



GAMBARAN KEJADIAN *LOW BACK PAIN* PADA KARYAWAN CV. PACIFIC GARMENT

Karisma Adi Mastuti¹, Fida' Husain²

^{1,2} Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah
Surakarta

*Email: karismamastuti@gmail.com

ABSTRAK

Garment merupakan pabrik yang memproduksi berbagai jenis pakaian untuk diperjual belikan, karyawan yang bekerja beresiko mendapatkan gangguan kesehatan kerja yaitu *low back pain* sering mengangkat benda yang terlalu berat, cedera atau trauma serta posisi tidak ergonomis seperti membungkuk. Tujuan : Mengetahui kejadian *low back pain* pada karyawan CV. Pacific Garment. Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 60 responden. Hasil : Hasil penelitian didapatkan kejadian *low back pain* mayoritas disabilitas parah dengan jumlah responden 30 dengan presentase 50,0%, sedangkan kejadian *low back pain* disabilitas sedang berjumlah 18 responden dengan presentase 30,0 %, disabilitas minimal berjumlah 8 responden dengan presentase 13,3% dan untuk disabilitas sangat parah berjumlah 4 responden dengan presentase 6,7% Kesimpulan : Kejadian *low back pain* mayoritas adalah disabilitas parah.

Kata Kunci : *Low Back Pain, Karyawan, Garment*

ABSTRACT

Garment is defined as a factory that produces various types of clothing to be traded, employees who work are at risk of getting health problems due to work, namely low back pain often lifting objects that are too heavy, injuries or trauma, and non-ergonomic positions such as bending. Purpose: Knowing the incidence of low back pain in CV employees. Pacific Garments. Method: The type of research used is descriptive quantitative research with a cross-sectional approach. Sampling using total sampling with a sample of 60 respondents. Results: The results showed that the majority of cases of low back pain were severe with a total of 30 respondents with a percentage of 50,0%, while the incidence of low back pain with moderate disabilities amounted to 18 respondents with a percentage of 30,0%, with a minimum disability of 8 respondents with a percentage of 13,3% and for very disabled 4 respondents with a percentage of 6,7% Conclusion: The majority of low back pain cases are severe disabilities.

Keywords: *Low Back Pain, Employee, Garments*

PENDAHULUAN

Garment dapat diartikan sebuah pabrik yang memproduksi berbagai macam dan jenis pakaian untuk diperjualbelikan sehingga karyawan yang diperlukan sangatlah banyak. Melakukan dalam suatu pekerjaan di tempat kerja seseorang atau karyawan beresiko mendapatkan gangguan kesehatan kerja yaitu Low Back Pain atau nyeri punggung bawah merupakan masalah musculoskeletal yang banyak dihadapi oleh pekerja saat melakukan pekerjaan, sebesar 90% kasus nyeri pinggang bawah bukan disebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Iskandar *et al.*, 2020).

Prevalensi *low back pain* menurut data dari WHO (2022) menyatakan bahwa gangguan *musculoskeletal* di dunia berjumlah 1,71 milyar sedangkan kejadian *low back pain* merupakan masalah kesehatan ke 3 di dunia antara lain osteoarthritis di tahun 2022 berjumlah 528 juta orang, rematik di tahun 2020 berjumlah 335 juta orang dan *low back pain* di tahun 2022 berjumlah 17,3 juta orang. Jumlah karyawan di dunia khususnya di bidang industry setiap tahun mengalami nyeri punggung bawah 2- 5% (Melvin *et al.*, 2020). Prevalensi menurut RISKESDAS (2021) penderita kejadian *low back pain* di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,71 % *low back pain* di Indonesia ini menduduki peringkat ke 2 setelah influenza. Didukung oleh perhimpunan dokter spesialis saraf Indonesia PERDOSSIS di 14 rumah sakit pendidikan, diketahui dari 4.456 penderita nyeri dari total kunjungan 819 orang penderita *low back pain* (Goin *et al.*, 2019). Provinsi Jawa tengah jumlah prevalensi *low back pain* data dari DINKES tahun 2018 kejadian *low back pain* atau nyeri punggung di Jawa tengah berjumlah 314.492 orang. Diperkirakan nyeri punggung bawah 40 % dari penduduk Jawa tengah berusia 20-65 tahun menderita *low back pain* prevalensi laki laki 18,2 % dan perempuan 13,6 %. Provinsi Jawa tengah memiliki 35 kabupaten. Salah satunya adalah kabupaten Sukoharjo masyarakat mayoritas mata pencahariannya bekerja di pabrik garment dikarenakan gaji di Kabupaten Sukoharjo sangatlah tinggi yaitu Rp. 2.138.247. Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo jumlah pekerja dari tahun 2018 berjumlah 458.859 orang, di tahun 2019 angka penduduk yang bekerja 460.954 orang, di tahun 2020 angka yang bekerja 454.419 orang menurun dikarenakan pengurangan karyawan saat pandemi.

