

EFFECTS OF LENGTH OF WORK, WORK POSTURE, AND DURATION OF SLEEP ON LOW BACK PAIN COMPLAINTS

(Study of online motorcycle taxi drivers
at the Gubeng Station motorcycle taxi base in Surabaya 2024)

Shafa Tania Herliza, Winarko, Ngadino

Republic Indonesian Ministry of Health
Ministry of Health Surabaya Health Polytechnic
Department of Environmental Health
Environmental Sanitation Study Program Applied Undergraduate Program
Email: shafaataniaaa@gmail.com

ABSTRACT

Low Back Pain (LBP) is part of the problem Musculoskeletal Disorders (MSDs) which often appear and occupy the second position as the most common disease in Indonesia. The majority of motorcycle taxi drivers Online (Ojol) experienced this condition. Factors that can influence LBP include length of work, work posture, and sleep duration. The aim of this research is to examine the influence of length of work, work posture and sleep duration on complaints of LBP among Ojol drivers at Pangkalan Ojol, Gubeng Station, Surabaya.

This research uses an analytical observational method with a study design cross-sectional. A total of 66 Ojol drivers were selected as samples through random sampling from a total of 201 Ojol Drivers. Data was collected through interviews, observation and assessment, then using a correlation test spearman with alpha 5% (0.05) to be processed and analyzed statistically.

The research results showed that 66.7% of Ojol drivers had a working time of ≥ 8 hours, 46.9% had a medium risk work posture, 62.1% slept less than 7 hours and/or more than 9 hours, and 47% had complaints low back pain with a moderate level of disability. Based on these results, it can be concluded that there is an influence between length of work ($\rho=0.003$), work posture ($\rho=0.003$), and sleep duration ($\rho=0.001$) on complaints of LBP among Ojol Drivers at Pangkalan Ojol, Gubeng Station, Surabaya.

It is recommended to do light stretching while waiting for passengers, avoid high-risk body postures by not bending over for long periods, lift loads $> 10\text{kg}$ together with passengers or other people, sleep with sufficient sleep duration (7 - 9 hours).

Keywords : Low back pain, online motorbike taxi drivers, work posture

PENGARUH LAMA KERJA, POSTUR KERJA, DAN
DURASI TIDUR TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN*
(Studi Pada Pengemudi Ojek *Online* di Pangkalan Ojek *Online* Stasiun Gubeng
Surabaya Tahun 2024)
Shafa Tania Herliza, Winarko, Ngadino

Kementerian Kesehatan RI
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
Jurusan Kesehatan Lingkungan
Program Studi Sanitasi Lingkungan Program Sarjana Terapan
Email: shafaataniaaaa@gmail.com

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan sebagian masalah *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang sering muncul dan menempati posisi kedua sebagai penyakit paling umum di Indonesia. Mayoritas Pengemudi Ojek *Online* (Ojol) mengalami kondisi tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi LBP meliputi lama kerja, postur kerja, dan durasi tidur. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengkaji pengaruh lama kerja, postur kerja, dan durasi tidur terhadap keluhan LBP pada Pengemudi Ojol di Pangkalan Ojol Stasiun Gubeng Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain studi *cross-sectional*. Sebanyak 66 Pengemudi Ojol dipilih sebagai sampel melalui *random sampling* dari total 201 Pengemudi Ojol. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan penilaian, lalu menggunakan uji korelasi *spearman* dengan alpha 5% (0,05) untuk diolah dan dianalisis secara statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,7% Pengemudi Ojol memiliki lama kerja ≥ 8 jam, 46,9% memiliki postur kerja dengan risiko sedang, 62,1% tidur kurang dari 7 jam dan atau lebih dari 9 jam, dan 47% mengalami keluhan *low back pain* dengan tingkat disabilitas sedang. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara lama kerja ($\rho=0,003$), postur kerja ($\rho=0,003$), dan durasi tidur ($\rho=0,001$) terhadap keluhan LBP pada Pengemudi Ojol di Pangkalan Ojol Stasiun Gubeng Surabaya.

Disarankan melakukan peregangan ringan pada saat menunggu penumpang, menghindari postur tubuh berisiko tinggi dengan cara tidak membungkuk dalam waktu lama, mengangkat beban > 10 kg bersama dengan penumpang atau orang lain, menjaga durasi tidur tidak < 7 jam atau > 9 jam.

Kata Kunci : *Low back pain, pengemudi ojek online, postur kerja*