

## Pengaruh pola kerja terhadap kasus nyeri muskuloskeletal daerah pinggang pada pekerja wanita di PT. Dewi Duta Busana Tama di Jakarta Utara

Lanti Surjana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=79865&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

The Effect of Working Programs on Low Back Pain Occured on Women Employer at P.T. Dewi Duta Busana Tama in North of Jakarta Low back pain is a sign of sigh or disturbance of movement system usually found out in working area. In several industries such as garment industry, especially in sewing division because they worked with backless chair. Low back pain is a silent symptom, most of them consider that low back pain is a small minority of case. So that, they didn't pay more attention to this matter, and it will be decreasing of productivity not only in quality and quantity but also a great losses in treatment. Low back pain is strongly related with posture and working position, design equipments, facility, layout of working area. Special attention and well management must be paid to the caused factors so, low back pain can be prevented.

Experimentally study held in garment industry that low back pain is used to find in sewing division. A simple experiment study held and it finds that in amount of 171 population women employers which is divided in two groups, they are consisted of control groups and interveny groups based in random row. The purpose of this experimental study is to know how far the influence of working program and its implementation, as well as sitting stretches on their work.

The result of experimental study is show that interveny group can reduce low back pain until 80% and decreasing of pain 11%. According to t - test for paired sample is found a significant result, so interveny program is very important to loss of low back pain, with sitting stretches it will make our body fit, in order to prevent occupational disease, improvement and maintenance of fitting condition of employer must be optimally.

<hr>Nyeri muskuloskeletal daerah pinggang adalah suatu bentuk keluhan atau gangguan sistem gerak tubuh yang banyak dijumpai ditempat kerja. Diberbagai sektor industri termasuk industri garmen pakaian jadi, terutama dibagian jahit, karena duduk menjahit tanpa sandaran. Karena kasusnya kurang mencolok (silent) dan sering dianggap wajar oleh yang bersangkutan, menyebabkan keluhan atau gangguan tersebut kurang mendapat perhatian dari pengelola sumber daya manusia. Padahal keluhan ini dapat mengganggu proses produksi baik kuantitatif maupun kualitatif, dan juga menimbulkan terjadinya ekonomi biaya tinggi, karena pengobatan yang mahal. Nyeri muskuloskeletal daerah pinggang berkaitan erat dengan sikap dan posisi kerja, disain alat dan fasilitas kerja, tata letak sarana kerja dan sebagainya. Dengan memperhatikan dan menata factor-faktor penyebab dan pencetusnya, maka nyeri muskuloskeletal daerah pinggang dapat dihindari.

Penelitian ini dilakukan diperusahaan garmen, dimana nyeri muskuloskeletal daerah pinggang rawan terjadi, apalagi dibagian jahit, pekerja wanita bagian jahit. Jenis penelitian ini Experimental Murni yang sederhana,

dimana jumlah populasi pekerja wanita bagian jahit 171 orang, sampel penelitian 17 responden, yang dibagi 2 kelompok kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, yang dipilih secara acak berdasarkan baris tempat kerja. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh pola kerja dan perlakuan yaitu peregangan otot di tempat duduk terhadap nyeri muskuloskeletal daerah pinggang.

Hasil penelitian kelompok perlakuan dapat menghilangkan nyeri muskuloskeletal daerah pinggang 89% , dan menurunkan ambang sakit 11%. Dengan uji statistik didapatinya hasil yang bermakna, jadi jelaslah sangat dibutuhkan pola kerja yang terputus dengan diselingi peregangan otot dibangku kerja sehingga tidak membuang waktu kerja, untuk menghilangkan keluhan nyeri muskuloskeletal daerah pinggang. Dengan peregangan otot dapat didapati kebugaran jasmani, jadi untuk menghindari penyakit akibat kerja pada umumnya, haruslah dengan perbaikan dan pemeliharaan kesegaran jasmani pekerja seoptimal mungkin.