

Pengaruh Penggunaan *Kurtepong* (*Kursi Terapi Punggung*) dalam Menurunkan Keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada Pekerja Batik Tulis

The Effect of Using Kurtepong (Kursi Terapi Punggung) in Reducing Complaints of Low Back Pain (LBP) in Batik Workers

Cici Wuni⁽¹⁾, Ratna Sari Dewi⁽¹⁾, Putri Sahara Harahap⁽¹⁾

⁽¹⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Harapan Ibu Jambi, Indonesia

Korespondensi Penulis: Cici Wuni, Program Studi Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi
E-mail: cici.wuni@gmail.com, Phone/Fax: +62-82210560650

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah dapat menyerang siapa saja baik anak-anak hingga dewasa. Salah satu jenis pekerjaan yang berisiko untuk terkena LBP adalah pembatik dikarenakan pembatik bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama dan dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan ketelitian yang tinggi, dengan posisi tersebut tenaga kerja mempunyai risiko terjadinya LBP. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan *Kurtepong* terhadap keluhan LBP pada pembatik di Kota Jambi. Metode penelitian menggunakan *quyas eksperimen* dengan rancangan *pretest* dan *post test*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan melihat karakteristik yang sama. Uji Statistik menggunakan uji beda *paired test* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha=0,05$). Hasil uji statistik pada kelompok yang menggunakan *Kurtepong* selama 1 bulan diperoleh *p-value* = 0,013 ($<0,05$), pada kelompok yang menggunakan *Kurtepong* selama 1,5 bulan diperoleh *p-value* = 0,006 ($<0,05$), dan pada kelompok yang menggunakan *Kurtepong* selama 1,5 bulan diperoleh *p-value* = 0,005 ($<0,05$). Maka dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan *kurtepong* terhadap menurunkan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja batik tulis di Kota Jambi.

Kata kunci: Low Back Pain, Kurtepong, Pembatik

ABSTRACT

*Lower back pain can affect anyone from children to adults. One type of work that is at risk of being exposed to LBP is batik because the batik works in a sitting position for long periods of time and is done repeatedly every day with high accuracy, with this position the workforce has a risk of LBP. The research objective was to determine the effect of the use of Kurtepong on the LBP output of batik makers in Jambi City. The research method used quyas experiment with pretest and post test design. The sampling technique was carried out randomly by looking at the same characteristics. The statistical test used the paired test with a significance level ($\alpha = 0.05$). The results of statistical tests in the group using Kurtepong for 1 month obtained *p-value* = 0.013 (<0.05), in the group using Kurtepong for 1.5 months the obtained *p-value* = 0.006 (<0.05), and in the group using Kurtepong for 1.5 months obtained *p-value* = 0.005 (<0.05). So, it can be concluded that there is an effect of using kurtepong on reducing complaints of Low Back Pain (LBP) in batik workers in Jambi City.*

Keywords: Batik workers, kurtepong, Low Back Pain

PENDAHULUAN

Nyeri Punggung Bawah menempati urutan keenam dari 290 kondisi lainnya, penyebab keseluruhan beban penyakit yang mengakibatkan 83 juta orang dengan cacat hidup (DALYs) hingga Tahun 2010 yang mengalami peningkatan cukup signifikan dalam kurun waktu 20 tahun terakhir. (Buchbinder *et al.* 2013). Prevalensi penyakit musculoskeletal di Indonesia meningkat seiring dengan bertambahnya umur, dan lebih banyak didapatkan pada jenis kelamin perempuan, dan jenis pekerjaan yaitu tertinggi pada pekerjaan petani/nelayan/buruh untuk prevalensi penyakit musculoskeletal yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu sebesar 11,9 persen dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7 persen sedangkan untuk provinsi Jambi angka prevalensi penyakit musculoskeletal berdasarkan yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 8,6 persen dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 14 persen (Kemenkes RI, 2013).

Low back pain (LBP) atau biasa dikenal dengan nyeri punggung bawah merupakan keluhan rasa nyeri, ketegangan otot, rasa kaku didaerah pinggang yaitu di pinggir bawah iga sampai lipatan bawah bokong (*plica glutea inferior*), dengan ada atau tanpa disertai penjaralan rasa nyeri kedaerah tungkai (*sciatica*). Penyakit ini dapat terjadi akibat stres fisik yang berlebihan pada sumsum tulang belakang yang normal, atau stres fisik yang normal pada sumsum tulang belakang yang normal yang abnormal. Nyeri pinggang yang dipicu oleh penyakit-penyakit organik (*spinal/nonspinal*) biasanya dapat diidentifikasi dengan adanya kelainan gambaran radiologis tulang belakang. Penyakit ini diklasifikasikan sebagai nyeri pinggang spesifik. Kenyataannya, hampir 90% kasus nyeri pinggang tidak dapat diidentifikasi penyebabnya. Penyakit ini diklasifikasikan sebagai nyeri pinggang nonspesifik (Ridwan Harianto 2013).

