Risiko Terjadinya *Neck Pain* Pada Pengemudi Bis Trans Padang

Fadillah Ulva¹, Gusrianti²

^{1,2}Kesehatan Masyarakat, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52 B, Padang, 25143, Indonesia
Email: ¹dilla_afdal@yahoo.com, ²gusrianti819@gmail.com

Abstrak

Dalam upaya menjamin keutuhan dan kesempurnaan baik jasmani maupun rohani maka diperlukan penerapan keselamatan dan kesehatan kerja. Nyeri muskuloskeletal di leher merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat modern. Penelitian menunjukkan prevalensi nyeri pada leher di masyarakat sebesar 40%. Berbagai jenis pekerjaan dapat mengakibatkan neck pain terutama pada pekerjaan dengan dengan posisi tubuh yang salah sehingga membuat leher berada dalam posisi tertentu dalam jangka waktu lama. Durasi kerja yang cukup lama pada pengemudi bis menyebabkan sopir duduk statis dalam waktu tersebut. Sikap duduk statis dan postur tubuh yang tidak ergonomis merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sopir bus secara berulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya neck pain pada pengemudi bis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pengemudi bis Trans Padang berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui proporsi risiko terjadinya neck pain lebih banyak terjadi pada pengemudi yang lama duduknya beresiko (65,9%) dan pada posisi duduk pengemudi yang tidak baik (73,9%) Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya neck pain pada pengemudi Bis Trans Padang.

Kata kunci: Lama duduk, Neck Pain, Posisi duduk

Neck Pain Risk Among The Trans Padang Drivers

Abstract

Occupational safety and health is a thought and effort to ensure wholeness and perfection both physically and spiritually. Neck pain is a health problem in modern society. A study shows the prevalence of musculoskeletal pain in the neck in the community for 1 year by 40%. Various types of work can cause neck pain, especially during work with the wrong body position so that the neck is in a certain position for a long time. The long working duration of the bus driver causes the driver to sit static at this time. Static seated posture and non-ergonomic posture are repetitive activities performed by bus drivers. This study aims to determine the relationship between sitting duration and sitting position with the risk of neck pain in bus drivers. This research is a quantitative study with a cross-sectional study design. The population in this study was all Trans Padang bus drivers totaling 58 respondents. The sampling technique used total sampling. Data analysis was carried out by univariate and bivariate. Based on the results of the study it showed that the proportion of the risk of neck pain is more common in risk sitting duration drivers (65.9%) and in the driver's sitting position that is not good (73.9%) It can be concluded that there is a relationship between sitting duration and sitting position with the risk of neck pain in Trans Padang Bus drivers.

Keywords: Neck pain, Sitting duration, sitting position

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan kesehatan tenaga kerja baik jasmani maupun rohani. Dengan penerapan keselamatan dan kesehatan kerja diharapkan pekerja dapat melakukan pekerjaan dengan aman dan nyaman serta dengan produktivitas yang tinggi. (Hidayat, 2013) Keselamatan dan kesehatan kerja sebagai upaya perlindungan tenaga kerja telah diatur dalam Undang-undang No 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan. Walaupun telah diatur segala ketentuan tentang keselamatan dan kesehatan kerja namun dalam praktiknya tidak seperti yang diharapkan. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja seperti faktor manusia, lingkungan dan psikologis. Masih banyak perusahaan yang tidak memenuhi standar keselamatan dan kesehatan kerja (Sucipto, 2014).

Perencanaan berbagai sistem kerja dengan mempertimbangkan keterbatasan - keterbatasan yang ada pada pekerja, kondisi fisik, dan kebiasaan bekerja serta mengaplikasikan prinsip-prinsip ergonomi dapat mengurangi stres fisik yang berlebihan dan tercapainya penampilan yang optimal demi terciptanya peningkatan produktivitas kerja, serta mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan muskuloskeletal dan gangguan kesehatan lain pada pekerja (Harrianto, 2010).

Nyeri muskuloskeletal di leher merupakan masalah kesehatan pada masyarakat modern. Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri muskuloskeletal pada leher di masyarakat yaitu 40% dan prevalensi ini lebih tinggi pada wanita. Selama 1 tahun, prevalensi nyeri *Muskuloskeletal* di daerah leher pada pekerja besarnya berkisar antara 6-76% dan wanita ternyata juga lebih tinggi dibandingkan pria. Di Canada, sebanyak 54% dari total penduduk pernah mengalami nyeri di daerah leher dalam 6 bekerja. Pada perawat, prevalensi nyeri di daerah leher sebesar 45,8%. Yang dimaksud dengan nyeri muskuloskeletal di leher adalah rasa nyeri yang meliputi kelainan saraf, tendon, otot dan ligamen di sekitar leher (Samara, 2007).