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2022 prevalensi *Low Back Pain* atau nyeri punggung bawah di Kabupaten Sukoharjo berjumlah 3670 orang dari tahun 2018-2022. Menurut Dinkes Sukoharjo tahun 2022 nyeri punggung bawah menjadi penyakit terbanyak yang diderita adalah masyarakat Kecamatan Polokarto. Data dari Puskesmas Polokarto tahun 2022 pasien yang datang mengunjungi dengan keluhan nyeri punggung berjumlah 627 orang dan dengan gejala persendian berjumlah 1739 orang. Puskesmas Polokarto *low back pain* ini menduduki peringkat ke 3 dari penyakit hipertensi, diare dan *low back pain*. Hasil data yang dimiliki Puskesmas Polokarto pasien yang mengunjungi terbanyak adalah di Kelurahan Blimbing Wonorejo dari data tersebut mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai pekerja penjahit atau garmen. Kecamatan Polokarto terdapat beberapa produksi garmen paling banyak di Kelurahan Blimbing Wonorejo dengan karyawan penjahit salah satunya di CV. Pacific Garmen dengan jumlah karyawan hampir 60 pekerja, Sayekti 17 dan Adiva 20 penjahit.

Low Back Pain (LBP) sebuah sindrom klinis ditandai dengan timbulnya gejala nyeri di sekitar punggung bawah yang tanpa atau dapat disertai penjarangan pada tungkai bawah. Nyeri punggung bawah bisa terjadi karena mengangkat benda yang terlalu berat, meregangkan secara berlebihan otot-otot punggung bagian bawah, cidera atau trauma serta posisi tidak ergonomis seperti membungkuk, memiringkan badan, dan posisi menggapai atau berlutut yang dapat menyebabkan beberapa dampak *Low Back Pain* (Putri *et al.*, 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya dan Lumbantobing, (2021) tentang hubungan antara posisi dalam bekerja dengan *low back pain* pada pekerja pabrik menunjukkan bahwa 50 responden pekerja pabrik mengalami *low back pain* dengan hasil mayoritas

perempuan, indeks massa tubuh adalah normal (98%), dan rata-rata usia 44,22 tahun. gangguan nyeri punggung bawah minimal disability ditemukan sebanyak 36%, sedangkan disability sedang sebanyak 64%. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan Skor nyeri punggung bawah yang paling rendah adalah 12 dan skor nyeri punggung bawah yang paling tinggi adalah 28. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arwinno, 2018 tentang keluhan nyeri punggung bawah atau *low back pain* pada penjahit garmen menunjukkan bahwa dari 50 orang penjahit garmen yang mengalami keluhan *low back pain* 17 responden 45,46 %, Merasakan *low back pain* hanya timbul saat bekerja 37 responden 74%, Nyeri punggung bawah yang tidak merasakan keluhan/nyeri 2 responden 20 % sedangkan merasakan keluhan/ nyeri 8 responden 80%.

