

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN LOW BACK PAIN PADA PENGENDARA OJEK ONLINE GOJEK DI KAWASAN NANGGALO

Suksmerri¹, Nabila Triana², Basuki Ario Seno³, Darwel⁴
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang)

Abstract

One of the groups who are at risk of experience Low Back Pain complaints are online motorcycle taxi drivers. This study aims to determine the factors associated with complaints of Low Back Pain in online Gojek motorcycle taxi drivers in the Nanggalo area, Padang City in 2022. The type of research used is quantitative with a cross sectional approach which was carried out from January to March 2022. The population in this study are all Gojek online motorcycle taxi drivers in the Nanggalo area, Padang City with a large sample of 49 Gojek online motorcycle taxi drivers. Data obtained from interviews using questionnaires and observations. Data analysis was carried out univariate and bivariate using Chi square statistical test. The results of the study stated that 61.2% of Gojek online motorcycle taxi drivers experienced complaints of Low Back Pain, 67.3% belonged to a risky age, 57.1% had a risky BMI, 59.2% with a risky work posture, 71.4% with a duration of work. There is a relationship between age ($p = 0.028$), Posture ($p = 0.003$) and duration of work ($p = 0.001$) with complaints of Low Back Pain.

Keywords : Low Back Pain; Online Motorcycle Taxi

Abstrak

Salah satu kelompok yang berisiko merasakan keluhan Low Back Pain yaitu para pengendara ojek online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain pada pengendara ojek online Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada bulan Januari sampai Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengendara ojek online Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang dengan besar sampel 49 pengendara ojek online Gojek. Data diperoleh dari wawancara menggunakan kuisisioner dan observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Chi square. Hasil penelitian menyatakan bahwa 61,2% pengendara ojek online Gojek mengalami keluhan Low Back Pain, 67,3% tergolong umur berisiko, 57,1% memiliki IMT berisiko, 59,2% dengan postur kerja berisiko, 71,4% dengan durasi kerja berisiko, Ada hubungan umur ($p=0,028$), Postur Tubuh ($p=0,003$) dan durasi kerja ($p=0,001$) dengan keluhan Low Back Pain.

Kata kunci: keluhan Low Back Pain; ojek online.

PENDAHULUAN

Salah satu kasus dari penyakit akibat kerja yaitu *Low Back Pain* (LBP) atau yang biasa disebut nyeri punggung bawah yang merupakan keluhan nyeri yang dapat dirasakan pada tulang belakang daerah spinal (punggung bawah).¹ LBP dapat disebabkan oleh beberapa faktor penyebab seperti faktor individu yang diantaranya umur, aktivitas fisik, jenis kelamin, IMT dan kebiasaan merokok, faktor pekerjaan diantaranya seperti postur tubuh kerja yang salah, durasi kerja yang terlalu lama serta faktor lingkungan yang berupa getaran dan

temperatur.² Penderita LBP dapat ditandai dengan ciri-ciri seperti terasanya nyeri di daerah punggung bawah atau pinggang disaat mengangkat benda berat, duduk dalam waktu yang lama, ataupun disetiap saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari.³

Pada saat sekarang ini teknologi semakin berkembang sehingga untuk menunjang mobilitas pada masyarakat untuk menghindari kemacetan banyak yang menggunakan transportasi berbasis *online* seperti ojek *online* yang dapat di pesan lewat *handphone*.⁴ Prevelensi nyeri *muskuloskeletal*, termasuk *Low Back Pain* dalam laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) 2018 di Indonesia berdasarkan pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9%. Prevalensi penyakit *Muculoskeletal Disorders* tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah pada petani, nelayan buruh dan jasa yaitu sebanyak 9.90%.⁵

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tintin Sukartini, dkk (2020) pengendara motor ojek *online* di Surabaya di dapatkan bahwa sebagian besar pengendara motor ojek *online* tersebut yang mengalami *Low Back Pain* memiliki riwayat usia lebih dari 30 tahun, dengan indeks massa tubuh yang normal, postur tubuh atau berkendara membungkuk, dengan durasi kerja lebih dari 8 jam perhari, memiliki masa kerja lebih dari 5 bulan sebagai ojek *online*, dan dengan status perokok aktif serta tidak melakukan aktifitas olahraga.⁶ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Laurencia Sylvano dan Novendy (2021) durasi berkendara lebih dari 10 jam/hari dan kurang dari sama dengan 10 jam/hari didapatkan hubungan bermakna antara durasi berkendara dengan kejadian gejala *Low Back Pain* pada pengemudi ojek *online* (p value = 0,006).⁷