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi), maupun nyeri radikuler (menjalar) atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk kedaerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan didaerah punggung bawah. Nyeri punggung bawah pada hakekatnya merupakan keluhan ataun gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik. Penyebab nyeri punggung bawah

antara lain kelainan musculoskeletal, system syaraf, vaskuler, viscelar dan psikogenik (Harianto R, 2013).

Salah satu jenis pekerjaan yang berisiko untuk terkena LBP adalah pembatik dikarenakan pembatik adalah tenaga kerja yang bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama dan dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan ketelitian yang tinggi, dengan posisi tersebut tenaga kerja mempunyai resiko terjadinya LBP (Harwanti S, Aji B, & Ulfah N., 2016)).

Industri batik Jambi merupakan salah satu industri kecil menengah yang cukup diminati banyak masyarakat jambi maupun masyarakat luas karna memiliki ciri khas yang berbeda dengan batik dari daerah lain (Adriani Y.R,2012). Bedasarkan data yang diperoleh dari Disperindag Kota Jambi sampai dengan Tahun 2017 terdapat sebanyak 139 industri Batik yang tersebar di beberapa Kecamatan yang ada di Kota Jambi dan terdapat sebanyak 737 jumlah tenaga kerja yang terdiri dari 249 (34%) tenaga kerja laki-laki dan 488 (66%) tenaga kerja perempuan dimana tenaga kerja tersebut tersebar di setiap usaha batik dengan jumlah tenaga kerja yang berbeda-beda. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penggunaan *kurtepong* terhadap keluhan LBP pada pengrajin batik tulis di Kota Jambi.

SUBYEK DAN METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *queasy experiment* dengan *pretest* dan *post test*. Sampel dalam penelitian ini merupakan pembatik yang mengalami keluhan LBP yang memenuhi syarat inklusi penelitian sebanyak 30 responden. Sampel kemudian dibagi menjadi 3 kelompok. Kelompok pertama (10 orang) merupakan kelompok yang menggunakan *kurtepong* selama 1 bulan, kelompok kedua (10 orang) merupakan kelompok yang menggunakan *kurtepong* selama 1,5 bulan, dan kelompok ketiga (10 orang) merupakan kelompok yang menggunakan *kurtepong* selama 2 bulan. Alat pengumpulan data atau instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi skala nyeri.

Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran karakteristik variable yang diteliti seperti jenis kelamin, usia, masa kerja, lama kerja setiap hari dan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah

diberikan intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan variable yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, menggunakan Shapiro wilk dengan jumlah responden 30 orang. Kemudian dilakukan uji bivariate menggunakan uji *paired t-test* untuk melihat besarnya pengaruh penggunaan kurteping dalam menurunkan keluhan LBP.

HASIL

Tabel 1. Keluhan *Low Back Pain* Sebelum dan Sesudah menggunakan *Kurteping* selama 1 bulan

No	Variabel	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Keluhan LBP sebelum 1 bulan	85	1,00	0,013
2	Keluhan LBP setelah 1 bulan	67,66	3,05	

Tabel 1 menunjukan bahwa rata-rata keluhan LBP sebelum menggunakan kurteping adalah 85, dan rata-rata keluhan LBP setelah menggunakan kurteping selama 1 bulan adalah 67,66. Diperoleh nilai *p-value* 0,013 (<0,05) maka dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan *kurteping* terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP).

Tabel 2. Keluhan *Low Back Pain* Sebelum dan Sesudah menggunakan *Kurteping* selama 1,5 bulan

No	Variabel	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Keluhan LBP sebelum 1,5 bulan	84,33	1,2	0,006
2	Keluhan LBP setelah 1,5 bulan	69,00	2,64	

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata keluhan LBP sebelum menggunakan kurteping adalah 84,33, dan rata-rata keluhan LBP setelah menggunakan kurteping selama 1,5 bulan adalah 69,00. Diperoleh nilai *p-value* 0,006 (<0,05) maka dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan *kurteping* terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP).

Tabel 3. Keluhan *Low Back Pain* Sebelum dan Sesudah menggunakan *Kurteping* selama 2 bulan

No	Variabel	Mean	SD	<i>p-value</i>
1	Keluhan LBP sebelum 2 bulan	85,66	4,16	0,005
2	Keluhan LBP setelah 2 bulan	48,66	1,52	

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata keluhan LBP sebelum menggunakan kurteping adalah 85,66 dan rata-rata keluhan LBP setelah menggunakan kurteping selama 2 bulan adalah 48,66. Diperoleh nilai *p-value* 0,005 (<0,05) maka dapat disimpulkan ada pengaruh penggunaan *kurteping* terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP).