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan April 2023 dengan mewawancarai 10 karyawan CV. Pacific Garmen secara langsung didapatkan hasil semua karyawan mengalami nyeri punggung bagian bawah. Hasil pengukuran nyeri punggung bawah dengan kuesioner ODI didapatkan 10 karyawan mengalami nyeri punggung bawah dengan jumlah skore tertinggi 30 – 25 dengan kategori disabilitas parah dengan presentasi 60% - 50 % atau *low back pain*. Sedangkan hasil pengukuran kuesioner ODI dari CV. Sayekti yang dialami 10 karyawan yang mengalami *low back pain* 5 orang dengan jumlah skore 27-29 dengan presentase 54% - 58 % disabilitas parah dan 5 orang tidak mengalami *low back pain* dengan jumlah skore 10 – 14 dengan presentase 20 % - 28 % disabilitas sedang dikategorikan bukan *low back pain*. CV. Adiva dari hasil pengukuran kuesioner ODI didapatkan hasil dari 10 karyawan yang mengalami *low back pain* 6 orang dengan jumlah skore 26- 30 dengan presentase 52% - 60% disabilitas parah dikategorikan *low back pain* sedangkan 4 orang bukan *low back pain* dengan jumlah skore 11-19 dengan presentase 22 % - 38% disabilitas sedang. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Gambaran kejadian *low back pain* pada karyawan CV. Pacific Garment ”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objek. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 60 responden. Lokasi penelitian ini di CV.Pacific Garment dan waktu penelitian dilakukan di bulan Mei sampai dengan juli. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner ODI (*Oswestry Disability Index*). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah gambaran kejadian *Low Back Pain* pada karyawan CV. Pacific Garment.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin.

Hasil observasi karakteristik responden dan analisa data pada observasi ini dipaparkan pada tabel 1. Subjek penelitian ini adalah 60 orang, dijumpai sebagian besar berusia > 25 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1 Usia dan Jenis Kelamin pada Karyawan CV. Pacific Garment

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
----------	-----------	----------------

Usia		
Usia < 25 tahun	10	16,7
Usia > 25 tahun	50	83,3
Jenis Kelamin		
Laki – laki	5	8,3
Perempuan	55	91,7
Total	60	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa kategori usia pada responden di CV.Pacific Garment mayoritas berusia > 25 yang berjumlah 50 responden atau 83,3 %, sedangkan usia < 25 tahun ada 10 responden atau 16,7 % maka data usia paling banyak yaitu usia > 25 tahun berjumlah 50 responden dengan presentase 83,3%. Berdasarkan kategori jenis kelamin pada responden di CV. Pacific garment mayoritas perempuan yaitu berjumlah 55 responden dengan presentase 91,7%, sedangkan laki-laki berjumlah 5 responden dengan presentase 8,3%.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Low Back Pain*

Tabel 2 Kejadian *Low Back Pain* di CV.Pacific Garment

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Disabilitas minimal	8	13,3
Disabilitas sedang	18	30,0
Disabilitas parah	30	50,0
Disabilitas sangat parah	4	6,7
Total	60	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa berdasarkan data diatas bahwa kategori kejadian *low back pain* responden mayoritas disabilitas parah yaitu 30 responden dengan presentase 50,0 % . Kategori disabilitas sedang yaitu 18 responden dengan presentase 30,0 % . Kategori disabilitas minimal yaitu 8 responden dengan presentase 13,3 % . Disabilitas sangat parah berjumlah 4 responden dengan presentase 6,7%.

PEMBAHASAN

Usia pada responden di CV. Pacific Garment

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada responden di CV. Pacific Garment mayoritas berusia > 25 tahun yang berjumlah 50 responden atau 83,3 %, sedangkan yang berusia < 25 tahun ada 10 responden atau 16,7 % pada penelitian ini usia paling banyak yaitu usia > 25 tahun dan di usia > 25 tahun yang mengalami *low back pain* kategori disabilitas minimal 1 responden, disabilitas sedang 15 responden, disabilitas parah 30 responden dan disabilitas sangat parah terdapat 4 responden. Sesuai dengan usia dalam kejadian *low back pain* menurut Saputa (2020) usia awal yang terjadi saat merasakan *low back pain* pada saat usia kerja yaitu di usia > 25 tahun dan akan mengalami peningkatan pada usia > 25 tahun karena secara teori *low back pain* atau nyeri punggung bawah dapat dialami oleh siapa saja, pada usia berapa saja. Namun demikian keluhan ini jarang dijumpai pada kelompok anak-anak berusia 0-10 tahun, hal ini mungkin berhubungan dengan beberapa faktor yang lebih sering banyak dijumpai pada usia yang lebih tua (Yudhaningrum *et al.*, 2023).