Pada tahun 2020 jumlah *driver* ojek *online* di Kota Padang berkisar 1500 orang lebih dan masih terus bertambah mengingat masih tingginya angka pencari kerja di Kota Padang maupun orang yang sudah bekerja yang ingin mencari tambahan penghasilan dari aplikasi ojek *online* ini.⁸ Meningkatnya kinerja jasa transportasi ojek *online* dapat mengakibatkan menurunnya kondisi kesehatan seperti adanya keluhan nyeri punggung bawah pada *driver*, karena durasi berkendara yang melebihi batas yaitu 8-17 jam/hari dan faktor risiko terbesar yang mempengaruhi *Low Back Pain* pada *driver* ojek *online* ditemukan sebesar 62,85% terjadi akibat dari tidak seimbangnya antara usia, jam kerja, dan total jarak yang sudah di tempuh dengan posisi duduk yang membungkuk atau posisi berkendara yang tidak ergonomis.⁴ Strategisnya kawasan Nanggalo seperti terdapatnya pasar dan pusat pendidikan sehingga masyarakat akan membutuhkan jasa dari transportasi ojek *online* sehingga menjadikan kawasan Nanggalo sebagai salah satu titik banyaknya keberadaan pengendara ojek *online* Gojek.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen (Keluhan *Low Back Pain*) dengan

variabel independen (umur, IMT, postur tubuh dan durasi berkendara) pada pengendara ojek *online* Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang. Adapun penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2022. Populasi penelitian ini adalah semua pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang tahun 2022 dan sampel penelitian sebanyak 49 responden.

Data primer diperoleh dengan melakukan observasi dengan pengendara ojek *online* Gojek di kawasan Nanggalo menggunakan timbangan digital dan meteran untuk pemeriksaan IMT dan lembar REBA untuk penilaian postur tubuh lalu wawancara menggunakan kuesioner *The Pain and Distress scale*. Data sekunder diperoleh langsung dari ketua komunitas Gojek Nanggalo meliputi keadaan komunitas Gojek Nanggalo serta jumlah driver. Dilakukan dua teknik analisis data yakni analisis univariat dan bivariat yang pengujian dilakukan dengan uji chi square, dengan kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keluhan *Low Back Pain* pada Pengendara Ojek *Online* Gojek di Kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Keluhan <i>Low Back Pain</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Keluhan Berat (skor ≥ 35 (mean))	30	61,2
Keluhan Ringan (skor < 35 (mean))	19	38,8
Total	49	100%

Hasil penelitian di atas dapat diketahui dari 49 responden, lebih banyak responden mengeluhkan kondisi keluhan berat *Low Back Pain* (61,2%) hasil tersebut diperkuat dengan pemeriksaan keluhan *Low Back Pain* dengan bantuan tenaga fisioterapis yang kompeten dibidangnya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur pada pengendara ojek *online* Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko (≥ 35 Tahun)	33	67,3
Tidak Berisiko (<35 Tahun)	16	32,7
Total	49	100

Hasil penelitian pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi umur pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 berkategori umur berisiko (≥ 35 Tahun) sebanyak 67,3%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi IMT pada pengendara ojek *online* Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko (IMT > 25 kg/m ²)	28	57,1
Tidak Berisiko (≤ 25 kg/m ²)	21	42,9
Total	49	100

Hasil penelitian pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 berkategori IMT berisiko (> 25 kg/m²) sebanyak 57,1%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Postur Tubuh pada pengendara ojek *online* Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Postur Tubuh	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko	29	59,2
Tidak Berisiko	20	40,8
Total	49	100

Hasil penelitian pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi postur tubuh berkendara yang di peroleh dari lembar REBA pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 berkategori postur tubuh berisiko (59,2%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Durasi Berkendara pada pengendara ojek *online* Gojek di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Durasi berkendara	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko (> 8 Jam/hari)	35	71,4
Tidak Berisiko (≤ 8 Jam/hari)	14	28,6
Total	49	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi durasi berkendara pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 berkategori durasi berkendara berisiko (> 8 jam/hari) sebanyak (59,2%).

