

HUBUNGAN LAMA DAN POSISI DUDUK TUBUH SAAT BEKERJA DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH (LOW BACK PAIN) PADA PENJAHIT BAJU DI PASAR RAYA PADANG TAHUN 2023

Putri Suci Alida¹, Mahaza², Mukhlis³, Asep Irfan⁴, Suksmerri⁵

¹ Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Padang, Padang

Abstrak

Penjahit beresiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Hal ini dapat terjadi karena penjahit mengalami posisi duduk yang tidak ergonomi dan lama duduk dengan durasi yang lama sehingga berisiko menimbulkan keluhan *Low Back Pain*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan lama dan posisi duduk tubuh saat bekerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada penjahit baju di pasar raya kota Padang. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan sampel 50 penjahit. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Chi Square. Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari penjahit 52% mengalami keluhan berat *Low Back Pain*, 56% memiliki lama duduk berisiko, 74% memiliki posisi duduk tubuh berisiko, ada hubungan antara posisi duduk ($p=0,000$), lama duduk ($p=0,006$) dengan keluhan *Low Back Pain* pada penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023. Disimpulkan bahwa lama duduk yang cukup lama saat menjahit, dan posisi duduk tubuh yang tidak ergonomi, memiliki hubungan dengan keluhan *Low Back Pain* pada penjahit yang berada di Kawasan Pasar Raya Kota Padang. Untuk kursi kerja sebaiknya penjahit menggunakan kursi kerja yang ergonomis (kursi yang bisa ditinggi dan rendahkan untuk mengurangi keadaan membungkuk yang terlalu lama), menggunakan meja kerja yang tidak terlalu rendah sehingga penjahit tidak terlalu membungkuk, memberi bantalan pada alas kursi, memberi penerangan pada lokasi penjahit yang kekurangan penerangan.

Kata kunci: Low Back Pain, Posisi Duduk

RELATIONSHIP FOR LONG TIME AND SITTING POSITION WHEN WORKING WITH LOWER BACK PAIN COMPLAINTS (LOW BACK PAIN) IN CLOTHES TAILORING AT PADANG RAYA MARKET IN 2023

Abstract

Tailors are at risk of accidents or work-related illnesses. This can happen because tailors experience unergonomic sitting positions and sit for long periods of time, which risks causing complaints of Low Back Pain. The aim of this research is to find out the relationship between length of time and body sitting position while working with complaints of Low Back Pain in clothes tailors at the Padang city supermarket. This type of research is quantitative with a cross sectional approach with a sample of 50 tailors. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi Square statistical test. The research results showed that more than 52% of tailors experienced severe complaints of Low Back Pain, 56% had long periods of sitting at risk, 74% had sitting positions at risk, there was a relationship between sitting position ($p=0.000$), long sitting ($p=0.006$) and Low Back Pain complaints among tailors at Pasar Raya Padang City in 2023. It was concluded that sitting for quite a long time when sewing, and unergonomic sitting positions, were related to complaints of Low Back Pain among tailors in the Pasar Raya area of Padang City. For work chairs, tailors should use ergonomic work chairs (seats that can be raised and lowered to reduce prolonged bending), use a work table that is not too low so that the tailor does not bend too much, provide cushioning for the chair base, provide lighting at the tailor's location. which lacks lighting.

Keywords: Low Back Pain, Sitting Position

PENDAHULUAN

Salah satu aspek kesehatan kerja yang perlu diperhatikan adalah Penyakit Akibat Kerja (PAK). Salah satu Penyakit Akibat Kerja adalah nyeri punggung bagian bawah atau Low Back Pain. Prevalensi nyeri punggung bagian bawah di setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%.¹ Menurut World Health Organization (WHO), 2-5% dari karyawan di negara industri tiap tahun mengalami nyeri punggung bawah. Penyebab dari terjadinya nyeri punggung bawah yang paling sering adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang salah, dan aktivitas yang berlebihan.² Dalam melakukan pekerjaan, penjahit beresiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Hal ini dapat terjadi karena pekerja sering mengalami posisi duduk dan lama duduk yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis.³