Sejalan dengan penelitian Arwinno (2018) dengan kejadian *low back pain* atau nyeri punggung bawah lebih banyak ber usia > 25 tahun sebanyak 37 responden atau 74 % dikarenakan ketegangan otot akan berlebihan sejak di usia 25 tahun dan di usia tersebut terjadi penyempitan ronggan diskus seiring merasakan keluhan nyeri punggung bawah seseorang mengalami degenerasi yang berupa kerusakan pada jaringan dan perubahan postur tubuh. Hal tersebut dapat terjadi stabilitas pada tulang otot menjadi berkurang sehingga terjadi penyempitan rongga diskus yang menurunkan kemampuan untuk melindungi tulang belakang. Sifat diskus intervertebralis akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia pada usia dewasa diskus tersusun atas fibrokartilago dengan matriks gelatinus pada lansia diskus akan menjadi fibrokartilago yang padat dan tidak teratur sehingga degenerasi diskus penyebab nyeri punggung bawah yang biasa (Diba & Bahri, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Saputra, 2020) faktor usia merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi beberapa terjadinya *low back pain* pada pekerja dikarenakan ketegangan otot, gerakan yang sering dilakukan secara tiba tiba, posisi tubuh yang tidak stabil, pekerja yang sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah ber usia dewasa > 35 tahun terdapat 21 pekerja atau 58,33% sedangkan umur < 35 tahun tidak mengalami kejadian *low back pain* didapatkan hasil bahwa usia tersebut merupakan menjadi penyebab dari nyeri punggung bawah. Hal ini sejalan dengan meningkatnya usia 30 tahun pergantian jaringan menjadi jaringan parut dan pengurangan cairan maka pada stabilitas tulang dan otot menjadi berkurang, semakin tua seseorang maka semakin juga tinggi resiko orang tersebut mengalami penurunan elastisitas pada tulang yang menjadi pemicu timbulnya *low back pain* (Harwanti *et al.*, 2018)

Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka akan menyebabkan gangguan yang terjadi pada nyeri punggung bagian bawah atau *low back pain* seperti ketegangan otot, kestabilan otot menjadi berkurang. Pada penelitian ini menemukan karyawan pada CV. Pacific Garment yang mengalami *low back pain* terbanyak yaitu pada kelompok usia > 25 tahun dengan total 50 responden atau 83,3% dengan kategori disabilitas parah berjumlah 30 responden dengan presentase (50,0%) , hal ini menunjukkan adanya kesamaan antara teori yang ada dengan hasil yang didapatkan.

Jenis kelamin pada responden di CV. Pacific Garment

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada responden di CV. Pacific Garment mayoritas perempuan yaitu berjumlah 55 karyawan dengan presentase 91,7 % dengan jumlah kategori kejadian *low back pain* diantaranya disabilitas minimal 6 responden, disabilitas sedang 16 responden, disabilitas parah 29 responden, disabilitas sangat parah 4 responden, sedangkan laki laki berjumlah 5 karyawan dengan presentase 8,3% dengan kategori kejadian *low back pain* disabilitas minimal 2 responden, disabilitas sedang 2 responden, disabilitas parah 1 responden dari perbedaan bentuk sifat dan fungsi biologis laki laki dengan perempuan yang dapat menentukan perbedaan sebagai salah satu sebab yang dapat memicu terjadinya nyeri punggung bawah, secara fisiologis, kemampuan otot laki laki dengan perempuan sangat lah berbeda perempuan lebih rendah dibandingkan dengan laki laki yang lebih tinggi (Prasticha, 2019).