Tabel 6. Hubungan umur dengan keluhan *Low Back Pain* pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Umur	Keluhan <i>Low Back Pain</i>				Jumlah		PR (95%) CI	<i>P value</i>
	Keluhan Berat		Keluhan Ringan		f	%		
	f	%	f	%				
Berisiko	24	72,7	9	27,3	33	100	1,939 (0,996- 3.776)	0,028
Tidak berisiko	6	37,5	10	62,5	16	100		
Jumlah	30	61,2	19	38,8	49	100		

Hasil analisis pada tabel 6 diketahui bahwa pengendara ojek *online* Gojek yang mengalami keluhan berat *Low Back Pain* lebih banyak pada umur berisiko (≥ 35 Tahun) yaitu sebesar 72,7% dibandingkan umur yang tidak berisiko (> 35 Tahun) yaitu 37,5%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* < 0,05 (*p*=0,028) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan keluhan *Low Back Pain*. Untuk nilai PR diperoleh sebesar 1,939 yang artinya seseorang dengan umur berisiko memiliki risiko 1,939 kali merasakan keluhan *Low Back Pain* dibandingkan umur yang tidak berisiko.

Tabel 7. Hubungan IMT dengan keluhan *Low Back Pain* pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

IMT	Keluhan <i>Low Back Pain</i>				Jumlah		PR (95%) CI	<i>p</i> <i>value</i>
	Keluhan Berat		Keluhan Ringan		f	%		
	f	%	f	%				
Berisiko	19	67,9	9	32,1	28	100	1,295 (0.801- 2.095)	0,376
Tidak berisiko	11	52,4	10	47,6	21	100		
Jumlah	30	61,2	19	38,8	49	100		

Hasil analisis pada tabel 4.9 diketahui bahwa pengendara ojek *online* Gojek yang mengalami keluhan berat *Low Back Pain* lebih banyak pada IMT yang berisiko ($18 < \text{IMT} < 25 \text{ kg/m}^2$) yaitu sebesar 67,9% dibandingkan IMT yang tidak berisiko ($\text{IMT} = 18\text{-}25 \text{ kg/m}^2$) yaitu 52,4%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* $> 0,05$ ($p=0,376$) hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara IMT dengan keluhan *Low Back Pain*.

Tabel 8. Hubungan Postur Tubuh dengan keluhan *Low Back Pain* pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Postur Tubuh	Keluhan <i>Low Back Pain</i>				Jumlah		PR (95%) CI	<i>p</i> <i>value</i>
	Keluhan Berat		Keluhan Ringan		f	%		
	f	%	f	%				
Berisiko	23	79,3	6	20,7	29	100	2,266 (1.212- 4.236)	0,003
Tidak Berisiko	7	35	13	65	20	100		
Jumlah	30	61,2	19	38,8	49	100		

Hasil analisis pada tabel 4.10 diketahui bahwa pengendara ojek *online* Gojek yang mengalami keluhan berat *Low Back Pain* lebih banyak pada postur tubuh yang berisiko yaitu sebesar 79,3% dibandingkan postur tubuh yang tidak berisiko yaitu 35%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* $< 0,05$ ($p=0,003$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara postur tubuh dengan keluhan *Low Back Pain*. Untuk nilai PR diperoleh sebesar 2,266 yang artinya seseorang dengan postur tubuh berisiko memiliki risiko 2,266 kali merasakan keluhan *Low Back Pain* dibandingkan postur tubuh yang tidak berisiko.

Tabel 9. Hubungan Durasi Berkendara dengan keluhan *Low Back Pain* pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Durasi berkendara	Keluhan <i>Low Back Pain</i>				Jumlah		PR (95%) CI	<i>p</i> <i>value</i>
	Keluhan Berat		Keluhan Ringan		f	%		
	f	%	f	%				
Berisiko	27	77,1	8	22,9	35	100	3,600 (1.299- 9.975)	0,001
Tidak berisiko	3	21,4	11	78,6	14	100		
Jumlah	30	61,2	19	38,8	49	100		

Hasil analisis pada tabel 4.11 diketahui bahwa pengendara ojek *online* Gojek yang mengalami keluhan berat *Low Back Pain* lebih banyak pada durasi berkendara yang berisiko (> 8 jam) yaitu sebesar 77,1% dibandingkan durasi berkendara yang tidak berisiko yaitu 21,4%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* < 0,05 ($p=0,001$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi berkendara dengan keluhan *Low Back Pain*. Untuk didapat nilai PR diperoleh sebesar 3,600 yang artinya seseorang dengan durasi berkendara berisiko memiliki risiko 3,600 kali merasakan keluhan *Low Back Pain* dibandingkan durasi berkendara yang tidak berisiko.

