

**SIKAP KERJA DAN KELUHAN NYERI PINGGANG PADA PEKERJA
KULI PANGGUL DI PASAR NGRONGGO KOTA KEDIRI TAHUN 2014**

Alfian Adi Priya Kusuma, Sigit Gunawan, H. Trimawan H.W.

Abstract

Porters' main activities involve manual work of hauling material s, dominated by a lifting - carrying activities Manual Material Handling. Porters operate not in accordance with the rules of good manual work , tend to ignore various aspects of health and safety. Non ergonomical working attitude remains to be a factor that may lead to incidence of low back pains (LBP). Other factors that also contribute to LBP are workloads, hauling frequency, frequency of breaks and work proportions. The purpose of this study was to illustrate porters' work attitude and their complaints of low back pain at Ngronggo market in Kediri.

This was a descriptive study, data were gathered through observations, interviews and measurements of pain using Nordic Body Map. The population under study was as many as 30 workers operating in Ngronggo Market Kediri.

From the results of the study in Ngronggo Market Kediri the study discovered that complains of back pain were as many as 26 people (86.7 %). It seemed that workers implemented the principles regarding body position in the lifting and transporting of goods, but nevertheless complaints of low back pain, and pain in joints still occur.

The study recommended that regular schedule of working hours should be made, to avoid overload and control work duration , workers should wear protective girdles at work, and observe proper work attitude.

Keywords : porters, safety, occupational health .

PENDAHULUAN

Kuli panggul merupakan salah satu pekerjaan yang mempunyai aktivitas utama pemindahan material secara manual, dimana jenis pekerjaannya didominasi oleh kegiatan angkat-angkut *Manual Material Handling* (MMH). MMH memerlukan kekuatan fisik kerja, apabila tidak dilakukan dengan benar akan menimbulkan kemungkinan cedera pada manusia. Kondisi pekerja kuli panggul di Indonesia kebanyakan sangat memprihatinkan, karena mereka bekerja secara bebas , yaitu bekerja hampir setiap hari penuh, waktu bekerja dan istirahatnya tanpa ada proporsi jelas, beban angkut yang tanpa ada batasan, asupan gizi yang tidak terjaga serta rute atau jalur yang dilewati juga terkadang tidak baik.

Pasar Ngronggo Kota Kediri, memiliki pekerja kuli panggul yang lebih dari 20 orang pekerja pada tahun 2013, mereka bekerja sudah lebih dari 5 tahun, para pekerja kuli panggul didominasi oleh kaum pria, rata-rata usia 20 – 45 tahun, rata-rata beban angkut lebih dari 50 kg, Mereka melalui rute jalan yang kurang baik, dimana jalan licin, terkadang panas dan berdebu, kondisi cuaca yang terjadi juga tidak menentu, asupan makanan atau gizi tidak terjaga, dalam hal istirahat kuli panggul di pasar tersebut tidak terjaga, frekuensi angkutnya juga tidak bisa direncanakan, dan juga frekuensi istirahat serta proporsi bekerja yang kurang terjadwal baik.

Dari berbagai kondisi yang ada pada pekerja kuli panggul tersebut diduga bahwa sikap kerja yang tidak ergonomis menjadi faktor yang paling kuat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung bawah (NPB) dan faktor penyebab

lainnya ialah beban kerja, frekuensi angkut, frekuensi istirahat dan proporsi bekerja.

Tujuan Penelitian

Mengetahui sikap kerja dan keluhan nyeri pinggang pada pekerja kuli panggul di pasar Ngronggo Kota Kediri, yang dirinci menjadi:

- a. Menilai sikap kerja pada pekerja kuli panggul di pasar Ngronggo Kota Kediri
- b. Mendata faktor keluhan nyeri pinggang pada pekerja kuli panggul di pasar Ngronggo Kota Kediri

METODE PENELITIAN

Jenis dan objek Penelitian

Ini adalah penelitian deskriptif yang akan menggambarkan sikap kerja dan keluhan nyeri pinggang pada pekerja kuli panggul di pasar Ngronggo Kota Kediri (Soekidjo Notoatmojo, 2005).

