

STRATEGI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH BERBASIS LINGKUNGAN PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT ERIA BUNDA PEKANBARU

Mela Ardeline¹, Dedi Afandi², Ridwan Manda Putra³

^{1,3} Program Magister Ilmu Lingkungan PPs-Unri Jl. Pattimura No. 9 Gobah Pekanbaru

²Fakultas Kedokteran Universitas Riau Jl. Diponegoro No.1 Pekanbaru

Email : ¹ melaardeline0306@gmail.com

(Diterima 8 Juni 2021 |Disetujui 15 Juli 2021 |Diterbitkan 30 September 2021)

Environmental Based Low Back Pain Complaint Management Strategy for Employess in Eria Bunda Hospital

Abstract

The work environment is closely related to the circumstances surrounding the activities of workers in doing their jobs. The office is a work environment where almost all the workers work mainly in a sitting position. Low back pain is one of the common occupational diseases of the workers. One of the risks of the increasing low back pain cases in workers is taking for granted the right work attitude, the location of the table and the size of the chair that is not ergonomic. RSIA Eria Bunda is one of the most visited RSIA by the public. The results of the initial observations at RSIA Eria Bunda found irregularities in work attitudes and the sitting positions of the employees and their work facilities were also not in accordance with the existing regulations. This is the reason the researcher conducted this research at RSIA Eria Bunda with the aim of knowing what factors can cause low back pain and what strategies can be used in handling complaints of low back pain in employees. The factors used in this study are individual and environmental factors and ergonomics. This research is conducted through quantitative approach with a survey method, cross-sectional data collection, low back pain questionnaire and RULA Worksheet to determine the employee's work attitude. Likewise, interviews and field observations are also conducted. Afterwards, determine the management strategy for complaints of low back pain with a SWOT Analysis. The results of the study are the following: First, there are complaints of low back pain in employees as 20 people (58,82%) and the most influencing factor is the work attitude ($p = 0,022$). Then, for the results of the RSIA SWOT Analysis, Eria Bunda is in a strong internal position and responds to existing opporto avoid threats. The strategy used by SO is to create a K3 evaluation team, improve the system and work environment and provide education about low back pain as a treatment strategy.

Keywords: *Ergonomic; Low Back Pain; Occupational Diseases; SWOT; Work Attitude*

PENDAHULUAN

Lingkungan kerja sangat berkaitan dengan keadaan disekitar aktivitas pekerja dalam melakukan pekerjaannya. Interaksi antar pekerja, pekerjaan dan lingkungan kerja tentu saja tidak dapat dihindari karena merupakan bagian dari aktivitas kehidupan. Lebih dari 35% waktu dalam kehidupan pekerja berada dalam lingkungan pekerjaannya. (Budiono *et al.* 2008). Kantor merupakan lingkungan tempat kerja dan harus memenuhi ketentuan dalam *Workplace (Health, Safety, and Welfare)*. Walaupun kantor secara umum dipandang aman, namun di dalamnya tetap memuat bahaya kesehatan yang dapat menyebabkan cedera pada pekerja. Sedangkan sebagian besar kecelakaan dan masalah kesehatan kerja di kantor semata-mata disebabkan oleh sikap kerja (Nurmianto, 2008).

Posisi kerja duduk merupakan pilihan utama semua pekerja dan dianggap paling nyaman serta tidak melelahkan. Tetapi posisi kerja duduk dapat memberikan tekanan pada punggung bawah yang cukup berat dan menimbulkan nyeri punggung bawah pada pekerja (Anjanny, 2019). Keluhan Nyeri Punggung Bawah merupakan salah satu penyakit akibat kerja dan merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan. Berdasarkan laporan *The Bureau of Labour Statistic* menunjukkan bahwa hampir 20% dari semua kasus sakit akibat kerja disebabkan karena adanya keluhan atau sakit pinggang. Sementara itu, *National Safety Council* melaporkan bahwa sakit akibat kerja yang besar frekuensinya adalah sakit punggung, yaitu 22% dari 1.700.000 kasus (Water, *et al.*, 1996 dalam Tarwaka, 2010).

Salah satu resiko timbulnya nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) makin meningkat apabila dalam pekerjaannya tidak memperhatikan sikap duduk secara benar, letak meja, ukuran kursi yang tidak ergonomi (Anjanny, 2019). Sistem kerja yang tidak ergonomis dalam suatu perusahaan seringkali kurang mendapat perhatian atau dianggap sepele oleh pihak manajemen atau pengelola sumber daya manusia di perusahaan tersebut. Sebagai contoh antara lain adalah posisi kerja yang tidak benar, fasilitas yang tidak sesuai, dan penambahan waktu kerja diluar jam kerja yang telah ditetapkan.