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) yang disebabkan oleh posisi duduk yang salah pada saat bekerja yaitu sindroms klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah.⁴ Faktor penyebab Penyakit Akibat Kerja sangat banyak. Pada umumnya faktor penyebab dapat dikelompokkan dalam 5 golongan:⁵

1. Golongan fisik : suara (bising), radiasi, suhu (panas/dingin), tekanan yang sangat tinggi, vibrasi, penerangan lampu yang kurang baik.
2. Golongan kimiawi : bahan kimiawi yang digunakan dalam proses kerja, maupun yang terdapat dalam lingkungan kerja, dapat berbentuk debu, uap, gas, larutan, awan atau kabut.
3. Golongan biologis : bakteri, virus atau jamur.
4. Golongan fisiologis : biasanya disebabkan oleh penataan tempat kerja dan cara kerja.
5. Golongan psikososial : lingkungan kerja yang mengakibatkan stress.

Nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, saraf, atau struktur lainnya disekitar daerah tersebut. Nyeri punggung bawah

dapat disebabkan oleh penyakit atau kelainan yang berasal dari luar punggung bawah misalnya penyakit atau kelainan pada pinggang, hernia inguinalis, penyakit atau kelainan pada testis atau ovarium.⁶

Low Back Pain dapat disebabkan oleh berbagai penyakit musculoskeletal, gangguan psikologis dan mobilisasi yang salah. Terdapat beberapa faktor risiko penting yang terkait dengan kejadian LBP yaitu usia diatas 35 tahun, perokok, masa kerja 5-10 tahun, posisi kerja, kegemukan dan riwayat keluarga penderita musculoskeletal disorder. Pada umumnya keluhan musculoskeletal mulai dirasakan pada usia kerja yaitu 25-65 tahun.⁷ Hal ini diperkuat dengan penelitian Sorenson dimana pada usia 35 tahun mulai terjadi nyeri punggung bawah dan akan semakin meningkat pada umur 55 tahun.⁸ Faktor lain yang dapat mempengaruhi timbulnya gangguan LBP meliputi karakteristik individu yaitu indeks massa tubuh (IMT), tinggi badan, kebiasaan olah raga, masa kerja, posisi kerja dan berat beban kerja.⁹

Low back pain dapat terjadi pada siapa saja, baik wanita atau pria pada usia produktif maupun lansia. Pada umumnya, *low back pain* dialami oleh seseorang dengan rentang usia 30-50 tahun. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang menjadi lumpuh yang diakibatkan dari nyeri punggung tersebut. 26% orang dewasa Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan.¹⁰

Berbahaya atau tidaknya kondisi *low back pain* tergantung dari penyebabnya. Untuk *low back pain* yang disebabkan karena cedera pada otot biasanya karena ada ketegangan atau keseleo. Salah satu bahaya *low back pain* apabila terus didiamkan dapat menyebabkan menurunnya produktivitas kerja. Jika hal ini terjadi, diperlukan bedrest hingga minum beberapa obat untuk menghilangkan rasa nyeri. Untuk mengantisipasi hal ini terjadi, sebaiknya melakukan tindakan pencegahan, seperti memperbaiki posisi duduk tubuh saat sedang bekerja hingga melakukan peregangan saat duduk terlalu lama.¹¹

Menurut Suma'mur (2009) menjelaskan bahwa waktu kerja bagi seorang tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan sebaiknya 6-8 jam/hari. Penelitian yang dilakukan oleh Umami (2013) bahwa pekerja yang paling banyak mengalami keluhan LBP adalah pekerja yang memiliki masa kerja >10 tahun dibandingkan dengan mereka dengan masa kerja < 5 tahun ataupun 5-10 tahun.¹² Penjahit memiliki jam kerja yang panjang yang mengharuskan karyawannya untuk duduk dalam waktu yang lama dan dalam posisi duduk tertentu. Posisi duduk merupakan salah satu sikap tubuh menopang batang badan bagian bawah oleh pinggul dan sebagian paha yang terbatas pergerakannya untuk mengubah posisinya lagi.