Laki – laki dan perempuan memiliki resiko yang sama terhadap keluhan nyeri punggung sampai dengan usia 60 tahun, namun pada kenyataannya jenis kelamin seseorang dapat mempengaruhi timbulnya *low back pain* karena pada wanita keluhan ini lebih sering terjadi misalnya pada saat mengalami siklus menstruasi, selain itu proses menopause juga dapat menyebabkan kepadatan tulang belakang penurunan hormone estrogen sehingga memungkinkan terjadinya nyeri punggung bawah (Hesti Sufreshti & Nurwahida Puspitasari, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syaputra *et al.*, 2022) bahwa jenis kelamin perempuan secara fisiologi kemampuan otot wanita lebih rendah dari pada pria, pada wanita keluhan ini sering terjadi karena menstruasi dapat diasumsikan hasil penelitian didapatkan keterangan bahwa mayoritas penjahit memiliki jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 54 atau 87,1 % mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah atau *low back pain* berkategori parah. Faktor jenis kelamin memiliki hubungan dengan kejadian *low back pain* yang disebabkan karena kemampuan otot wanita lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Michael (2023) menunjukkan bahwa hasil penelitian sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan 20 responden atau 52,6 % lebih dominan mengalami *low back pain* didapatkan ada pengaruh antara jenis kelamin perempuan terhadap *low back pain* pada penjahit, penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami *low back pain* dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan lebih banyak bekerja dalam mengurus pekerjaan rumah seperti memasak mencuci serta kurangnya jam istirahat sehingga memungkinkan perempuan lebih banyak mengeluh nyeri pada daerah punggung bawah.

Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa jenis kelamin di CV. Pacific Garmen mayoritas berjenis kelamin perempuan karena lebih beresiko terjadi *low back pain* dibandingkan dengan laki-laki, perempuan sering saat bekerja mengalami keluhan menstruasi setiap bulannya, saat bekerja terlalu lama duduk dapat menyebabkan otot menjadi kaku dan menyebabkan ketegangan dan setelah pulang bekerja melakukan pekerjaan rumah sehingga kemampuan otot wanita lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian ini di karyawan CV. Pacific Garment menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 55 karyawan dengan presentase 91,7 % berkategori disabilitas parah berjumlah 29 responden pada perempuan dengan presentase (48,3%) sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 1 responden berkategori disabilitas parah dengan presentase (1,7%). Hal ini menunjukkan adanya kesamaan antara teori yang ada dengan hasil yang didapatkan.

Kejadian *Low Back Pain* pada responden di CV. Pacific Garment

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian *low back pain* pada karyawan CV. Pacific Garment yang pengukurannya dikategorikan sesuai pendapat Barutu, (2021) terdapat pengukuran menggunakan kuesioner *low back pain* yaitu disabilitas minimal 0 %-20%, disabilitas sedang 21%- 40%, disabilitas parah 41% - 60%, disabilitas sangat parah 61%-80%. Tidak dapat melakukan aktivitas 81%-100%. Hasil kejadian *low back pain* responden di CV. Pacific Garment mayoritas disabilitas parah yaitu 30 responden dengan presentase 50,0%, kategori disabilitas sedang yaitu 18 responden dengan presentase 30,0%, kategori disabilitas minimal yaitu 8 responden dengan presentase 13,3 % sedangkan kategori disabilitas sangat parah terdapat 4 responden dengan presentase 6,7 %.

Putri *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa kejadian *low back pain* merupakan nyeri punggung bagian bawah yang dapat terjadi karena sering mengangkat benda berat, posisi yang tidak ergonomis saat bekerja dan posisi menggapai dapat menyebabkan beberapa dari *low back pain*. *Low back pain* atau nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada area di antara *costal margin* dan *superior gluteal line* tanpa penjaralan ke salah satu atau kedua kaki (Hamijoyo, 2020). Rasa nyeri yang dirasakan ini pada seseorang mengalami disabilitas karena terganggunya fungsi gerak, keterbatasan fisik, intelektual atau sensorik dalam jangka waktu yang lama yang berinteraksi dengan lingkungan sehingga dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk beradaptasi secara penuh dan efektif (Riyanti, 2020).