DISKUSI

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji beda *paired t-test* didapatkan rerata keluhan LBP sebelum di intervensi selama 1 bulan adalah 85 dan rerata setelah diintervensi adalah 67,66 dan didapatkan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna antara keluhan sebelum dan setelah menggunakan *kurteping* selama 1,5 bulan. Adapun rerata keluhan LBP sebelum di intervensi selama 1 bulan adalah 84,33 dan rerata setelah diintervensi adalah 69. Dan didapatkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna antara keluhan sebelum dan setelah menggunakan *kurteping* selama 1,5 bulan. Sedangkan rerata keluhan LBP sebelum di intervensi selama 2 bulan adalah 85,66 dan rerata setelah diintervensi adalah 48,66. Dan didapatkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna antara keluhan sebelum dan setelah menggunakan *kurteping* selama 2 bulan. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *kurteping* dapat menurunkan keluhan *Low Back Pain* (LBP).

Low Back Pain atau yang sering disebut nyeri punggung tersebut dapat terjadi pada berbagai situasi kerja, tetapi risikonya lebih besar apabila duduk lama dalam posisi statis karena akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus serta penyempitan pembuluh darah. Pada penyempitan pembuluh darah aliran darah terhambat dan terjadi iskemia, jaringan kekurangan oksigen dan nutrisi,

sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat, kedua hal tersebut menyebabkan nyeri (Rahmat *et al.* 2019)

Terlalu lama duduk dan dengan posisi yang kurang tepat membuat orang capek dan kurang efisien bekerja. Posisi lordosis yaitu membungkuk dengan beban pada tulang belakang yang terlalu banyak merupakan gangguan otot utamanya otot perut dan otot punggung yang menjadi sebab nyeri punggung bawah. Lama duduk juga dapat menimbulkan terjadinya spasme otot atau ketegangan pada daerah pantat. Pekerja perlu diberikan istirahat aktif untuk dapat menghindari pekerjaan yang monoton dalam jangka waktu lama, dan relaksasi untuk mengendorkan ketegangan saraf dan otot akibat kerja. Sehingga kejenuhan kerja dapat dikurangi, memulihkan Universitas Sumatera Utara 31 kesegaran mental, dan akhirnya dapat meningkatkan produktivitas kerja (Rahmat *et al.*, 2019)

Postur saat duduk dipengaruhi oleh sudut sandaran punggung, sudut dudukan kursi dengan keempukan busa, dan ada atau tidaknya sanggahan tangan. Sandaran punggung yang memiliki sudut 110°-130° adalah tumpuan yang paling ideal karena menghasilkan tekanan paling rendah bagi diskus intervertebralis dengan kerja otot yang paling ringan. Dudukan kursi yang memiliki sudut 5° dan sanggahan tangan juga dapat menurunkan tekanan diskus intervertebralis dan kerja otot saat duduk (Wulandari, 2010)

Otot yang mengalami kontraksi statis dalam waktu lama akan mengalami kekurangan aliran darah dan menyebabkan berkurangnya pertukaran energi dan tertumpuknya sisa-sisa metabolisme pada otot yang aktif, sehingga otot menjadi cepat lelah dan timbul rasa sakit, serta kekuatan kontraksi berkurang yang berakibat produktivitas kerja menurun. Maka sikap kerja yang baik dapat diupayakan agar postural stress yang muncul seminim mungkin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa

penggunaan *Kurteping* dapat menurunkan keluhan *low back pain* pada pembatik di Kota Jambi. Dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan semakin lama penggunaan *kurteping* maka semakin besar penurunan keluhan *low back pain* pada pembatik di Kota Jambi. Untuk mengurangi keluhan *Low Back Pain* pembatik dapat menerapkan posisi duduk yang ergonomis.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchbinder, Rachele *et al.* (2013). "Placing the Global Burden of Low Back Pain in Context." *Best Practice & Research Clinical Rheumatology* 27(5): 575–89.
- Harwanti S, Aji B, & Ulfah N., (2016). "Influence Ergonomic Working Position Against Low Back Pain (LBP) IN Batik Workers Kauman Sokaraja." *Kesmasindo* 8(1): 51–58.
- Kemenkes RI. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Rahmat N, Utomo P C, Sambada E R, & Andryarini E N., (2019). "Hubungan Lama Duduk Dan Sikap Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Rumahan Di Kecamatan Tasikmadu." *Journal of Health Science and Prevention* 3(2): 79–85. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp/article/view/204>.
- Harianto R. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. Jakarta: EGC.
- Wulandari, Irine Dwitarsari. (2010). "Hubungan Lama Duduk Dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Jurnal Pena* 19(1): 29–37.
- Adriani Y.R. (2012). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Batik Pada Industri Batik Jambi Di Kota Jambi." *E-Journal Home Economic and Tourism* 1(1).