PEMBAHASAN

A. Hubungan Umur dengan Keluhan *Low Back Pain*

Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan antara umur dengan keluhan *Low Back Pain* pada pengendara ojek online Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 yang diperoleh dari hasil uji statistik dengan nilai *p-value* < 0,05 ($p=0,028$) dan nilai PR sebesar 1,939 yang artinya seseorang dengan umur berisiko memiliki risiko 1,939 kali merasakan keluhan *Low Back Pain* dibandingkan umur yang tidak berisiko.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Harwanti dkk (2019) mengenai hubungan umur dengan keluhan *Low Back Pain* yang memiliki nilai *p-value* < 0,05 ($p=0,046$) berarti ada hubungan umur dengan keluhan *Low Back Pain*.⁹ Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Alfarisi (2018) mengenai hubungan umur dengan keluhan *Low Back Pain* yang memiliki nilai *p-value* < 0,05 ($p=0,004$) yang dapat disimpulkan ada hubungan umur dengan keluhan *Low Back Pain*.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh prayojana (2016) mengenai hubungan umur dengan keluhan *Low Back Pain* juga memiliki nilai *p-value* < 0,05 ($p=0,028$) dengan demikian terdapat hubungan bermakna antara umur dengan keluhan LBP.¹¹

Usia menjadi salah satu sebab atau faktor yang mempengaruhi keluhan LBP. Saat usia seseorang mengalami kenaikan tulang dan sendi di area punggung bawah mulai berubah. Kepadatan setiap tulang bervariasi secara alamiah sesuai dengan usia dalam batasan waktu tertentu dan hal ini akan berpengaruh terhadap kecepatan pembentukan tulang baru. Pada awal usia 30 terjadi pematangan tulang setelah itu tulang mengalami degenerasi berupa kerusakan jaringan, penurunan kadar cairan sehingga stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang sehingga dapat menjadi sebab terjadinya keluhan *Low Back Pain*.² Direkomendasikan para pengendara ojek *online* untuk umur berkategori berisiko dapat melakukan olahraga secara teratur untuk kesehatan pekerja seperti jogging atau jalan santai atau Senam yang bisa dilakukan untuk usia ≥ 35 tahun yaitu senam dengan ritme lambat.

B. Hubungan IMT dengan Keluhan *Low Back Pain*

Hasil penelitian ini menemukan bahwasanya tidak ada hubungan antara IMT dengan keluhan *Low Back Pain* pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 yang diperoleh dari hasil uji statistik dengan nilai *p-value* > 0,05 ($p=0,376$) artinya berapapun jumlah IMT tidak mempengaruhi untuk seseorang mengalami keluhan *Low Back Pain* berapapun berat badan dan tinggi badan yang dimiliki seseorang akan memiliki kesempatan yang sama untuk mengalami keluhan LBP atau tidak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Alfarisi (2018) mengenai hubungan antara IMT dengan keluhan *Low Back Pain* bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan keluhan LBP dengan *p-value* > 0,05 ($p=0,434$).² Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Ryantono (2018) diperoleh *p-value* sebesar 0,539 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keluhan subjektif *Low Back Pain*.¹² Penelitian yang dilakukan juga oleh Amrulloh dkk (2017) mengenai hubungan antara IMT dengan keluhan *Low Back Pain* dengan dengan *p-value* > 0,05 ($p=0,844$) bahwa tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan keluhan LBP.¹³

Faktor yang menyebabkan IMT tidak mempunyai hubungan pada penelitian disebabkan oleh Indeks massa tubuh yang dan beban berat tubuh yang ditanggung oleh tulang belakang akan berkurang pada profesi ini yang lebih banyak duduk, sehingga beban berat tubuh pengendara motor tidak hanya ditanggung oleh tulang belakang melainkan sebagian oleh tempat duduk atau dudukan motor sehingga meskipun pengendara motor ojek *online* memiliki massa tubuh yang tidak normal memiliki kemungkinan untuk tidak mempunyai risiko mengalami *Low Back Pain*.¹³ Diharapkan pengendara ojek *online* dapat menjaga IMT dengan melakukan pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan mengonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan otot dan tulang.

