



Hubungan Umur Dan Posisi Tubuh Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pengemudi Online Di Kota Bengkulu Tahun 2025

The Relationship Between Age And Body Position And The Incidence Of Low Back Pain Among Online Drivers In Bengkulu City In 2025

Ezi Mareta Sari ¹⁾; Danur Azissah RS ²⁾; Handi Rustandi ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ zeizy23@gmail.com

How to Cite :

Sari, E, M., RS, D, A., Rustandi, H. (2026). The Relationship Between Age And Body Position And The Incidence Of Low Back Pain Among Online Drivers In Bengkulu City In 2025. Jurnal Multidisiplin. 3(1).

ARTICLE HISTORY

Received [20 Mei 2026]

Revised [04 September 2026]

Accepted [07 September 2026]

KEYWORDS

Age, Body Position, Low Back Pain.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (LBP) mempengaruhi 619 juta orang secara global dan diperkirakan jumlah kasus akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050, sebagian besar didorong oleh ekspansi populasi dan penuaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan umur dan posisi tubuh dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik purposif sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian ini 87 orang pengemudi ojek online maxim Bengkulu. Hasil analisis uji univariat sebagian besar responden (54%) dengan usia tidak berisiko pada pengemudi online Maxim, sebagian besar responden (55,2%) dengan posisi tubuh berisiko pada pengemudi online Maxim dan sebagian besar responden (57,5%) ada keluhan nyeri pada pengemudi online Maxim. Hasil analisis bivariat didapatkan ada hubungan umur (0,000) dan posisi tubuh (0,000) dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025. Peneliti menyarankan bagi responden untuk lebih memperhatikan postur tubuh saat berkendara, agar menunjang kenyamanan saat bekerja dan pengendara ojek online untuk umur berkategori berisiko dapat melakukan olahraga secara teratur untuk kesehatan pekerja.

ABSTRACT

Low back pain (LBP) affects 619 million people globally, and the number of cases is projected to increase to 843 million by 2050, primarily driven by population growth and aging. The objective of this study is to investigate the relationship between age and body position with the incidence of low back pain among Maxim online drivers in Bengkulu City in 2025. The research method used was an analytical observational study with a cross-sectional approach. The sampling technique employed purposive sampling, with a sample size of 87 Maxim online drivers in Bengkulu. The results of the univariate analysis showed that most respondents (54%) were not at risk in terms of age among Maxim online drivers, most respondents (55.2%) were at risk in terms of body position among Maxim online drivers, and most respondents (57.5%) reported pain among Maxim online drivers. The bivariate analysis revealed a significant relationship between age ($p = 0.000$) and body position ($p = 0.000$) with the incidence of low back pain among Maxim online drivers in Bengkulu City in 2025. The researchers recommend that respondents pay more attention to their posture while driving to enhance comfort during work, and that online drivers in the high-risk age category engage in regular exercise to support worker health.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, LBP merupakan masalah kesehatan yang nyata dan merupakan penyakit nomor dua pada manusia setelah influenza. Data penderita LBP di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun

diperkirakan 7,6% sampai 37% dari jumlah penduduk Indonesia. Kira-kira 80% penduduk seumur hidup pernah sekali merasakan LBP. Pada setiap saat, lebih dari 10% penduduk menderita LBP (Puspitasari, 2023). Semakin berkembangnya teknologi di era globalisasi, terdapat inovasi yang memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan menciptakan peluang kerja baru. Salah satunya adalah aplikasi penyedia jasa transportasi online. Transportasi online adalah pelayanan jasa transportasi yang berbasis internet dalam setiap kegiatan transaksinya, mulai dari pemesanan, pemantauan jalur, pembayaran dan penilaian terhadap pelayanan jasa itu. Dikarenakan kemudahan yang diberikan, efisiensi waktu dan banyaknya jenis layanan yang disediakan oleh pihak ojek online seperti layanan antar jemput, membeli makanan, membeli kebutuhan, mengantarkan paket dan lainnya menyebabkan maraknya penggunaan ojek online baik untuk penyedia jasa maupun untuk pengguna (Laurencia, 2021).

Penyebab terjadinya low back pain bisa karena tulang belakang yang terbebani dan jaringan lunak disekitarnya menjadi tegang akibat dari duduk dengan posisi yang salah dan dari durasi yang lama. Low back pain ini dapat dipengaruhi oleh resiko lain seperti usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh, posisi tubuh, beban, masa kerja, kebiasaan merokok, dan olahraga. Seiring bertambahnya usia organ tubuh akan mengalami degenerasi, sehingga menyebabkan stabilisasi kandungan pada otot dan tulang menjadi berkurang (Ariyannah, 2022).

Keluhan low back pain ini dapat dijumpai pada semua rentang usia. Selain dalam rentang usia, keluhan LBP ini juga dijumpai pada semua orang dengan berbagai jenis pekerjaan, baik yang formal maupun yang nonformal (Siprianus, 2022). Usia sebagai salah satu sifat karakteristik tentang orang, dalam studi epidemiologi merupakan variabel yang cukup penting karena cukup banyak penyakit yang ditemukan dengan berbagai variasi frekuensi yang disebabkan oleh umur. Seiring dengan meningkatnya usia akan terjadi degenerasi pada tulang dan keadaan ini mulai terjadi disaat seseorang berusia 30 tahun. Pada usia

30 tahun terjadi degenerasi berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi jaringan parut (fibrosis) dan pengurangan cairan. Hal ini dapat menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang (Ariani, 2022).

