kejadian Low Back Pain Pada Operator Tambang Sebuah Perusahaan Tambang Nickel Di Sulawesi Selatan, 4(2), 115–121.

- Chandra. (2006). Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas. Jakarta: Egc, 2006.
- Dorce, T. (2012). Stroke Waspadai Ancamanya. Yogyakarta. Andi Offset Dorce Tandung. 2012, 2012.
- Fahrurrazi. (2012). Tidak Ada Perbedaan Efek Intervensi William's Flexion Exercise Dan Core Stability Terhadap Pengurangan Nyeri Akibat Spondyloartrosis Lumbalis, 12(April).
- Farras. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Low Back Pain (Lbp), (1), 2015.
- H, M. P., Setyaningsih, Y., & Kurniawan, B. (2009). Beberapa Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong, 4(1), 61–67.
- Hadyan, M. F. (2015). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Pada Pengemudi Transportasi Publik Factors That Influence Incidences Of Low Back Pain In Public Transportation Drivers, 4, 19–24.
- Nurwahyuni, R, D., & F., N. (2012). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bongkar Muat Barang Pelabuhan Nusantara Kota Pare-Pare Tahun 2012. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2012, 2012.
- Pelalawan, D. I. K., Yusni, P., & Sari, L. (N.D.). Analysis Of The Human Resources And The Impact On Economic Growth In Pelalawan Regency., 1–15.
- Sherly Nurazizah, Widayanti, & Rukanta, D. (N.D.). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Low Back Pain Disability. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 968–974.
- Sitepu, D. S., Sinaga, M. M., & Lubis, H. S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Petani Jeruk Di Desa Dokan Kecamatan Merek Kabupaten Karo.
- Syarifah, N. Y. (2002). Karakteristik Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Low Back Pain Di Puskesmas Depok Iii Yogyakarta Nur, 77–85.
- Tarwaka. (2004). Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas. Surakarta: Uniba Press; 2004, 2004.
- Permenkes No.65, 2015. Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan Dan Praktek Fisioterapis.
- Trimunggara. 2010. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Low Back Pain Pada Kegiatan Mengemudi Tim Ekspedisi Pt. Enseval Putera Megatrading Jakarta Tahun 2010*. Skripsi. Universitas Syarif Hidayatullah.