Faktor individu, faktor ergonomi dan faktor lingkungan merupakan faktor yang menyebabkan kejadi nyeri punggung bawah (*low back pain*). Faktor mekanik yang mempercepat terjadinya keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) antara lain posisi duduk yang cenderung statis dan cenderung memperberat kerja tulang vertebra seperti posisi duduk yang membungkuk, tegak tanpa sandaran, dan waktu bekerja yang lama saat duduk (Ningsing dan Hidayat, 2019). Karakteristik lingkungan kerja sangat mempengaruhi performansi kerja dan hal itu berkaitan dengan suhu, kelembapan, pencahayaan, kebisingan dan getaran (Suci, 2017).

Rumah sakit merupakan sarana pelayanan yang bergerak dibidang pelayanan jasa kesehatan mempunyai beragam persoalan tenaga kerja yang rumit dengan berbagai risiko terkena penyakit akibat kerja bahkan kecelakaan akibat kerja sesuai jenis pekerjaannya sehingga berkewajiban menerapkan upaya pembinaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit. Isi dalam pasal 23 Undang-undang No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan bahwa setiap tempat kerja wajib menyelenggarakan kesehatan kerja. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka rumah sakit sebagai salah satu

tempat kerja juga wajib untuk menyelenggarakan kesehatan kerja bagi para pekerjaanya agar terhindar dari potensi bahaya yang ada di rumah sakit (Putri *et al*, 2018).

Rumah Sakit Eria Bunda Pekanbaru merupakan salah satu rumah sakit ibu dan anak yang banyak disukai dan dikunjungi oleh masyarakat Pekanbaru. Selain memperkerjakan tenaga medis rumah sakit juga memperkerjakan tenaga non medis yaitu karyawan *back office* untuk memberikan pelayanan ke masyarakat yang datang ke rumah sakit. Karyawan non medis di Rumah Sakit Eria Bunda ini bekerja dengan posisi duduk dan menggunakan komputer untuk waktu yang cukup lama. Hasil observasi awal menunjukkan ketidak teraturan sikap kerja ataupun posisi duduk karyawan dalam melakukan pekerjaanya di lingkungan kerja rumah sakit. Selain itu fasilitas tempat duduk dan meja kerja tidak sesuai dengan postur tubuh karyawan dan tidak ergonomis, dan ini bisa menyebabkan terjadi keluhan terhadap nyeri punggung bawah terhadap karyawan di rumah sakit.

Dalam penelitian Ningsih dan Hidayat 2019, menyatakan bahwa karyawan yang banyak melakukan pekerjaan di atas meja dan duduk dalam waktu yang cukup lama beresiko untuk mengalami nyeri punggung bawah. Banyak dampak yang akan muncul apabila alat dan desain dari lingkungan kerja yang memiliki ergonomi yang tidak baik akan menimbulkan pengaruh negatif terhadap sikap kerja, membuat pekerjaan lebih berat, meningkatkan beban kerja dan akibatnya akan mengurangi kualitas pekerjaan (Prasetio *et al*. 2015).

Hal inilah yang menjadikan alasan untuk melakukan penelitian nyeri punggung bawah di Rumah Sakit Eria Bunda Pekanbaru. Perlu dilakukannya strategi pencegahan dan penanganan terhadap keluhan nyeri punggung bawah agar kinerja karyawan dan kinerja dari rumah sakit semakin membaik. Faktor keselamatan kerja menjadi penting karena sangat terkait dengan kinerja karyawan dan pada akhirnya kinerja dari rumah sakit dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat yang datang ke rumah sakit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di RSIA Eria Bunda Pekanbaru pada Bulan Maret 2021. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan *back office* rumah sakit, observasi awal jumlah karyawan sebanyak 34 orang, karena jumlah populasi memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan maka digunakan sampel jenuh dengan 34 orang. Alat yang digunakan adalah Kuesioner Nyeri Punggung Bawah dan RULA *Worksheet*, alat tulis, meteran dan kamera digital. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Pengumpulan data dilakukan dengan cara *cross sectional*. Kuesioner keluhan nyeri punggung bawah untuk mengetahui keluhan nyeri punggung bawah RULA untuk sikap kerja. Setelah itu dilakukan penentuan strategi penanganan terhadap keluhan nyeri punggung bawah.