Durasi kerja yang cukup lama pada sopir menyebabkan sopir duduk statis dalam waktu

tersebut. Sikap duduk statis dan postur tubuh yang tidak ergonomis merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sopir bus secara berulang setiap harinya. Kegiatan sopir bus tersebut merupakan faktor-faktor yang dapat menimbulkan keluhan *neck pain*, yang dapat berdampak pada cara mengendarai kendaraan oleh sopir bus yang akan berakibat fatal bagi penumpang apabila terjadi kecelakaan (Octaviani, 2017).

Trans Padang merupakan salah satu strategi yang ditempuh Pemerintah Kota Padang untuk memperbaiki sistem transportasi, khususnya transportasi umum yang mulai dioperasikan sejak tahun 2014. Armada Trans Padang yang dilengkapi dengan AC ini beroperasi setiap hari mulai pukul 06.00 - 20.00 WIB. Seperti layaknya Trans Jakarta, Trans Padang juga memiliki halte yang tersebar di berbagai tempat. Sedangkan yang membedakan adalah Trans Padang tidak memiliki koridor khusus seperti Trans Jakarta, melainkan masih bercampur dengan kendaraan lainnya. Berdasarkan Data Dinas Perhubungan Kota Padang didapatkan jumlah armada angkutan massal terbanyak di Kota Padang yaitu Trans Padang, dimana sampai saat ini secara keseluruhan berjumlah 25 unit armada, sedangkan jumlah sopir sampai saat sudah berjumlah 58 orang sopir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya *neck pain* pada pengemudi bis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yaitu rancangan studi observasional analitik untuk mengetahui hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya *neck pain*. Penelitian dilaksanakan di Po. Bis Trans Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengemudi bis Trans Padang berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, semua anggota atau unit populasi dijadikan sampel. Data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dimana analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a Analisis Univariat

Distribusi frekuensi risiko terjadinya *Neck Pain*, lama duduk, dan posisi duduk pada pengemudi bis Trans Padang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi frekuensi risiko terjadinya *Neck Pain*, lama duduk, dan posisi duduk pada pengemudi bis Trans Padang

Variabel	f (n=58)	%
Risiko terjadinya <i>neck pain</i>		
Ya	32	55,2
Tidak	26	44,8
Lama duduk		
Berisiko	41	70,7
Tidak Berisiko	17	29,3
Posisi duduk		
Tidak Baik	23	39,7
Baik	35	60,3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa 55,2% responden mengalami risiko terjadinya *neck pain*, 70,7% responden mengalami lama duduk yang berisiko, dan 39,7% responden memiliki posisi duduk termasuk kategori tidak baik.

b Analisis Bivariat

Hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya *neck pain* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya *neck pain*

Variabel	Risiko terjadinya <i>neck pain</i>				Total		P-Value
	Ya		Tidak		f	%	
	f	%	f	%			
Lama Duduk							
Berisiko	27	65,9	14	34,1	41	100	0,024
Tidak Berisiko	5	29,4	12	70,6	17	100	
Posisi duduk							
Tidak Baik	17	73,9	6	26,1	23	100	0,040
Baik	15	42,9	20	57,1	35	100	

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian didapatkan bahwa proporsi risiko terjadinya *neck pain* lebih banyak terjadi pada pengemudi yang lama duduknya berisiko (65,9%) dibandingkan dengan yang lama duduknya tidak berisiko (29,4%). Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai p value 0,040 (p<0,05) berarti terdapat hubungan lama duduk pengemudi bis Trans Padang dengan risiko terjadinya *neck pain* di Kota Padang.

Menurut Chang (2006) dalam (Perdani, 2010) bahwa 60 % orang dewasa yang aktifitas kerjanya lebih banyak dengan lama duduk yang berisiko mengalami nyeri leher (*neck pain*). Makin lama seseorang duduk maka ketegangan otot dan keregangannya ligamentum khususnya ligamentum longitudinalis posterior makin bertambah, khususnya dengan duduk membungkuk. duduk dalam kondisi statis dalam waktu yang lama akan menyebabkan kelelahan dan timbulnya rasa pegal pada area leher. Mengemudi dengan posisi duduk yang salah akan menyebabkan kelelahan yang terlalu cepat karena otot-otot menjadi tegang, dan dalam periode yang berulang-ulang akan menimbulkan rasa nyeri pada area leher. Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya *neck pain* pada pengemudi mobil (Harnoto, 2009).