Posisi dan lama duduk dalam bekerja sering diabaikan, padahal kondisi ini penting karena mengandung prinsip ergonomi. Posisi duduk yang tidak ergonomi dan durasi lama duduk saat bekerja digunakan untuk mencegah posisi kerja yang tidak nyaman yang berdampak pada tekanan berlebih secara terus-menerus pada sistem otot rangka serta mencegah kelelahan mata dan mata perih. Tempat kerja yang ergonomis akan membuat pekerja nyaman, tidak cepat lelah, dan usaha fisik yang lebih efisien.

Karena ada posisi yang ergonomis ketika bekerja atau melakukan aktivitas tertentu, maka banyak alat kerja yang didesain seergonomis mungkin. Ergonomi memberikan peranan penting dalam meningkatkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja, misalnya: desain suatu sistem kerja untuk mengurangi rasa nyeri dan ngilu pada sistem kerangka manusia dan desain stasiun kerja untuk alat peraga visual. Hal itu adalah untuk mengurangi ketidaknyamanan visual dan postur kerja, desain suatu perkakas kerja (*handtools*) untuk mengurangi kelelahan kerja. Hal itu dilakukan supaya didapatkan optimasi, efisiensi kerja dan hilangnya risiko kesehatan akibat metoda kerja yang kurang tepat.¹³ Kesalahan posisi tubuh memungkinkan seseorang menjadi mudah lelah, kurang konsentrasi dan bahkan pegal-pegal atau sakit pada bagian tertentu. Kepala, punggung, tangan, kaki dan bagian tubuh lainnya harus

diposisikan dengan tepat agar tercapai posisi tubuh netral dimana tubuh hanya membutuhkan aktivitas otot minimal dan hemat energi.

Pada penelitian Prastuti (2020), penelitian ini memperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara lama kerja dan posisi duduk dengan kejadian *Low Back Pain* Pada Penjahit di Kota Pekanbaru.¹⁴

Penelitian lain yang dilakukan oleh Devita Ratna Ardiyanto (2022), penelitian ini memperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kejadian *Low Back Pain* pada penjahit konfeksi di Kelurahan Sudimara Pinang Kota Tangerang.¹⁵

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi Cross Sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Independent Variabel (variabel bebas) yaitu distribusi frekuensi berdasarkan lama duduk, dan posisi duduk dengan Dependent Variabel (variabel terikat) yaitu keluhan *Low Back Pain* pada penjahit di Pasar Raya Padang. Keluhan *Low Back Pain* diukur dengan menggunakan kuisioner The Pain And Stress Scale yang dikategorikan jika keluhan berat bila score individu sama atau lebih besar dengan nilai rata-rata hasil pengukuran, dan keluhan ringan jika score individu kecil dari rata-rata. Variabel Lama duduk diukur melalui wawancara dan observasi yang dikategorikan jika berisiko apabila waktu kerja lebih dari 8 jam, dan tidak berisiko jika durasi kerja 8 jam atau kurang. Variabel Posisi Duduk diukur dengan instrumen REBA yang dikategorikan berisiko bila score individu 8 atau lebih dan tidak berisiko bila kurang dari 8.

Penelitian dilakukan pada bulan 07 April 2023 – 10 Mei Tahun 2023 di Pasar Raya Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penjahit di Pasar Raya Padang yaitu sebanyak 100 penjahit. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik pengambilan simple random sampling. Sampel ditentukan dengan menggunakan rumus slovin dengan tingkat presisi 10%,

didapatkan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 50 penjahit di Pasar Raya Padang.

HASIL

1. Keluhan *Low Back Pain*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi keluhan *Low Back Pain* pada penjahit di Pasar Raya Padang Tahun 2023, yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Keluhan *Low Back Pain* Pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023

Keluhan <i>Low Back Pain</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Keluhan Berat (skor $\geq 36,1$ (mean))	26	52
Keluhan Ringan (skor $< 36,1$ (mean))	24	48
Total	50	100%

Pada Tabel 1 di atas dapat diketahui dari 50 responden penjahit, lebih dari separuh (52%) menderita keluhan *Low Back Pain* dengan kategori berat.