Objek Penelitian adalah seluruh pekerja kuli panggul di Pasar Ngronggo Kota Kediri dengan jumlah 30 orang pekerja.

Pengumpulan Data dengan 3 cara, yaitu: wawancara, observasi, dan angket menggunakan kuesioner yang telah disiapkan.

Analisis Data secara deskriptif, dengan analisa tabel untuk mengetahui keluhan nyeri pinggang, sikap kerja dan faktor penyebab lain keluhan nyeri pinggang pada pekerja.

HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Pekerja kuli panggul di Pasar Ngronggo Kota Kediri yang paling sedikit berumur 20-30 dan umur 41-50 tahun sebanyak 3 orang (10%) dan umur > 50 tahun sebanyak 11 orang (36,7%),

dan yang paling banyak berumur 31–40 tahun sebanyak 13 orang (44,3%). Kelompok yang berusia 31 – 40 tahun merupakan yang paling banyak mengalami keluhan nyeri pinggang dengan jumlah responden sebanyak 13 orang (43,3%), untuk umur > 50 tahun semua mengalami keluhan nyeri pinggang sebanyak 11 orang (36,7%). Kebanyakan pekerja kuli panggul sudah berumur diatas usia 30 tahun. Umur merupakan faktor terjadinya nyeri pinggang, sehingga biasanya diderita oleh orang berusia lanjut karena penurunan fungsi-fungsi tubuhnya terutama tulangnya yang sehingga tidak lagi elastis seperti diwaktu muda. (03/04/2013; <http://www.inna-ppni.or.id>). Biasanya nyeri ini mulai dirasakan pada mereka yang berumur dekade ke dua dan insiden tertinggi dijumpai pada dekade ke lima, bahkan keluhan nyeri pinggang ini semakin lama semakin meningkat hingga umur 55 tahun.

2. Masa Kerja

Responden yang bekerja selama 1–5 tahun dan yang telah bekerja 6–10 tahun, memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing sebesar 15 orang pekerja dengan prosentase masing-masing sebesar (50%). Rata-rata memiliki lama kerja yang sama, yaitu dimana pekerja yang bekerja selama 1–5 tahun sebanyak 15 orang dan yang telah bekerja 6–10 tahun. Seseorang bekerja dipengaruhi oleh lama kerjanya, dimana kemampuan fisik akan berangsur menurun dengan bertambahnya masa kerja dan dapat diperberat bila dalam melakukan pekerjaan fisik, pekerja tidak melakukan variasi dalam bekerja.

B. Keluhan Rasa Nyeri Pada Pekerja Kuli Panggul

1. Keluhan Nyeri Pinggang

Pekerjaan sebagai kuli panggul merupakan pekerjaan yang mengandalkan kekuatan fisik, serta memiliki resiko yang besar untuk cedera, karena pekerjaannya didominasi oleh kegiatan *Manual Handling*. *Manual Handling* merupakan suatu aktifitas dimana manusia mengerahkan tenaga besar untuk melakukan kegiatan seperti mengangkat, mengangkat, mendorong dan menarik barang. Jumlah responden yang mengalami keluhan nyeri pinggang sebanyak 26 orang (86,7%) dan yang tidak mengalami sebanyak 4 orang (13,3%).

Para pekerja banyak yang mengalami keluhan nyeri pinggang, sebab mereka bekerja bebas tanpa adanya aturan bekerja yang pasti, diketahui kegiatan *Manual Handling* dapat menimbulkan risiko *Muscoluskeletal*, seperti *Low Back Pain*. Kegiatan *Manual Handling* mengambil porsi yang cukup besar yaitu sebesar 30% untuk menimbulkan *Low Back Pain*.

a. Keluhan nyeri pinggang berdasarkan klinis:

- 1) Rasa nyeri yang waktunya hanya sebentar dan secara tiba – tiba
- 2) Rasa nyeri yang menyerang lebih dari 3 bulan.

b. Perasaan Terganggu Dengan Keluhan Nyeri

Jumlah responden yang terganggu dengan keluhan nyeri pinggang disaat bekerja sebanyak 25 orang (83,3%) dan yang tidak merasa terganggu sebanyak 5 orang (16,7%).