C. Hubungan Postur Tubuh dengan Keluhan *Low Back Pain*

Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan antara postur tubuh dengan keluhan *Low Back Pain* pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 yang diperoleh dari hasil uji statistik dengan nilai *p-value* < 0,05 ($p=0,003$) dan nilai PR sebesar 2,266 yang artinya seseorang dengan postur tubuh berisiko memiliki risiko 2,266 kali merasakan keluhan *Low Back Pain* dibandingkan postur tubuh yang tidak berisiko.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wijianto dan Tuti (2021) mengenai hubungan antara postur tubuh dengan keluhan *Low Back Pain* yang memiliki nilai dengan *p-value* < 0,05 ($p=0,000$) sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara postur tubuh saat bekerja dengan keluhan *Low Back Pain*.¹⁴ Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Zuniwati (2021) mengenai

hubungan antara postur tubuh dengan keluhan *Low Back Pain* yang memiliki nilai dengan $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,000$) sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara postur tubuh saat bekerja dengan keluhan *Low Back Pain*.¹⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Rina dkk (2016) mengenai hubungan antara sikap kerja (REBA) dengan keluhan *Low Back Pain* memiliki nilai dengan $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,001$) sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara sikap kerja dengan keluhan *Low Back Pain*.¹⁶

Bekerja dengan postur duduk wajib dilakukan dengan ergonomis hal ini bisa memberikan rasa nyaman saat bekerja. Lama duduk dengan sikap duduk tidak ergonomis akan menyebabkan otot punggung menjadi mengalami ketegangan dan mampu merusak jaringan lunak di sekitarnya. Sehingga dapat menyebabkan nyeri pada pinggang yang merupakan tanda dari keluhan LBP.¹⁵ Bekerja dengan melakukan gerakan atau postur tubuh yang sama dalam kondisi yang berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dapat menekan bantalan tulang belakang yang lama-kelamaan dapat menipis atau bahkan robek, kondisi tersebut yang akan memicu timbulnya LBP.⁹ Direkomendasikan para pengendara ojek *online* lebih memperhatikan postur tubuh saat berkendara yang ergonomis, agar menunjang kenyamanan saat bekerja.

D. Hubungan Durasi Berkendara dengan Keluhan *Low Back Pain*

Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan antara durasi berkendara dengan keluhan *Low Back Pain* pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 yang diperoleh dari hasil uji statistik dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,001$) dan nilai PR sebesar 3,600 yang artinya seseorang dengan durasi berkendara berisiko memiliki risiko 3,600 kali merasakan keluhan *Low Back Pain* dibandingkan durasi berkendara yang tidak berisiko.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Naufal dkk (2021) mengenai hubungan antara durasi berkendara dengan keluhan *Low Back Pain* dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,047$) secara statistik memiliki arti durasi berkendara dalam penelitian ini berhubungan dengan keluhan *Low Back Pain*.² Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sylvano dan Novendy (2021) mengenai hubungan antara durasi berkendara dengan keluhan *Low Back Pain* dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,006$) yang berarti ada hubungan bermakna antara durasi berkendara dengan kejadian gejala *Low Back Pain*.⁷ Selain itu penelitian ini didukung oleh Satrio dkk (2020) mengenai hubungan antara durasi berkendara dengan keluhan *Low Back Pain* dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,000$) yang berarti ada hubungan bermakna antara durasi berkendara dengan kejadian gejala *Low Back Pain*.¹⁷

Jika merujuk pada UU No. 22 Tahun 2009 tentang lalu lintas dan angkutan jalan, pada pasal 90 ayat (2) dijelaskan waktu kerja bagi pengemudi kendaraan bermotor umum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) paling lama 8 jam sehari.¹⁷ Peningkatan durasi kerja