2. Lama Duduk

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi lama duduk pada Penjahit yang berada di kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023, dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Lama Duduk Pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023

Lama Duduk	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko (> 8 Jam/hari)	22	44
Tidak Berisiko (≤ 8 Jam/hari)	28	56
Total	50	100

Pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi lama duduk pada penjahit yang berada di kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 berkategori berisiko (> 8 jam/hari) yaitu sebanyak (56%).

3. Posisi Duduk

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi

frekuensi posisi duduk tubuh pada penjahit yang berada di kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 menggunakan metode REBA, yang dapat dilihat pada Tabel 3 berikut :

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Posisi Duduk Tubuh pada Penjahit di Kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023

Posisi Duduk	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko	37	74
Tidak Berisiko	13	26
Total	50	100

Hasil penelitian pada Tabel 3. dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi posisi duduk tubuh pada penjahit yang berada di kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 berkategori berisiko yaitu sebanyak (74%).

4. Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan *Low Back Pain*

Hasil analisis hubungan lama duduk dengan keluhan *Low Back Pain* pada penjahit yang berada di kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023

Keluhan <i>Low Back Pain</i>						Jumlah	PR (95%) CI	<i>P Value</i>
Lama Duduk	Keluhan Berat		Keluhan Ringan					
	F	%	F	%	F	%		
Berisiko	23	82,1	5	17,9	28	100		
Tidak Berisiko	3	13,6	19	86,4	22	100	0,166 (0,057-0,482)	0,000
Jumlah	26	52,0	24	48,0	50	100		

Hasil analisis pada tabel 4. Memperlihatkan bahwa penjahit yang mengalami keluhan *Low Back Pain* lebih tinggi pada yang bekerja lebih dari 8 jam sehari (berisiko) jika dibandingkan lama duduk yang bekerja 8 jam atau kurang (tidak berisiko). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value $< 0,05$ ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi bermakna kedua kelompok, yang dapat diartikan bahwa terdapat

hubungan antara lama duduk dengan keluhan *Low Back Pain*.

5. Hubungan Posisi Duduk Dengan Keluhan *Low Back Pain*

Hasil analisis hubungan posisi duduk dengan keluhan *Low Back Pain* pada penjahit yang berada di kawasan Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Posisi Duduk dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023

Keluhan <i>Low Back Pain</i>						Jumlah		
Posisi Duduk	Keluhan Berat		Keluhan Ringan				PR (95%) CI	<i>P Value</i>
	F	%	F	%	F	%		
Berisiko	15	40,5	22	59,5	37	100		
Tidak Berisiko	11	84,6	2	15,4	13	100	0,479 (0,304-0,754)	0,006
Jumlah	26	52,0	24	48,0	50	100		

Hasil analisis pada tabel 5. Memperlihatkan bahwa penjahit yang mengalami keluhan *Low Back Pain* lebih tinggi pada posisi duduk tubuh yang berisiko jika dibandingkan posisi duduk tubuh yang tidak berisiko. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p=0,006$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi bermakna kedua kelompok, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *Low Back Pain*.

PEMBAHASAN

Pekerjaan menjahit merupakan profesi dibidang jasa yang memberikan pelayanan berupa jasa jahit pakaian. Menjahit merupakan usaha dibidang jasa yang kurang terikat dengan peraturan ketenagakerjaan dan kesehatan dan keselamatan kerja. Kondisi ini menyebabkan aturan-aturan tentang kesehatan dan keselamatan kerja kurang mendapat perhatian dari pekerja.

Bahaya potensial pada pekerja dapat berasal dari lingkungan kerja, cara kerja dan alat yang digunakan saat bekerja. Selain itu gangguan kesehatan pada pekerja juga berkaitan erat dengan jumlah waktu paparan, yang semakin lama pekerja terpajan, maka semakin besar risiko gangguan kesehatan yang akan didapat oleh pekerja. Salah satu penyakit akibat kerja yang merupakan bagian dari kesehatan dan keselamatan kerja yaitu keluhan nyeri punggung bagian bawah yang juga dirasakan oleh penjahit.