Disaat kuli panggul melakukan pekerjaan lalu mengalami nyeri pinggang akan menimbulkan gangguan konsentrasi disaat bekerja, dan pekerja mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam bekerja. Disaat beristirahat sesudah bekerja pekerja kuli panggul merasakan nyeri pinggang yang tentu saja mengganggu kenyamanan di dalam istirahat. Hal seperti ini dialami oleh 14 orang (46,7%) dan yang tidak mengalami sebanyak 16 orang (53,3%). Hal inilah yang membuat psikologis dari pekerja terganggu yang dapat berupa rasa tidak nyaman, kurang konsentrasi, susah tidur, dan cepat marah.

C. Letak Keluhan nyeri

Letak Keluhan Nyeri Yang Dirasakan Pekerja.

Pekerjaan sebagai kuli panggul memiliki resiko yang besar untuk terkena keluhan atau juga cedera, karena pekerjaannya didominasi oleh kegiatan *Manual Handling*. *Manual Handling* merupakan suatu aktifitas dimana manusia mengerahkan tenaga besar untuk melakukan kegiatan seperti mengangkat, mengangkat, mendorong dan menarik barang. kegiatan *Manual Handling* dapat menimbulkan risiko *Muscolus-keletal*, seperti *Low Back Pain*. Kegiatan *Manual Handling* mengambil porsi yang cukup besar yaitu sebesar 30% untuk menimbulkan *Low Back Pain*.

Keluhan nyeri yang paling banyak dirasakan oleh pekerja adalah pada pinggang dengan jumlah responden sebanyak 29 orang (96,7%), hal ini sejalan dengan pekerjaan *manual handling* dan *lifting* merupakan penyebab utama terjadinya cedera tulang belakang (*back pain*). 50-60% cedera pinggang disebabkan aktivitas mengangkat dan menurunkan material. Hasil letak nyeri ada pada bahu dengan jumlah responden sebanyak 20 orang (66,7%), nyeri pada lengan atas dengan jumlah responden sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan untuk bagian tubuh yang lain jumlah reesponden tidak lebih dari 10 orang (33,3%). Nyeri yang dirasakan dikarenakan oleh pekerjaan yang didominasi oleh kegiatan *Manual Handling* dan *Lifting*, serta faktor fisiologis dan lingkungan.

D. Penyebab Keluhan Nyeri

1. Sikap Kerja Pada Kuli Panggul

Pada dasarnya sikap atau posisi kerja yang tidak ergonomis akan menimbulkan masalah *Muscoluskeletal*, keluhan sistem ini adalah keluhan pada bagian – bagian otot rangka yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Diketahui dari hasil penelitian bahwa responden dengan sikap

kerja mengangkat dan mengangkut yang baik memiliki jumlah responden sebanyak 30 orang responden (100%). Dimana mereka sudah menerapkan langkah – langkah mengangkat – mengangkut yang telah dianjurkan, dari kesemua langkah tersebut didalam hal mengangkat beban, pekerja kuli panggul tetap menggunakan punggung sebagai penopang utama dalam kegiatan *Manual Handling* dan *Lifting*. Biasanya, permulaan keluhan dari kelainan lempeng antar ruas tulang belakang adalah pada saat melakukan pekerjaan mengangkut.

Sebabnya adalah pembebanan berat yang terjadi secara tiba – tiba. Cara kerja yang salah memperbesar terjadinya kemungkinan tersebut. Pekerja kuli panggul mengangkat sambil membungkuk, tekanan yang besar sekali terjadi pada daerah pinggang sebagai akibat gaya pengungkit.