Setelah data nyeri punggung didapat dengan pengisian kuesioner, kemudian dilakukan perhitungan sikap kerja dengan RULA *Worksheet*. Dimana peneliti melakukan pengamatan, pengisian RULA *Worksheet* melakukan *scoring* RULA untuk setiap karyawan. Kemudian melakukan analisis terhadap 3 faktor dengan menggunakan regresi logistik berganda terhadap faktor individu, faktor ergonomi, faktor lingkungan

untuk mengetahui faktor mana saja yang mempengaruhi ($pvalue < 0,05$), setelah itu melakukan perhitungan kembali untuk mencari faktor mana yang paling mempengaruhi dari faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah. Analisis SWOT dilakukan dengan menentukan faktor internal dan eksternal terlebih dahulu, kemudian menentukan strategi yang sesuai untuk pencegahan dan penanganan keluhan nyeri punggung bawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di RSIA Eria Bunda Pekanbaru, yang menjadi responden adalah 34 karyawan *back office* yang berada di rumah sakit. Berikut adalah hasil dan pembahasan dari penelitian yang sudah dilakukan.

1. Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Berikut adalah distribusi frekuensi untuk masing-masing faktor yang digunakan, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

No	Variabel	frekuensi	%	No	Variabel	frekuensi	%
1	Umur			4	EMK		
	Ideal	8	23,53		Ergonomis	6	17,65
	Beresiko	26	76,47		Tidak Ergonomis	28	82,35
		34	100			34	100
2	IMT			5	Sikap Kerja		
	Normal	1	2,94		Baik	7	20,59
	Tidak normal	33	97,06		Tidak baik	27	79,41
		34	100			34	100
3	Masa Kerja			6	Nyeri Punggung Bawah		
	Rendah	9	26,47		Tidak ada keluhan	14	41,18
	Tinggi	25	73,53		Ada keluhan	20	58,82
		34	100			34	100

Dari data Tabel 1. didapatkan untuk gambaran keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan saat ini, terdapat keluhan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 20 karyawan (58,82%) mengalami nyeri punggung bawah, 33 karyawan (97,06%) memiliki IMT tidak normal, 25 karyawan (73,53%) dengan masa kerja tinggi, terdapat 28 (82,35%) meja dan kursi yang tidak ergonomis, 27 karyawan (79,41%) dengan sikap kerja tidak baik.

2. Hubungan Antara Faktor Individu, Ergonomi, dan Lingkungan yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah

Berikut adalah tabel hasil perhitungan hubungan antara keluhan nyeri punggung bawah dengan faktor yang mempengaruhinya dengan nilai p value 0,05. Dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Hubungan Faktor Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Faktor		Keluhan Nyeri Punggung Bawah		P Value
		Ada keluhan	Tidak ada keluhan	
Umur	Ideal	2 (25%)	6 (75%)	0,038
	Beresiko	18 (69,2%)	8 (30,8)	
		20 (58,8%)	14 (41,2%)	
IMT	Normal	0 (0%)	1 (100%)	1
	Tidak normal	20 (60,6%)	13 (39,4%)	
		20 (58,8%)	14 (41,2%)	
Masa Kerja	Rendah	2 (22,2%)	7 (77,8%)	0,017
	Tinggi	18 (58,8%)	7 (28,0%)	
		20 (58,8%)	14 (41,2%)	
EMK	Ergonomis	1 (16,7%)	5 (83,3%)	0,044
	Tidak ergonomis	19 (67,9)	9 (32,1%)	
		20 (58,8%)	14 (41,2%)	
Sikap Kerja	Baik	1 (14,3%)	6 (85,7%)	0,022
	Buruk	19 (70,4%)	8 (29,6%)	
		20 (58,8%)	14 (41,2%)	
Waktu Kerja	Ideal	21 (61,8%)	13 (38,2%)	0,174
	Tidak ideal	0 (0%)	0 (0%)	
		21 (61,8%)	13 (38,2%)	

Dari Tabel 2 dapat terlihat bahwa faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada karyawan adalah faktor umur, masa kerja, ergonomi meja kursi (EMK) dan sikap kerja. Faktor umur bukan merupakan faktor utama penyebab keluhan nyeri punggung bawah, umur adalah faktor kombinasi penyebab nyeri punggung bawah, artinya umur tidak berdiri sendiri sebagai penyebab nyeri punggung bawah tetapi ada faktor penyebab lain yang lebih dominan (Tarwaka, 2004 dalam Munir 2012).

Untuk faktor masa kerja, hasil observasi diperoleh bahwa karyawan bekerja dalam masa kerja yang cukup lama dari usia muda hingga usia lebih dari 35 tahun masih bekerja di rumah sakit, sehingga dampak dari keluhan nyeri punggung telah terakumulasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Defriyan bahwa terdapat hubungan antara faktor masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja sulam. Riihimaki (1989) dalam Defriyan (2011), menjelaskan bahwa masa kerja mempunyai hubungan yang kuat dengan keluhan otot, semakin lama masa kerjanya semakin tinggi risiko terjaidnya nyeri punggung bawah. Apabila pekerja dengan masa kerja tinggi tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah kemungkinan diakibatkan pekerja sudah terbiasa dengan pekerjaan yang mereka lakukan.

