

HUBUNGAN ANTARA SIKAP KERJA BERDIRI DENGAN KELIHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA BAGIAN *HOUSEKEEPING* HOTEL HORISON
SEMARANG

SWARAINI CITRA HARUMAWATI -- E2A001071
(2006 - Skripsi)

Pekerja bagian *Housekeeping* khususnya *room attendant* bekerja dengan sikap berdiri. Selama bekerja, pekerja *room attendant* melakukan posisi yang berubah-ubah dan sering melakukan beberapa posisi janggal seperti membungkuk ≥ 10 atau memutar badannya selama $^{0}20$ detik. Posisi berisiko terjadinya *Cumulative Trauma Disorder* (CTD) yang salah satunya adalah nyeri segmen punggung bawah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara sikap kerja berdiri dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bagian *Housekeeping* Hotel Horison Semarang, dengan jumlah sampel sama dengan total populasi yaitu 13 responden. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Uji statistik yang digunakan statistik non parametrik, Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap kerja berdiri dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bagian *Housekeeping* Hotel Horison Semarang (p hitung $< p$ value, $0,038 < 0,05$). Disarankan bagi pekerja untuk memanfaatkan istirahat dengan melakukan peregangan sejenak dan melakukan kegiatan relaksasi selama 15 menit sebelum bekerja. Bagi pengusaha, sebaiknya mengatur frekuensi istirahat pendek lebih sering untuk memberi kesempatan pekerja melakukan relaksasi, dan meningkatkan perhatian terhadap kesehatan pekerja khususnya deteksi dini terhadap keluhan otot skeletal (nyeri punggung bawah).

Kata Kunci: sikap kerja berdiri, Nyeri punggung bawah

Housekeeping workers especially room attendant, work with standing position. While they are working, room attendant changing their positions and they often do some awkward position such as bending more than 20 degrees or rotating for more than 10 seconds. Those position leads to Cumulative Trauma Disorder (CTD), in this poin is low back pain. The purpose of this research is to know the correlation between working in standing position and low back pain on housekeeping workers of Horison Hotel Semarang with sample equal to population which is 13 respondents.

This research is observation research with cross sectional approach, using non parametric statistic test, fisher exact test. The resul shows that there is correlation between working in standing position and low back pain on housekeeping working of Horison Hotel Semarang ($p < p\text{-value}, 0,038 < 0,05$). From this research suggested to the workers to take more advantage at break time to do light relaxation and do some stretching for 15 minutes before she/ he works. And for the company, it is best to regulate more frequent short break time to allow the workers to relax and increase attention to workers especially early diagnose of musculoskeletal disorders (low back pain).

Keyword: *working in standing position, low back pain*