2. Beban Angkut

Pekerjaan dengan beban yang berat mengakibatkan pengerahan tenaga yang berlebihan dan postur tubuh yang salah seperti membungkuk dan membawa beban merupakan risiko terjadinya keluhan *musculoskeletal*, dari pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa beban barang yang paling banyak diangkut adalah beban angkut >40 kg dengan jumlah responden sebanyak 21 orang (70%) dan beban angkut 20-40 kg dengan jumlah responden sebanyak 9 orang (30%). Kuli panggul di Pasar Ngronggo Kediri sebagian besar mengangkat beban > 40 kg, hanya sebagian kecil yang mengangkat beban < 40 kg dan mengangkat beban diantara 20 kg sampai 40 kg.

Dari hal di atas dapat diketahui bila adanya beban angkut yang melebihi 40 kg dan kegiatan monoton atau aktivitas yang berulang-ulang memperbesar terjadinya risiko keluhan *musculoskeletal*. Hal ini terjadi karena otot menerima tekanan akibat beban kerja secara terus menerus tanpa memperoleh kesempatan relaksasi.

3. Frekuensi Angkut

Kegiatan bongkar muat barang dipasar memerlukan waktu dan tenaga yang besar untuk memindahkan barang dari satu tempat ke tempat lain, dari hasil penelitian diketahui bahwa jumlah frekuensi angkut > 10 kali per hari merupakan frekuensi angkut terbanyak dengan jumlah responden sebanyak 22 orang (73,4%), kemudian frekuensi angkut 5 – 9 kali per hari dengan jumlah responden sebanyak 7 orang (23,3%), dan frekuensi angkut 4 kali per hari jumlah responden sebanyak 1 orang (3,3%).

Kuli panggul di Pasar Ngronggo Kota Kediri selalu mengangkut dengan frekuensi yang tidak ditentukan. Kemungkinan besar dengan frekuensi angkut yang secara terus menerus dilakukan secara monoton serta tanpa adanya variasi gerakan yang berarti menyebabkan terjadinya keluhan nyeri *Musculoskeletal*. diketahui bahwa jumlah responden yang mengangkut barang

secara terus-menerus sebanyak 17 orang (56,7%), dan yang kadang-kadang melakukan sebanyak 12 orang (40%), dan yang tidak melakukan frekuensi mengangkut secara terus – menerus sebanyak 1 orang (3,3%).

4. Frekuensi Bekerja

Faktor proporsi bekerja bagi kuli panggul sangat berat mereka bekerja tanpa adanya jadwal libur yang jelas dan pasti, diketahui bahwa responden yang bekerja selama 6 hari, jumlahnya 18 orang (60%), dan yang bekerja selama 7 hari sebanyak 10 orang (33,3%), sisanya yang bekerja <6 hari sebanyak 2 orang dengan prosentase (6,7%).

Dalam seminggu, seseorang biasanya bekerja dengan baik selama 40 – 50 jam, jumlah 40 jam kerja seminggu ini dapat dibuat 5 atau 6 hari kerja tergantung kepada berbagai faktor. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan tersebut biasanya tidak disertai efisiensi yang tinggi, bahkan biasanya terlihat penurunan produktifitas serta kecenderungan untuk timbulnya keluhan nyeri, penyakit akibat kerja dan kecelakaan.

5. Jam Kerja Kuli Panggul

Waktu mulai jam kerja berpengaruh terhadap kesiapan tubuh untuk memulai aktivitas. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa jumlah responden yang memulai kerja jam 6–8 pagi sebanyak 13 orang (43,3%), yang memulai kerja sebelum jam 9 pagi sebanyak 11 orang (36,7%), dan yang memulai kerja sebelum jam 5 pagi sebanyak 6 orang.