Untuk faktor ergonomi meja kursi (EMK), sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amilda Utami bahwa terdapat pengaruh penerapan kursi ergonomi terhadap pekerja pengrajin mebel. Ningsih (2016), bahwa kelelahan kerja dapat disebabkan oleh lingkungan yang buruk termasuk yang mempengaruhi ergonomi posisi kerja. Terdapat penurunan keluhan pada bagian pinggang, punggung, tangan kiri dan kaki kiri, setelah menggunakan kursi ergonomi (Utami, 2018).

Untuk faktor sikap kerja, Dari hasil pengamatan di rumah sakit hampir seluruh karyawan tidak memperhatikan sikap kerja mereka, dan karyawan bekerja didepan komputer dalam waktu yang cukup lama. Kurangnya pengetahuan karyawan mengenai sikap kerja, membuat mereka bekerja sesuai dengan keinginan mereka sendiri tanpa memperhatikan sikap kerja yang baik itu seperti apa. Sikap kerja yang buruk akan berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah dan akan mengganggu aktivitas dari karyawan pada saat bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sakinah (2012), dimana terdapat hubungan antara faktor sikap kerja atau sikap tubuh terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja batu bata. Sikap kerja karyawan RSIA Eria Bunda banyak dilakukan didepan komputer dengan posisi kerja adalah posisi duduk dalam waktu yang cukup lama. Sikap kerja duduk memerlukan tenaga lebih besar mengingat punggung bawah sebagai tumpuan bekerja dengan posisi duduk terus menerus sangat mungkin terjadi penumpukan darah dan berbagai cairan tubuh pada kaki (Sunaryo 2014 dalam Sakinah 2012).

3. Analisis Faktor Paling Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Tabel 3 akan menjelaskan faktor apa saja yang mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan RSIA Eria Bunda Pekanbaru.

Tabel 3. Faktor Yang Mempengaruhi

No	Faktor yang memengaruhi	Nilai Pvalue
1	Umur	0,038
2	Masa Kerja	0,017
3	EMK	0,044
4	Sikap Kerja	0,022

Setelah diketahui faktor apa saja yang mempengaruhi kemudian dilakukan perhitungan kembali dengan analisis regresi logistik untuk mengetahui faktor mana yang paling mempengaruhi terjadinya keluhan terhadap nyeri punggung bawah. Hasil yang didapatkan dari perhitungan adalah hanya faktor sikap kerja saja yang paling mempengaruhi keluhan terhadap nyeri punggung bawah yaitu dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Saputra Simanjuntak (2018), bahwa ada hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja penenun ulos (Simanjuntak, 2018).

Dalam penelitian ini sikap kerja diukur dengan menggunakan metode RULA dengan melakukan pengamatan dan pengisian RULA *worksheet*, dalam aspek pengukuran RULA ini sikap kerja yang dilihat atau diukur terdiri dari leher, punggung, lengan

bawah, lengan atas, postur pergelangan tangan, beban dan pegangan tangan. Sehingga dari pengukuran tersebut dapat diketahui sikap kerja atau postur kerja saat karyawan bekerja.

Sikap kerja karyawan RSIA Eria Bunda hampir semua bekerja dengan sikap kerja duduk dan melakukan aktivitas pekerjaan dengan menggunakan komputer dalam jangka waktu yang cukup lama. Kursi dan meja yang digunakan termasuk tidak ergonomis, pencahayaan diruangan kerja juga tidak memenuhi standar seharusnya ruangan kerja yang baik. Ketidaksesuaian antara manusia dengan fasilitas kerjanya (Meja dan Kursi) dapat menciptakan sikap kerja tidak ergonomis (tidak alamiah). Sikap kerja atau duduk tidak alamiah dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah pada bagian tubuh tertentu.

Suma'mur (1999) dalam Simanjuntak (2018), menjelaskan bahwa sikap kerja yang baik terutama sikap duduk yang baik adalah sikap duduk sedikit lordosa pada pinggang, dengan sikap duduk tegak untuk menghindari punggung bungkuk dan otot perut lemas. Sikap duduk demikian dapat dicapai dengan kursi dan sandaran punggung yang tepat.