Sejalan dengan penelitian Sanjaya & Lumbantobing (2021) *low back pain* dapat diakibatkan oleh pekerja pabrik dengan rasa gangguan nyeri punggung yang dirasakan pada punggung

bagian bawah disabilitas sedang adalah sebanyak 32 orang atau 64% sedangkan 18 responden atau 36 % merasakan nyeri punggung bagian bawah disabilitas minimal adapun hubungan nyeri punggung bagian bawah pada karyawan pabrik. Kejadian *low back pain* yang sering dirasakan disabilitas parah terdapat beberapa tanda gejala yang kerap dialami oleh seseorang seperti dalam penelitian dari (Bustam, 2022) menjelaskan gejala yang dialami pada nyeri punggung bagian bawah seperti nyeri punggung yang terasa seperti ditusuk, nyeri dirasakan hanya dipunggung saja, nyeri dapat dirasakan pada posisi tertentu dan nyeri punggung mulai terasa setelah melakukan mengangkat benda berat. adapun beberapa hal yang dapat menyebabkan kejadian *low back pain* dengan disabilitas parah seperti ketegangan otot, spasmen otot, otot hipersensitif, defisiensi otot yang dijelaskan oleh penelitian (Novianti, 2018). Kejadian *low back pain* disabilitas parah ini dapat berasal dari faktor resiko seperti dijelaskan oleh penelitian dari Agustin *et al.*, (2020) seperti faktor lingkungan meliputi getaran, suhu, pencahayaan. Faktor individu umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kekuatan otot dan antropometri. Faktor lingkungan getaran, suhu, pencahayaan. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Indri (2019) bahwa pencegahan *low back pain* pada karyawan dengan cara latihan peregangan otot saat bekerja maupun beraktifitas sehari hari dan penguatan otot punggung salah satu alternative pencegahan serta pengobatan pada nyeri punggung bawah karyawan dapat melakukan relaksasi dan istirahat dengan peregangan otot, saat libur diselingi dengan olahraga, serta dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium dan zat besi serta bekerja dengan waktu yang seimbang dengan posisi yang ergonomis.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa kejadian *low back pain* mayoritas paling banyak yaitu disabilitas parah yang berjumlah 30 responden dengan presentase (50,0%) karena karyawan yang bekerja dengan posisi duduk yang tidak ergonomis dan durasi kerja yang terlalu lama yang dapat menyebabkan gangguan pada nyeri punggung bawah atau *low back pain*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data pada pembahasan. Maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :Karakteristik responden berdasarkan usia di CV. Pacific Garment mayoritas usia berusia > 25 tahun yang berjumlah 50 atau 83,3 % responden dengan kejadian *low back pain* paling banyak kategori disabilitas parah sedangkan usia < 25 tahun ada 10 atau 16,7 % responden dengan jumlah paling banyak kategori disabilitas minimal dan karakteristik berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu berjumlah 55 responden dengan presentase 91,7 % dengan jumlah kategori paling banyak disabilitas parah, sedangkan laki- laki berjumlah 5 responden dengan presentase 8,3% kategori paling banyak yaitu disabilitas minimal dan sedang. Gambaran kejadian *low back pain* di CV.Pacific Garment mayoritas adalah kejadian *low back pain* disabilitas parah yaitu 30 responden dengan presentase 50,0%. Bagi peneliti selanjutnya : Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa melanjutkan penelitian mengenai intervensi atau upaya upaya yang dapat menurunkan kejadian *low back pain* yang tepat dan efektif untuk diberikan pada karyawan penderita *low back pain*, serta penelitian ini bisa dijadikan dasar atau landasan teori untuk penelitian yang selanjutnya akan dilakukan. Bagi karyawan : Peneliti berharap setelah dilakukan penelitian dan memperoleh hasil gambaran kejadian *low back pain* serta mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin yang mempengaruhi kejadian *low back pain*, diharapkan agar para karyawan CV.Pacific Garment bisa menerapkan beberapa cara bekerja agar bisa mengurangi kejadian *low back pain*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, H., Arianto, M. E., Idrus, S. M. M., Fajrianty, A., Nurrohmah, N., & Yudhistira, N. (2020). Edukasi Manual Material Handling untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja Industri Katering di Desa Banguntapan, Bantul. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 1(2), 63-73.
- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Barutu, A. J. (2021). Analisis faktor risiko nyeri punggung bawah pada pegawai depot air minum di kecamatan medan selayang . skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatra Utara.
- Bustam, I. G. (2022). Edukasi Teknik Knee To Chest Exercise Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah. *Khidmah*, 4(2), 576–582. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.410> (<https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.410>)
- Diba, F., & Bahri, T. S. (2018). Kualitas hidup pasien low back pain di RSUD dr. Zainoel Abidin. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 107–114. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/12076/4986> (<http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/12076/4986>)
- Goin, Z. Z., Pontoh, L. M., & Umasangadji, H. (2019). Karakteristik Pasien Nyeri Punggung Bawah di Poliklinik Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Daerah Kota Tidore Kepulauan Periode Januari-Juni 2019. *Kieraha Medical Journal*, 1(1), 2686–5912.
- Hamijoyo, L. (2020). *Buku Saku Reumatologi*. edisi Pertama. Perhimpuna Reumatologi Indonesia. Keio University.
- Harwanti, S., Ulfah, N., & Nurcahyo, P. J. (2018). Faktor-faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (LBP) pada Pekerja di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 10(2), 109–123. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/S1ak/article/view/4389> (<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/S1ak/article/view/4389>)
- Indri, S. (2019). pengaruh latihan penguatan otot punggung (back exercise) untuk mencegah nyeri punggung (back pain) pada dosen dan karyawan Ikip Mataram. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(1), 5–10
- Iskandar, M. M., Quzwain, F., Gading, P. W., & Tarawifa, S. (2020). Penyuluhan Posisi Duduk Yang Benar untuk Kesehatan Punggung Bagi Masyarakat Awam. *Medic*, 3(2), 121–125.
- Melvin, I., Wayan, R. N., & Sukmawati, M. N. (2022). Hubungan Sikap Kerja dengan Low Back Pain (LBP) pada Pegawai Bank X di Kabupaten Gianyar. *Aesculapius Medical Journal*, 2(2), 82–90.
- Michael, O. (2023). Determinants of Low Back Pain Disability. *Journal of Nigeria Society of Physiotherapy*, 18(12), 12.