Menurut KEPPRES RI No. 22 Tahun 1993 tentang Penyakit yang Timbul Karena Hubungan Kerja. Penyakit Akibat Kerja (PAK) adalah suatu penyakit atau keadaan kesehatan yang diakibatkan oleh rutinitas pekerjaan atau lingkungan kerja. PAK dapat ditimbulkan dari berbagai faktor contohnya dari faktor pekerjaan itu sendiri, proses kerja, alat kerja yang dipakai, lama bekerja, lingkungan kerja dan juga bahan yang dipakai untuk bekerja.(8) Proporsi yang mengalami keluhan LBP masih tinggi di kalangan penjahit. Ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian sejenis yang telah di tempat lain. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan menjahit juga memiliki risiko mengalami keluhan LBP. Hal ini dapat disebutkan dari sifat pekerja yang melaksanakan pekerjaan menjahit dalam posisi duduk dalam jangka waktu lama dengan gerakan otot yang statis.

Penelitian ini dilakukan di Pasar Raya Kota Padang terhadap 50 Penjahit yang terdapat di Pasar Raya tersebut. Pasar Raya merupakan pasar tradisional terbesar yang menjadi pusat perdagangan utama di Kota Padang. Pasar ini berlokasi di Kampung Jao atau Kampung Jawa, Kecamatan Padang Barat. Di pasar ini selain pedagang, salah satu pekerjaan informal di bidang jasa yang ada dipasar raya yaitu penjahit pakaian jadi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa posisi duduk tubuh memiliki hubungan dengan keluhan *Low Back Pain* pada penjahit yang berada di Kawasan Pasar Raya Kota Padang oleh karena itu, penjahit diharapkan lebih memperhatikan posisi duduk tubuh

yang ergonomis saat melakukan pekerjaan menjahit untuk mengurangi ataupun mencegah keluhan *Low Back Pain* pada Penjahit.

Pada sebagian besar penjahit di Pasar Raya Padang selama bekerja dalam posisi duduk tampak menggunakan kursi kayu atau plastik yang tidak memiliki sandaran dan hanya diberi alas bantalan, bahkan ada yang tidak memberi bantalan pada kursi kerja untuk menghindari kram pada daerah gluteal. Akibatnya, keadaan tersebut mengharuskan pekerja duduk dalam posisi membungkuk yang cenderung statis atau diam pada titik porosnya, dengan hanya ada gerakan tangan dan kaki.

Disarankan untuk kursi kerja sebaiknya penjahit menggunakan kursi kerja yang ergonomis (kursi yang bisa ditinggi dan rendahkan untuk mengurangi keadaan membungkuk yang terlalu lama), menggunakan meja kerja yang tidak terlalu rendah sehingga penjahit tidak terlalu membungkuk, memberi bantalan pada alas kursi, memberi penerangan pada lokasi penjahit yang kekurangan penerangan dan menyesuaikan kapasitas ruangan dengan isinya agar nyaman saat bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa lama duduk pada penjahit lebih banyak lebih dari 8 jam/hari dibandingkan kurang dari 8 jam/hari. Hal ini dikarenakan tidak ada ketentuan yang pasti untuk lama waktu kerja serta berapa banyak minimal pakaian yang harus diselesaikan oleh penjahit dalam sehari. Penjahit melakukan pekerjaan menjahit sesuai dengan pesanan yang diterima dan target pakaian yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Hanya ada waktu istirahat yang hampir berlaku untuk semua pekerja seperti istirahat sholat dan makan. Di luar dari jam istirahat tersebut, setiap pekerja bebas untuk melanjutkan atau menyelesaikan target produksi jika belum terselesaikan, sehingga mengharuskan pekerja duduk untuk selang waktu yang cukup lama hingga menimbulkan *Low Back Pain*. Selain itu dalam seminggu para penjahit ini beroperasi selama 6 hari kerja. Untuk mengurangi keluhan *Low Back Pain* dikarenakan pekerjaan yang dilakukan melebihi

waktu kerja, diharapkan kepada para penjahit di Pasar Raya Padang bisa mengelola jadwal masuk kerja, istirahat kerja, pulang dan libur.