4. Strategi Penanganan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

a. Analisis Faktor Internal dan Eksternal

Dari hasil analisis didapat faktor internal berupa yaitu, 1). Umur, 2). Jenis kelamin, 3). Indeks masa tubuh, 4). Mengonsumsi vitamin, 5). Kebiasaan merokok, 6). Waktu kerja, 7). Masa kerja 8). Sikap kerja, 9). Penyakit bawaan, 10). Aktivitas olahraga, 11). Duduk statis, 12). Beban kerja. 13). Gaya hidup, 14). Tingkat pendidikan. Faktor eksternal yaitu, 1). Bentuk dan ukuran meja kursi, 2). Ketersediaan dana perbaikan, 3). Ketersediaan obat-obatan, 4). Tim K3, 5). Edukasi tentang nyeri punggung bawah, 6). Kebijakan manajemen rumah sakit, 7). Regulasi Pemerintah tentang K3 dan PAK, 8). Gerakan berulang, 9). Suhu, 10). Pencahayaan, 11). Tekanan pekerjaan, 12). Jenis pekerjaan, 13). Aktivitas diluar pekerjaan, 14). Waktu istirahat. 15). Tim kontrak K3.

Setelah didapatkan faktor internal dan eksternal dan penyebaran kuesioner kepada karyawan, maka dilakukan pemisahan antara kekuatan (*strengths*) dan kelemahan (*weakness*), kemudian dilakukan perhitungan bobot dan pemberian rating yang dapat dilihat pada Matriks IFAS sebagai berikut:

Tabel 4. Matriks IFAS

No	Faktor Strategi Internal Kekuatan	Total	Bobot	Rating	Skor
1	Waktu kerja sesuai dengan ketentuan	68	0,10	4	0,39
2	Tingkat pendidikan karyawan	65	0,09	3	0,28
3	Aktivitas olahraga untuk kebugaran	52	0,07	4	0,30
4	Karyawan tidak memiliki kebiasaan merokok	62	0,09	4	0,36
5	Karyawan tidak ada penyakit bawaan	62	0,09	3	0,27
6	Beban kerja karyawan tidak berat	54	0,08	3	0,23
7	Pola gaya hidup karyawan	48	0,07	3	0,21

cenderung normal

				Total	2,03
No	Kelemahan				
1	Sikap kerja tidak ergonomis	41	0,06	1	0,06
2	Jenis kelamin	47	0,07	2	0,14
3	Indeks masa tubuh	35	0,05	1	0,05
4	sikap atau duduk statis	34	0,05	1	0,05
5	Umur	42	0,06	2	0,12
6	Masa kerja	43	0,06	1	0,06
7	Karyawan tidak mengkonsumsi vitamin	43	0,06	2	0,12
				Total	0,60
TOTAL		696	1		2,63

Berdasarkan Tabel 4 didapat nilai total untuk IFAS yaitu 2.63. total skor diatas 2,5 berarti mengidentifikasikan posisi internal pada rumah sakit begitu kuat. Hal ini juga menunjukkan bahwa dalam usahanya menjalankan strategi menunjukkan bahwa rumah sakit berada pada posisi di atas rata-rata dalam hal kekuatan internal secara keseluruhan.

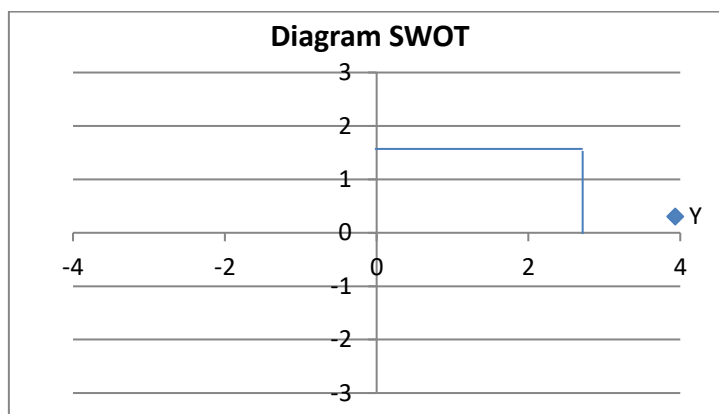
Tidak berbeda dengan pembuatan matriks IFAS, dalam pembuatan matriks EFAS juga perlu diketahui dan dievaluasi faktor eksternal rumah sakit. Setelah dilakukan pemisahan antara faktor peluang (*opportunities*) dan faktor ancaman (*threats*), maka berikut adalah hasil pemberian nilai bobot dan rating untuk setiap faktor yang ada pada faktor peluang (*opportunities*) dan ancaman (*threats*).

