

# HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN POSISI DUDUK DENGAN RESIKO LOW BACK PAIN (MIOGENIC) PADA SUPIR TRAVEL MADURA JAKARTA



Fitria Ayu Susanti - 202310490311143

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

## LATAR BELAKANG

Nyeri punggung bawah disebabkan oleh postur tubuh yang tidak tepat seperti duduk, berdiri terlalu lama, atau membungkuk berlebihan. Gejalanya meliputi rasa sakit, kekakuan, dan ketegangan pada leher dan punggung, yang diperparah oleh postur tubuh yang salah (Latifah, 2022). Pekerjaan sebagai pengemudi mobil travel rentan terhadap nyeri punggung karena duduk statis lebih dari 8 jam per hari, menyebabkan kelelahan, kekakuan otot, kerusakan jaringan lunak, dan risiko tekanan pada saraf tulang belakang (Irena, 2017).

## METODELOGI PENELITIAN

Penelitian observasional analitik dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 34 supir peguyuban car travel dengan teknik Total sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2024.

## TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan durasi duduk dan posisi duduk dengan resiko low back pain (miogenic) pada supir travel Madura Jakarta

## PEMBAHASAN

Posisi duduk yang lama dan salah dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, spasme otot, dan peregangan ligamentum berlebihan. Duduk condong ke depan atau membungkuk menambah tekanan pada diskus intervertebralis, meningkatkan risiko hernia nukleus pulposus (HNP), yang menimbulkan nyeri punggung bawah dengan sensasi menjalar akibat saraf spinal tertekan (Wijayanti, 2019).

Tekanan pada tulang belakang dapat meningkat saat duduk lama, sehingga perubahan posisi duduk diperlukan. Supir travel yang sering mengubah posisi duduk dapat mengurangi nyeri dan merelaksasikan otot. Duduk berkepanjangan tanpa istirahat meningkatkan risiko low back pain (LBP) miogenik akibat tekanan berlebihan, kekakuan otot, dan posisi duduk yang tidak ergonomis. Supir travel perlu memperhatikan durasi duduk, mengambil istirahat, melakukan peregangan, dan menggunakan kursi yang mendukung postur tubuh yang baik. Pergerakan yang minim saat duduk lama dapat menyebabkan akumulasi beban pada otot dan tendon, penumpukan asam laktat, serta kekurangan oksigen, yang membuat otot cepat lelah dan nyeri akibat spasme. Gerakan berulang juga menyebabkan otot tidak cukup waktu untuk relaksasi, menimbulkan keluhan otot (Rinaldi, 2015) (Pradipta, 2019).

## DAFTAR PUSTAKA

- Irena, Ria. 2017. Hubungan Durasi Mengemudi Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Sopir Angkutan Umum (Superben) Di Bankinang Tahun 2016. Predotif Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 1, No. 1. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/13>. Diakses tanggal 21 Maret 2021.
- Rinaldi, E., Utomo, W. and Nauli, F. A. (2015) 'Hubungan Posisi Kerja pada Pekerja Industri Batu Bata dengan Kejadian Low Back Pain', JOM, 2(2), pp. 97-98.
- Wijayanti, F. e. (2019). Kejadian Low back pain ( LBP ) pada penjahit konveksi di kelurahan Way Halim kota Bandar Lampung. Medula, 82-88.



## HASIL

Hasil penelitian berdasarkan Durasi duduk sebagian besar dalam kategori sedang sejumlah 18 (52.9%), posisi duduk sebagian besar dalam kategori resiko tinggi sejumlah 19 (55.9%), Low Back Pain (Miogenic) sebagian besar dalam kategori resiko sedang sejumlah 19 (55.9%) dan Berdasarkan hasil diketahui nilai p-value 0,000 dan 0,008 sehingga menunjukkan analisis tersebut bermakna  $\alpha = < 0,05$

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa:

- Durasi duduk sebagian besar dalam kategori sedang sejumlah 18 (52.9%).
- Posisi duduk sebagian besar dalam kategori resiko tinggi sejumlah 19 (55.9%)
- Low Back Pain (Miogenic) sebagian besar dalam kategori resiko sedang sejumlah 19 (55.9%)
- Ada hubungan durasi duduk dan posisi duduk dengan resiko low back pain (miogenic) pada supir travel Madura Jakarta