KESIMPULAN

Penjahit di Pasar Raya Padang lebih dari 52% penjahit mengalami keluhan berat *Low Back Pain*, 56% penjahit memiliki lama duduk berisiko dan 74% penjahit memiliki posisi duduk tubuh berisiko. Untuk itu disarankan kepada penjahit agar menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara teratur minimal 1x dalam seminggu berupa aktivitas fisik ringan, melakukan istirahat atau jeda pada saat bekerja dan peregangan sederhana, apabila sudah merasakan keluhan selama bekerja, saat bekerja agar menggunakan kursi kerja yang ergonomis, dan tidak memforsir waktu bekerja yaitu sesuai dengan jam kerja normal maksimal 8 jam/ hari, mempergunakan waktu istirahat dan dapat mengelola pekerjaan agar tepat dengan waktu serta target yang sudah ditentukan perharinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Joy Febri Maizona. *Hubungan Karakteristik Dan Sikap Pekerja Dengan Keluhan Low Back Pain Di Koveksi Kota Tahun 2020*. Kesehatan. dan Keselamatan. Kerja 1–7 (2020).
2. Nurfajri, T., Subakir & Hapis, A. A. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Batu Bata Di Desa Talang Belido Tahun 2021*. Journal. Inovasi. Penelitian. 2, 3933–3938 (2022).
3. Ardiyanto, D. R., Faizal, D. & Bahri, S. *Hubungan Antara Masa Kerja, Lama Kerja, dan Posisi Duduk dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Penjahit Konfeksi di Kelurahan Sudimara Pinang Kota Tangerang*. Frame. Health. Journal. 1, 88–96 (2022).
4. Lating, Z., Lihi, M. & Lapodi, A. R. *Hubungan antara Posisi dan Lama Duduk dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Penjahit di Kota Ambon*. 2-TRIK Tunas-Tunas Riset. Kesehatan.

12, 28–32 (2022).

5. Isriyanti, N. & Rivai, A. *Gambaran Aktivitas Penjahit Dengan Keluhan Low Back Pain Ditinjau Dari Segi Ergonomi Di Pasar Sentral Kota Makassar*. Media Komunikasi. Sivitas Akademika. dan Masyarakat. 19, 55 (2019).
6. Buchari. *Penyakit Akibat Kerja dan Penyakit Terkait Kerja*. in kesehatan (Universitas Sumatera Utara, 2008).
7. Suma'mur. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. (CV Sagung Seto, 2009).
8. Kantana, T. *Faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan low back Pain pada kegiatan mengemudi TIM ekspedisi PT enseval putera megatrading Jakarta Tahun 2010*. (2012).
9. Pratiwi, M., Setyaningsih, Y., Kurniawan, B. & Martini. *Beberapa Faktor yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong*. Journal. Promosi Kesehatan. Indonesia. 4, 61–67 (2009).
10. Ridwan Harrianto. *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. (2009).
11. Novisca et al, 2021. *Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan*. Indonesia. Journal. Public Health. Community Media. 2, 21–26 (2021).
12. PEXIO. *Bahaya Low Back Pain yang Terus Didiamkan*. Kesehatan (2022).
13. Natosba, J. & Jaji. *Pengaruh Posisi Ergonomis Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penenun Songket Di Kampung BNI 46*. Journal. Keperawatan Sriwijaya. 3, 8–16 (2016).
14. Prastuti, B. et al. *Hubungan Lama Kerja dan Posisi Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penjahit di Kota Pekanbaru*. Lembaga. Layanan Pendidikan. Tinggi Wilayah. X 5, 375–382 (2020).
15. Keputusan Presiden RI. *Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1993 Tentang Penyakit Yang Timbul Karena Hubungan Kerja*. Keputusan Presiden. 1–2 (1993).