Disaat memulai aktivitas setelah tidur malam yang cukup untuk bisa segar kembali esok harinya, apabila waktu istirahat malam tidak ideal maka tubuh akan sepenuhnya merasakan fit untuk beraktifitas. Pada sektor informal, pekerja memiliki atau menerima beban kerja yang dapat digambarkan seperti terjadi keanekaragaman jam kerja, umumnya pekerja sektor informal bekerja lebih dari 7 jam/hari, 7 jam sehari, dan atau kurang dari 7 hari seminggu, umumnya para pekerja sektor informal memiliki pekerjaan tambahan atau sampingan. (Depkes RI, 1994)

Pekerjaan berat sebagai kuli panggul menuntut kesiapan waktu kerja yang lama untuk menyelesaikan pekerjaannya. Responden yang bekerja selama 5-8 jam berjumlah 25 orang (83,3%), untuk responden yang bekerja > 9 jam sebanyak 3 orang (10%), dan yang bekerja selama 4 jam sebanyak 2 orang (6,7%).

Pada umumnya lama waktu bekerja bagi seseorang dalam sehari adalah 6–8 jam. Sisanya (16–18 jam) dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur dan lain-lain. Ketidak idealan lama jam kerja yang dilakukan oleh kuli panggul menjadi faktor munculnya keluhan nyeri. Selain bekerja sebagai kuli panggul tidak sedikit pula kuli panggul yang memiliki pekerjaan sampingan, jelas ini

memangkas waktu istirahat mereka dan menambah aktivitas yang berlebihan.

6. Frekuensi Istirahat Dan Lama Istirahat Kuli Panggul

Keluhan nyeri pinggang bisa menyerang pekerja kuli panggul dikarenakan kurangnya frekuensi istirahat yang dilakukan, frekuensi istirahat yang dilakukan kurang sebanding dengan kegiatan aktivitas berat yang mereka lakukan. Jumlah responden yang beristirahat 4 – 5 kali sebanyak 16 orang (53,3%), dan responden yang beristirahat lebih 5 kali sebanyak 14 orang (46,7%). Jumlah ini mengindikasikan kurangnya istirahat yang dilakukan disaat sedang jeda kerja, yang berakibat pekerja mengalami keluhan nyeri. Beristirahat selama setengah jam sesudah 4 jam kerja terus-menerus sangat penting artinya. Ditambah lagi waktu atau lama istirahat yang kurang dari pekerja kuli panggul, memungkinkan terjadinya keluhan nyeri *muscoluskeletal*. Dari hasil pengamatan diketahui bahwa jumlah responden terbanyak sebesar 12 orang (40%) waktu istirahat selama 10 menit, waktu istirahat selama 15 menit sebanyak 11 orang (36,7%), dan waktu istirahat selama 5 menit sebanyak 7 orang (23,3%).

Idealnya bekerja dengan istirahat yang tepat, misalnya pekerjaan dengan pengerahan tenaga 8,5 kkal/jam selama 20 menit diikuti istirahat selama 20 menit (1,5 kkal/menit) sangat baik, dibanding dengan 80 menit bekerja diikuti 80 menit istirahat, mengingat tidak timbulnya kelelahan dan dicegah akumulasi efek panas hasil metabolisme tubuh. (Suma'mur, PK, 1986)

7. Jam Istirahat Malam.

Dari pendataan yang telah dilakukan, diketahui bahwa jumlah responden yang mulai beristirahat (tidur malam) pada jam 21.00–24.00 jumlah responden tertinggi sebanyak 17 orang (57,6%), jumlah responden yang mulai tidur malam pada sebelum jam 21.00 sebanyak 8 orang (26,7%), kemudian yang tidur malam pada lebih dari jam 24.00 sebanyak 5 orang (16,7%).