Tabel 5. Matriks EFAS

No	Faktor Strategi Eksternal Peluang	Total	Bobot	Rating	Skor
1	Ketersediaan obat-obatan	68	0,09	2	0,19
2	Adanya tim kontrak K3 untuk evaluasi	68	0,09	2	0,19
3	Membuat tim K3 sendiri	66	0,09	2	0,17
4	Regulasi tentang K3 dan PAK	58	0,08	2	0,13
5	Aktivitas diluar pekerjaan	56	0,08	2	0,13
6	Waktu istirahat	54	0,07	2	0,12
				Total	0,92
No	Ancaman				
1	Bentuk dan ukuran meja kursi tidak ergonomis	36	0,05	1	0,05
2	Adanya gerakan berulang	43	0,06	1	0,07
3	Suhu tidak sesuai	43	0,06	1	0,07
4	Pencahayaan tidak sesuai	43	0,06	1	0,07
5	Tekanan pekerjaan	42	0,06	1	0,07
6	Jenis pekerjaan	39	0,05	1	0,06
7	Tidak ada edukasi tentang nyeri punggung bawah	35	0,05	1	0,05
8	Tidak ada kebijakan dari rumah sakit	34	0,05	1	0,05
9	Dana perbaikan ada tapi tidak untuk perbaikan lingkungan kerja	50	0,07	1	0,10
				Total	0,60
TOTAL		735	1		1,52

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan total nilai EFAS adalah 1,52, hal ini menunjukkan bahwa dalam usahanya menjalankan strategi, rumah sakit berusaha menghindari pengaruh negatif dari potensi ancaman yang datang.

Setelah didapatkan total nilai IFAS dan EFAS maka selanjutnya adalah membuat diagram analisis SWOT untuk mengetahui berada di kuadran manakah strategi rumah sakit. Total nilai IFAS dan EFAS digunakan sebagai sumbu X dan Y didalam diagram. Berikut ini adalah gambar diagram analisis SWOT RSIA Eria Bunda Pekanbaru:



Gambar 1. Diagram SWOT

Dari gambar 1 diagram analisis SWOT, menunjukkan bahwa RSIA Eria Bunda Pekanbaru berada pada kuadran I, yang merupakan suatu situasi yang sangat menguntungkan karena rumah sakit memiliki peluang dan kekuatan sehingga dapat memanfaatkan kesempatan yang ada untuk dapat melakukan penanganan terhadap keluhan nyeri punggung bawah. Strategi yang tepat untuk diterapkan di RSIA Eria Bunda Pekanbaru adalah mendukung kebijakan pertumbuhan yang agresif (*Growth oriented strategy*).

Berdasarkan analisis SWOT menunjukan bahwa kekuatan yang dimiliki oleh RSIA Eria Bunda adalah memiliki waktu kerja yang sesuai dengan peraturan yang ada dan tingkat pendidikan karyawan yang cukup baik, sehingga apabila dilakukan edukasi mengenai keluhan terhadap nyeri punggung bawah maka karyawan akan mudah memahami apa yang baik dilakukan dan tidak dilakukan agar penanganan terhadap keluhan nyeri punggung bawah dapat teratasi dengan baik. Sehingga produktivitas dari rumah sakit semakin membaik.

b. Matriks SWOT

Matriks SWOT adalah alat yang dipakai untuk menyusun faktor-faktor strategi pemasaran. Matriks ini dapat menggambarkan secara jelas bagaimana peluang dan ancaman eksternal yang dihadapi oleh rumah sakit, dapat disesuaikan dengan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Matriks SWOT untuk RSIA Eria Bunda dapat dilihat pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6 Matriks SWOT