Ketegangan otot-otot sekitar punggung dan keregangannya ligamentum - ligamentum punggung, khususnya ligamentum longitudinalis posterior akan semakin bertambah jika seorang pekerja dalam kondisi duduk yang lama. Sebagaimana diketahui bahwa lapisan ligamentum longitudinalis posterior adalah yang paling tipis di antara ligamentum lain setinggi L2-L5. (Lalit, Retasha S, 2015) Keadaan ini akan mengakibatkan daerah tersebut akan lebih sering terjadi gangguan/kerusakan sehingga terjadi kelelahan dan iskemia jaringan, selanjutnya ditambah jaringan peka nyeri yang banyak di sekitar vertebra lumbalis sehingga mempunyai potensi lebih besar untuk menjadi nyeri oleh karena kondisi hiperalgesia. Gangguan dan kerusakan yang terjadi akan menyebabkan bantalan saraf tulang belakang (*nukleus pulposus*) terbebani dan tertekan jika nyeri ini tidak diatasi secepatnya. (Hall, 2008)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa proporsi risiko terjadinya *neck pain* lebih banyak terjadi pada posisi duduk pengemudi yang tidak baik (73,9%)

dibandingkan dengan posisi duduk yang baik (42,9%). Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai p value 0,040 ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan posisi duduk pengemudi bis Trans Padang dengan risiko terjadinya *neck pain* di Kota Padang.

Posisi duduk dalam kondisi tetap akan menyebabkan kelelahan dan timbulnya rasa pegal pada area punggung. Nyeri pada punggung dipicu oleh perancangan alat yang tidak ergonomis dan postur yang salah ataupun tempat duduk yang digunakan sopir tidak sesuai dengan antropometri tubuh (Andarmoyo, 2013).

Posisi duduk yang salah pada saat mengemudi akan menyebabkan kelelahan yang cepat karena otot-otot punggung menjadi tegang, dan dalam periode yang berulang-ulang akan menimbulkan rasa nyeri pada area punggung bawah. Tempat duduk sopir pada kendaraan yang digunakan oleh sopir-sopir, kebanyakan tidak ergonomis. Hal ini dapat memicu terjadinya gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung (Thompson, 2013).

Sikap kerja (duduk) yang tidak ergonomis (tidak alamiah) akan menimbulkan kontraksi otot secara isometris (melawan tahanan) pada otot utama yang terlibat (Pristianto, 2017). Otot punggung akan bekerja keras menahan beban anggota gerak atas yang sedang melakukan gerakan. (Kuswana, 2014) Akibatnya beban yang bertumpu pada daerah pinggang akan menyebabkan otot pinggang yang menahan beban utama akan kelelahan dan menimbulkan nyeri pada otot sekitar pinggang atau punggung bawah. Posisi duduk baik tegak maupun membungkuk dalam waktu lebih dari 30 menit dapat menyebabkan gangguan otot punggung (WHO, 2016).

SIMPULAN

Lebih dari separuh (55,2%) responden mengalami risiko terjadinya *neck pain*. Sebagian besar (70,7%) lama duduk pengemudi termasuk kategori beresiko. Lebih dari separuh (60,3%) posisi duduk pengemudi termasuk kategori baik. Terdapat hubungan lama duduk dan posisi duduk dengan risiko terjadinya *neck pain* pengemudi bis Trans Padang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ihklas Padang yang telah memberikan bantuan dana dalam penelitian ini dan juga kepada STIKes Alifah Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi. Serta terimakasih juga Dinas Perhubungan Kota Padang yang telah memfasilitasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar- Ruzz.
- Hall, G. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (12th ed.). EGC.
- Harnoto, H. (2009). *Hubungan Posisi Duduk Dengan Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Mobil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harrianto, R. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. EGC.
- Hidayat. (2013). *Perkembangan dunia perindustrian di era globalisasi dan Asean Free Trade Area (AFTA)*. Rosdakarya.
- Kuswana. (2014). *Ergonomi dan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja)* (Bandung). PT. Remaja Rosdakarya.
- Lalit, Retasha S, S. G. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian neck pain pada sopir bus di Tricity. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 2–3.
- Octaviani. (2017). *Teknik Pemeriksaan Cervical Syndrome*. Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Perdani, P. (2010). *Pengaruh Postur Dan Posisi Tubuh Terhadap Timbulnya Nyeri Punggung Bawah*. Universitas Diponegoro.
- Pristianto, A. (2017). Hubungan antara lama duduk pengemudi bis saat mengemudi terhadap resiko terjadinya kondisi neckpain di Terminal Tirtonadi Solo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2).
- Samara. (2007). Nyeri musculoskeletal pada leher pekerja dengan posisi pekerjaan yang statis. *Jurnal Penelitian Kesehatan*

Masyarakat, 3, 137–142.

Sucipto, C. D. (2014). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Gossyen Publishing.

Thompson. (2013). *Neck pain, Arthritis Research*. Hall International.

WHO. (2016). *Evaluation of the dynamics of sensory improvement in the hand after surgical treatment of carpal tunnel syndrome*".