

Hubungan Kekuatan Otot Punggung dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Porter di Stasiun Tawang Semarang

Aprilia Listiarini – 25010112130194

(2016 - Skripsi)

Nyeri punggung adalah fenomena yang sering kita jumpai di kehidupan sehari-hari dan telah menghilangkan banyak jam kerja. Salah satu penyebab nyeri punggung adalah manual handling. Porter di Stasiun Tawang Semarang dalam pekerjaannya masih menggunakan tenaga manusia tanpa alat bantu apapun. Pekerjaan angkat-angkut seperti yang dilakukan porter pembebanannya lebih terletak pada otot terutama pada punggung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kekuatan otot punggung dan keluhan nyeri punggung pada porter di Stasiun Tawang Semarang Tahun 2016. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Instrumen yang digunakan yaitu Body Map (untuk mengumpulkan data pribadi seperti usia, masa kerja, kebiasaan merokok, dan kebiasaan olahraga serta keluhan nyeri pada bagian tubuh) dan Back Leg Chest Dynamometer (untuk mengukur kekuatan otot punggung). Populasi penelitian yaitu seluruh porter Stasiun Tawang Semarang berjumlah 60 orang. Penentuan sample penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling, dimana tidak dilakukan pengukuran apabila nyeri punggung menjalar hingga tungkai karena terdapat kemungkinan terdiagnosis Herniated Nucleus Pulposus (HNP) dan dikhawatirkan dilakukannya pengukuran akan memperparah keadaan. Dari teknik tersebut diperoleh 57 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan keluhan nyeri punggung pada porter. Uji korelasi Rank Spearman, tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai sebesar $p=0,001$ ($p<0,05$) dengan $r=-0,412$. Oleh karena itu, perlu dilakukannya latihan penguatan otot punggung serta olahraga dan peregangan yang teratur untuk menjaga kelentukan punggung yang kemudian meminimalkan risiko terjadinya nyeri punggung.

Kata Kunci: Kekuatan otot punggung, nyeri punggung