INTERNAL EKSTERNAL	STRENGTHS – S 1. Waktu kerja sesuai dengan ketentuan 2. Tingkat pendidikan karyawan 3. Aktivitas olahraga untuk kebugaran 4. Karyawan tidak memiliki kebiasaan merokok 5. Karyawan tidak ada penyakit bawaan 6. Beban kerja karyawan tidak berat 7. Pola gaya hidup karyawan cenderung normal	WEAKNESSES – W 1. Sikap kerja tidak ergonomis 2. Jenis kelamin 3. Indeks masa tubuh 4. Sikap atau duduk statis 5. Umur 6. Masa kerja 7. Karyawan tidak mengkonsumsi vitamin
OPPORTUNITIES – O 1. Ketersediaan obat-obatan 2. Adanya tim kontrak K3 untuk evaluasi 3. Membuat tim K3 sendiri 4. Regulasi tentang K3 dan PAK 5. Aktivitas diluar pekerjaan 6. Waktu istirahat	Strategi S – O 1. Membuat tim evaluasi K3 tersendiri guna penanganan nyeri punggung bawah (O2,O3) 2. Melakukan perbaikan sistem dan lingkungan kerja sesuai dengan regulasi (S1, S6, O1, O4) 3. Meningkatkan edukasi dan informasi tentang nyeri punggung bawah kepada karyawan (S2, S3, S4, S5, S7, O5, O6)	Strategi W – O 1. Melakukan perbaikan meja dan kursi kerja (W1, O2) 2. Meningkatkan edukasi tentang kesehatan kepada karyawan (W2, W3, W5, W7, O1, O5, O6) 3. Mengedukasikan tentang sikap kerja (W4,W6, O3, O4)
THREATS – T 1. Bentuk dan ukuran meja kursi 2. Adanya gerakan berulang 3. Suhu tidak sesuai 4. Pencahayaan tidak sesuai 5. Tekanan pekerjaan 6. Jenis pekerjaan 7. Tidak ada edukasi tentang nyeri punggung bawah 8. Tidak ada kebijakan dari rumah sakit 9. Dana perbaikan ada tapi tidak untuk perbaikan lingkungan kerja	Strategi S – T 1. Meningkatkan sarana dan prasarana kerja guna mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dan meningkatkan produktivitas (T1, T3, T4, T9, S6) 2. Meningkatkan kesadaran karyawan akan bahaya nyeri punggung bawah (S2, S3, S4, S5, S7) 3. Meningkatkan kondisi lingkungan kerja dan memberi edukasi (S1, T2, T5, T6, T7, T8)	Strategi W – T 1. Melakukan perbaikan terhadap kursi dan meja karyawan (T1, T9) 2. Memberikan pengetahuan tentang sikap kerja yang baik (W1, W4, T2, T7, T8, 3. Memberikan edukasi atau informasi tentang faktor-faktor apa saja yang menyebabkan nyeri punggung bawah (W2, W3, W5, W6, W7, T3, T4, T5, T6)

Dari hasil perhitungan dan diagram SWOT didapatkan bahwa rumah sakit berada pada kuadran I dan strategi yang digunakan adalah Strategi S – O (*Strengths – Opportunities*). Dimana strategi ini merupakan gabungan dari faktor internal (*strengths*) dan faktor eksternal (*opportunities*). Strategi ini dibuat dengan memanfaatkan seluruh kekuatan dengan menggunakan dan memanfaatkan peluang sebesar-besarnya. Strategi S – O yang ditempuh RSIA Eria Bunda, yaitu:

1. Membentuk tim evaluasi K3 tersendiri guna penanganan nyeri punggung bawah. Membuat tim K3 tersendiri merupakan salah satu hal yang harus dilakukan oleh setiap perusahaan terutama RSIA Eria Bunda sendiri. Dengan adanya sistem manajemen K3 di RSIA Eria Bunda secara tepat dan benar akan memberikan kemudahan terhadap pertumbuhan dan meningkatnya daya saing rumah sakit, serta dapat mewujudkan kesejahteraan pekerja. Selain itu dengan adanya sistem K3 di rumah sakit akan lebih mempermudah apabila terdapat masalah terhadap karyawan maupun lingkungan kerja, sehingga lebih cepat untuk penanganan.