atau berkendara dengan waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan pada otot punggung bawah dan dapat menyebabkan ketegangan pada daerah lumbal yang akan mengakibatkan *Low Back Pain*.⁶ Diharapkan pengendara ojek *online* menyeimbangkan durasi berkendara sesuai dengan UU No. 22 Tahun 2009 tentang lalu lintas dan angkutan jalan, pada pasal 90 ayat (2) dimana waktu paling lama untuk berkendara adalah maksimal 8 jam sehari.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan antara umur, postur tubuh dan durasi berkendara dengan dengan keluhan *Low Back Pain* pada pengendara ojek *online* Gojek yang berada di kawasan Nanggalo Kota Padang Tahun 2022. Namun tidak terdapat hubungan antara IMT (indeks Masa Tubuh) dengan keluhan *Low Back Pain* pada pengendara ojek *online* Gojek. Diharapkan untuk pengendara ojek *online* agar melakukan relaksasi dan istirahat dengan peregangan otot dan latihan fisik, untuk pengendara ojek *online* untuk umur berkategori berisiko dapat melakukan olahraga secara teratur untuk kesehatan pekerja seperti jogging atau jalan santai atau Senam yang bisa dilakukan untuk usia ≥ 35 tahun yaitu senam dengan ritme lambat. Melakukan pola hidup sehat dengan olahraga teratur dan mengonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan otot dan tulang. Lebih memperhatikan postur tubuh saat berkendara yang ergonomis, agar menunjang kenyamanan saat bekerja serta pengendara ojek *online* dapat menyeimbangkan durasi berkendara dengan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sahara R, Pristya TYR. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian *Low Back Pain* (LBP) pada Pekerja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;19(3):92–9.
2. Naufal, Siswi, Ida. Hubungan Postur Kerja , Durasi Mengemudi Dengan Keluhan Nyeri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;9(1):65–71.
3. Anurogo D, Usman FS. 45 Penyakit dan Gangguan Saraf. Sahala A, editor. Yogyakarta: Rapha Publishing, Yogyakarta 55281; 2014. 145–146 p.
4. Khoirul Anam, Ikhwan Muhammad FA. Analisis Keluhan Fisik Pengendara Ojek Online di Kabupaten Banyuwangi. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga*. 2020;2–6.
5. Badan penelitian dan pengembang kesehatan. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. 2018.
6. Sukartini T, Ni'mah L, Wahyuningtyas R. Gambaran Kejadian *Low Back Pain* Pada Pengendara Motor Ojek Online Di Surabaya. *Critical Medical Surgaring Nurs Jurnal*. 2020;8(2):84.
7. Sylvano L, Novendy. Hubungan Durasi Berkendara Dengan Kejadian Gejala *Low Back*

- Pain* Pada Pengemudi Ojek Online. *Ebers Papyrus*. 2021;27(2):42–9.
8. Parawinata R. Analisis Tingkat Risiko Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Gojek Di Kawasan Padang Barat. 2020.
 9. Harwanti S, Ulfah N, Nurcahyo PJ. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap *Low Back Pain* (LBP) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia*. 2019;10(2):12.
 10. Alfarisi RMR. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan *Low Back Pain* pada Pemanen Kelapa Sawit PT. Ciliandra Perkasa Kabupaten Kampar tahun 2018 [Skripsi]. 2018.
 11. Prayojana T. Hubungan Postur Kerja Dan Faktor Individu Dengan Keluhan Subyektif Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Pada Pekerja Bagian Pemuatan Packing Plant Indarung PT Semen Padang 2016. Universitas Andalas. 2016.
 12. Ryantono SS. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Subjektif *Low Back Pain* Pada Mahasiswa Co-Ass Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas. 2018.
 13. Amrulloh FF, Jayanti S, Wahyuni I, Wididjasena B. Faktor-Faktor Nyeri Punggung Propinsi PO Yang Berhubungan Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Sopir Bus Antar Nusantara Trayek Kudus-Jaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;5(2):2. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
 14. Wijianto, Tuti RW. Pengaruh Posisi Duduk dan Lama Kerja Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Ojek Online (GO-JEK). *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitas*. 2021;6(1):48–54.
 15. Dewi Zuniwati. Analisis Faktor Resiko Pekerjaan Dengan Kejadian *Low Back Pain* Pada Supir Bus Di PO Harapan Jaya Dewi. *Jurnal Ilmu Permas Stikes Kendal*. 2021;11(3):5–6.
 16. Rina, Hansen, Fadzul F. Hubungan Sikap Kerja Dan Durasi Mengemudi Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Pada Pengemudi Bus Diterminal Lempake Kota Samarinda Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda*. 2016.
 17. Satrio MA, Juhanna IV, Winaya IMN, Wibawa A. Hubungan Sikap Kerja Dan Durasi Berkendara Terhadap Kejadian *Low Back Pain* Non Spesific Pada Pengemudi Ojek Online Di Kota Denpasar. *Major Ilmu Fisioterapi Indonesia*. 2020;8(2):22.