- Prasticha, F. P. (2019). Hubungan IMT, Jenis Kelamin dan Frekuensi Fisioterapi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di RS. Orthopedi Prof DR. R. Soeharso Surakarta. Skripsi . Fakultas Kedokteran Umum. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, M. A., Citrawati, M., & Astari, R. V. (2021). Hubungan Postur Tubuh dan Lama Berdiri dengan Kejadian Low Back Pain ppada Pekerja di Cikarang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(4), 331–342.
- Riyanti, C. (2020). Gambaran Kebutuhan Aktualisasi Diri Penyandang Disabilitas Fisik Melalui Bekerja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 40–52.
- Sanjaya, J., & Lumbantobing, L. A. (2021). Hubungan Antara Posisi Dalam Bekerja Dengan Low Back Pain Pada Pekerja Pabrik. *Ebers Papyrus*, 27(2), 32–41
- Saputra, A. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- Syaputra, H., Nyorong, M., & Utami, T. N. (2022). Hubungan Faktor Individu Dan Postur Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Penjahit Kecamatan Medan Baru. *MIRACLE Journal*, 2(1), 19–29. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.254>
(<https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.254>)
- WHO. World Health Organization Musculoskeletal Health. *Health Topics* . (2022) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>)
- Yudhaningrum, H. R., Pradita, A., Endaryanto, A. H., & Hargiani, F. X. (2023). Hubungan Fleksibilitas Otot Hamstring Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Poli Fisioterapi Di Rumah Sakt Petrokimia Gresik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16116>
(<https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16116>)