2. Melakukan perbaikan sistem dan lingkungan kerja sesuai dengan regulasi. Perbaikan terhadap sistem dan lingkungan kerja sebisa mungkin harus dilakukan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan adalah lingkungan kerja. Lingkungan kerja yang memusatkan bagi karyawan untuk dapat meningkatkan kinerja. Sebaliknya, lingkungan kerja yang tidak memadai akan dapat menurunkan kinerja dan akhirnya produktivitas dari rumah sakit juga akan menurun.
Dengan dilakukannya perubahan sistem dan lingkungan kerja di RSIA Eria Bunda sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 48 Tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pekantoran, seperti melakukan perbaikan terhadap meja dan kursi karyawan, kemudian memberikan edukasi dan informasi kepada karyawan mengenai nyeri punggung bawah, dengan baik maka diharapkan pencegahan dan penanganan terhadap keluhan nyeri punggung bawah dapat teratasi dengan baik.
3. Meningkatkan edukasi dan informasi tentang nyeri punggung bawah pada karyawan. Memberikan edukasi dan informasi kepada Karyawan rumah sakit mengenai nyeri punggung bawah merupakan salah strategi kuat yang bisa dilakukan oleh pihak rumah sakit. Karena dengan memberikan edukasi kepada karyawan maka akan menambah pengetahuan yang lebih luas dan mendalam, serta akan menghindari ketidaksesuaian atau ketidakteraturan terutama mengenai faktor apa saja yang menjadi penyebab nyeri punggung bawah. penelitian Meisatama et al, juga didapatkan hasil penelitian dengan melakukan perbaikan stasiun kerja dan Pemberian *William's Flexion Exercise* berpengaruh terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah, menurunkan beban kerja serta meningkatkan produktivitas kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, penyebaran kuesioner dan pengolahan data, kondisi terkini keluhan nyeri punggung bawah di RSIA Eria Bunda adalah bahwa terdapat keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh karyawan dan hal tersebut dipengaruhi dari faktor individu, ergonomi dan lingkungan yang ada di rumah sakit. Berdasarkan analisis perhitungan terdapat hubungan antara umur, masa kerja, ergonomi meja kursi (EMK), sikap kerja terhadap keluhan nyeri punggung bawah. Faktor sikap kerja merupakan faktor yang paling mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah dari faktor lainnya. Dari hasil penelitian dengan menggunakan analisis SWOT di RSIA Eria Bunda, diperoleh hasil untuk matriks IFAS dan EFAS menunjukkan bahwa RSIA Eria Bunda berada posisi internal yang kuat dan merespon peluang yang ada untuk menghindari terjadinya ancaman. Berdasarkan diagram cartesius bahwa RSIA Eria Bunda berada pada posisi kuadran I, artinya RSIA Eria Bunda di sarankan melakukan strategi progresif dengan memanfaatkan kekuatan (*strengths*) internal untuk mendapatkan keuntungan dari peluang (*Opportunities*) eksternal untuk penanganan dan memperbaiki keluhan terhadap nyeri punggung bawah dan meningkatkan produktivitas rumah sakit. Oleh sebab itu berdasarkan simpulan penelitian ini maka disarankan kepada pihak RSIA Eria Bunda Pekanbaru, agar memperhatikan segala aspek tentang lingkungan kerja karyawan seperti mengganti meja dan kursi yang ergonomis, memberikan pengingat tentang sikap kerja yang baik, memberikan informasi tentang sikap kerja yang baik dan tentang nyeri punggung bawah, dan memberikan *medical checkup* setahun sekali

kepada karyawan. Hal ini dilakukan agar pencegahan dan penanganan keluhan nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT atas rahmat Nya, sehingga peneliti bisa melakukan penelitian dengan baik. Terimakasih atas semua dukungan pihak terutama dosen pembimbing dan semua pihak yang turut berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjanny, A. 2019. Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Pengguna Komputer di Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Global*. Vol. 2, No. 1, Hal 45-51.
- Beban Kerja, Keluhan Muskuloskeletal, dan Meningkatkan Produktivitas Kerja pada Pekerja Penyortiran Buah Tomat di Desa Semanding. Universitas Udayana. Vol. 4, No. 2 : Hal. 53-39.
- Budiono, S., R.M.S Jusuf, dan A. Pusparini. 2008. *HIPERKES dan KK*. Edisi Ketiga. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Defriyan. 2011. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Proses Penyulaman Kain Tapis di Sanggar Family Bandar Lampung. Skripsi. Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2011.
- Jatmikawati. 2006. Analisis Risiko Ergonomi yang Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Pengemudi Taksi X. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Meisatama, H., Adiputra, N., Sutjana,. Sucipta, N., Sutarja, N., Purnawati, S. 2018. Perbaikan Stasiun Kerja dan *William's Flexion Exercise* dapat Menurunkan.
- Ningsih, 2016. Penggunaan Kursi Ergonomi pada Pekerja Laundry Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Otot Rangka (*Musculoskeletal Disorders*) di wilayah Kota Yogyakarta. *Jurnal sanitasi*.
- Ningsing, K.W., Hidayat, T. 2019. Nyeri Punggung Bawah pada Pegawai Bidang Bina Marga di Dinas Pekerjaan Umum Provinsi Riau. *Jurnal Endurance*. Vol. 4. Hal. 434-441.
- Nurmianto E. 2008. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.

- Prasetio, D. K., Hasanbasri, M., Hastaryo, J. 2015. Risiko Bahaya Ergonomi Petugas Kebersihan *Outsourcing* di Rumah Sakit Umum Daerah Sleman. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 1. Hal. 10-16.
- Putri, S., Santoso., Endang, P. R. 2018. Pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Terhadap Kejadian Kecelakaan Kerja Perawat Rumah Sakit. Jurnal *Endurance*, 3(2), 271-273.
- Sakinah. 2012. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Batu Bata. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makasar. 2012.
- Simanjuntak, S., 2018. Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Penenun Ulos Di Desa Siopatsosor Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir. Fakultas Kesehatan Masyarakat. USU. Medan.
- Suci, N., 2017. Analisis Tingkat Risiko Ergonomi dan Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Bagian Warehouse. Universitas Hasanuddin. Makasar.
- Tarwaka. 2004. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta : UNIBA Press.
- Tarwaka. 2010. Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.