Lama tidur berpengaruh pada daya tahan tubuh dalam melakukan pekerjaan. Untuk menghindari kelelahan yang berakibat terserang keluhan nyeri pinggang diperlukan istirahat tidur selama paling tidak sekitar 7 jam sehari. Kebutuhan tidur kita berbeda-beda, tergantung kondisi fisik dan jenis aktivitas yang kita lakukan setiap hari. Namun agar dapat tidur dengan pulas, sebaiknya tidak tidur lebih dari pukul 22.00. Waktu yang pasti untuk tidur itu penting, dan kebanyakan orang memastikan mereka bisa tidur nyenyak 8 atau 9 jam semalam. Tetapi, sebaiknya paling lambat waktu tidur pukul 05.00 dan bangun rata-rata pukul 05.00, dan siap mengawali hari dengan tubuh bugar.

8. Pekerjaan Sampingan Kuli Panggul

Dari hasil pendataan diketahui bahwa responden yang memiliki pekerjaan sampingan selain sebagai kuli panggul sebanyak 3 orang (10%), untuk yang terkadang memiliki pekerjaan sampingan sebanyak 8 orang (26,7%), dan yang tidak memiliki pekerjaan sampingan sebanyak 19 orang (63,3%). Pekerja kuli panggul yang memiliki pekerjaan sampingan biasanya mereka bekerja untuk mencari pendapatan tambahan. Diketahui bila setelah melakukan pekerjaan yang berat, sebaiknya waktu yang ada digunakan untuk beristirahat agar dapat mengistirahatkan otot-otot yang sudah tegang, agar bisa berelaksasi kembali, namun bila pekerja berat seperti kuli panggul masih memiliki pekerjaan sampingan. Hal tersebut akan mengurangi waktu beristirahat dan memperbesar timbulnya rasa lelah, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan tubuh, sehingga tubuh merasakan sakit atau juga keluhan nyeri.

Kesimpulan

Dari 30 responden yang diamati, semuanya memiliki sikap kerja baik.

1. Mengalami keluhan nyeri pinggang sebanyak 26 orang (86,7%) yang paling banyak berasal dari umur 31-40 tahun.

2. Faktor – faktor yang menyebabkan keluhan nyeri pinggang adalah:

Beban angkut barang > 40 kg.

Frekuensi angkut yang melebihi 10 kali per hari.

Frekuensi dan waktu istirahat yang kurang.

Proporsi jam kerja yang berlebihan, selama 8 – 15 jam.

3. Nyeri yang dirasakan pada bagian tubuh pekerja :

Pinggang, jumlah responden 29 orang (96,7%)

Bahu, jumlah responden 20 orang (66,7%)

Paha, jumlah responden 19 orang (63,3%)

Lengan atas, jumlah responden 16 orang (53,3%)

Saran

Pekerja kuli panggul sebaiknya lebih memperhatikan beban angkut barangnya.

Perlu diperhatikan mengenai frekuensi istirahat, buatlah jadwal jam kerja yang teratur.

Perlu pelindung tubuh yang digunakan pada pinggang.

Pekerja menerapkan sikap atau posisi kerja yang baik.

Perlu organisasi yang berfungsi sebagai wadah untuk mengorganisir pembagian jam kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2003. *Kebijakan Teknis Program Kesehatan Kerja*. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes RI. 1991. *Upaya Kesehatan Kerja Sektor Informal Di Indonesia*. Jakarta: Depkes RI
- Djojodibroto, Darmanto, *Kesehatan Kerja di Perusahaan*, Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1999.
- Notoatmojo, Sukidjo, DR, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineke Cipta.
- Nurmianto, Eko, 1996, *Ergonomi, Konsep dan Aplikasinya*, ITS Surabaya : Guna Widya
- Sugiyono 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta.
- Suma'mur PK. 1986, *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : Gunung Agung
- Suma'mur PK. 1999. *Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Tarwaka, Solichul, Bakri, Lilik Sudiajeng. 2004. *Ergonomi Untuk Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Pers.
- Wignjosoebroto, Sritomo. *Ergonomi, Studi Gerak Dan Waktu*, ITS Surabaya : Guna Widya