

INTISARI

Keluhan nyeri pinggang bawah (NPB) sering dijumpai di masyarakat. Nyeri pinggang bawah adalah suatu gejala berupa nyeri di daerah lumbosakral dan sakroiliaka, kadang-kadang disertai dengan penjalaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Nyeri pinggang bawah lebih sering terjadi pada pekerja yang sehari-harinya melakukan kegiatan mengangkat, memindahkan, mendorong atau menarik benda berat.

Berdasarkan laporan dari NIOSH (*National Institute for Occupational Safety and Health*) tahun 1986 di Amerika, lebih dari 60 % pekerja yang menderita NPB disebabkan oleh pekerjaan yang berat. Pada penelitian terhadap 86 pekerja berat laki-laki di Stasiun Tugu Yogyakarta, didapatkan 16 pekerja (18,60 %) diantaranya menderita NPB.

Timbulnya nyeri pinggang bawah pada pekerja berat laki-laki di Stasiun Tugu Yogyakarta dipengaruhi oleh berat beban, lama dan sikap mengangkat serta masa kerjanya. Untuk menguranginya disarankan berat beban yang diangkat tidak lebih dari 30-40 % kemampuan mengangkat maksimal rata-rata oleh pekerja.

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is the most common problem in society. Low back pain is a pain symptom in lumbosacral and sacroiliac area, sometimes this pain spread to the limb and feet. Low back pain is often suffered by worker that lift, carry, pull or push heavy load.

According to the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) report, in the United States in 1986, more than 60 % of the workers who complain of low back pain is caused by heavy work. In the study of 86 heavy men workers at Tugu Railway Station Yogyakarta, was found that 16 (18,60 %) of them suffered low back pain.

The low back pain symptom is affected by the weight, duration and position of lifting the load and the serve period. To reduce the low back pain complain, it is suggested that the weight of the load to be carried is less than 30-40 % of the maximum weight.