Usia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan nyeri punggung bawah. Orang yang berusia ≥ 30 tahun biasanya semakin berisiko mengalami nyeri punggung bawah. Semakin tua seseorang akan berakibat pada kemampuan fisik yang menurun. Kekuatan maksimal otot manusia akan menurun hingga 0% ketika mencapai usia 60 tahun. Penurunan kekuatan otot seiring berjalannya usia akan meningkatkan risiko terjadinya LBP (Marini, 2020).

Faktor pekerjaan merupakan salah satu penyebab utama terjadinya keluhan Low back pain (LBP) pada pengendara Sepeda Motor ojek online. Pada posisi mengemudi sepeda motor ojek online termasuk sikap kerja yang beresiko. Posisi kerja pada saat mengendarai motor dapat memberikan beban pada tubuh bagian belakang sebesar 60% bahkan lebih. Jika dibiarkan secara terus menerus dalam waktu yang lama, akan beresiko menyebabkan terjadinya nyeri pada tubuh bagian belakang dan mengakibatkan timbulnya keluhan low back pain (Putri, 2023).

Posisi tubuh yang tidak tepat dapat menyebabkan kelelahan dan ketidaknyamanan, bahkan dapat menyebabkan cedera jaringan otot rangka dan sistem saraf jika dipertahankan dalam jangka waktu yang lama. Posisi Tubuh mencakup tindakan yang diambil pekerja dalam menjalankan tugasnya, dan postur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan kesehatan otot, fisik, dan kerusakan otot (Rahmawati, 2024).

Ketika kita bekerja dalam posisi yang salah maka akan mengakibatkan jumlah energi yang dibutuhkan dalam bekerja. Posisi yang salah merupakan posisi tubuh yang tidak sesuai dengan kondisi otot rangka sehingga mudah menimbulkan kelelahan. Kegiatan yang termasuk dalam posisi yang salah adalah memiringkan badan, berlutut, jongkok, memegang dalam posisi statis, pengulangan atau waktu lama dalam posisi menggapai, berputar dan menjepit dengan tangan posisi ini melibatkan beberapa area tubuh seperti bahu, punggung dan lutut karena daerah inilah yang paling sering mengalami cedera (Sahara, 2020).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Angelina (2022) tentang "Analisis Dinamika Fisik dan Faktor Risiko Lain dengan Low Back Pain pada Pekerja Kurir Barang". Berdasarkan analisis statistik variabel mekanika tubuh nilai $p = 0,036$, usia nilai $p = 0,001$. Disimpulkan mekanika tubuh dan usia memiliki hubungan yang bermakna terhadap keluhan low back pain pada pekerja kurir barang di gudang Shopee Express.

Penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya (2021) tentang "Hubungan Antara Posisi Dalam Bekerja Dengan Low Back Pain Pada Pekerja di Pabrik Bolu X Magelang". Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara posisi bekerja dengan low back pain dengan $p\text{-value} < 0,001$.

Penelitian yang dilakukan oleh Feriyanti (2022) tentang "Hubungan Umur, Lama Berkendara dan Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengendara Ojek Online di Wilayah



Kecamatan Pamulang”, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengendara ojek online di Wilayah Kecamatan Pamulang ($p=0,039$).

LANDASAN TEORI

Low back pain atau nyeri punggung bawah adalah kondisi saat muncul rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman pada punggung bagian bawah, mulai dari bawah kosta sampai lipatan bawah bokong tapi tanpa nyeri menjalar ke kaki. Rasa nyeri pada bagian tubuh bagian belakang khususnya pinggang. Rasa sakitnya terkadang bisa Anda rasakan hingga ke bagian pantat dan juga paha. Bahkan, apabila parah rasa sakitnya bisa menjalar hingga ke bagian kaki (Mahasih, 2019). Jika tidak ditangani dengan benar, maka nyeri punggung bawah dapat menurunkan mobilitas lumbal sehingga akan terjadi keterbatasan gerak dan mengganggu aktivitas. Secara teori, daerah pinggang tersusun atas ligamen, otot dan juga tulang punggung. Bagian tubuh ini sangat penting untuk menopang tubuh Anda ketika sedang berdiri (Sianturi, 2020).

The Pain and Distress scale yang dibuat oleh William Zung pada tahun 1983, merupakan salah satu kuesioner yang digunakan untuk mengetahui keluhan nyeri yang dirasakan salah satunya keluhan Low back pain (Setyaningsih, 2019). The Pain and Distress Scale adalah kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dimana proses pengerjaannya diberikan langsung oleh responden untuk diisi sendiri. 20 pertanyaan tersebut berhubungan dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan kebiasaan yang mencerminkan rasa sakit punggung bawah.

Umur merupakan jumlah tahun yang dihitung mulai dari responden lahir sampai saat pengambilan data (Andi, 2020). Menurut Hurlock (dikutip dalam Darsini, 2019), usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan.

Posisi tubuh adalah orientasi rata-rata dari anggota tubuh, posisi tubuh ditentukan oleh ukuran tubuh dan ukuran peralatan atau benda lainnya yang digunakan. Pada saat bekerja perlu di perhatikan postur tubuh dalam keadaan seimbang agar dapat bekerja dengan nyaman. Posisi tubuh yang menyimpang secara signifikan terhadap posisi normal saat melakukan pekerjaan dapat menyebabkan keluhan pada otot, ligament dan persendian. Hal ini mengakibatkan cedera pada leher tulang belakang, bahu, pergelangan tangan, dan lain-lain (Octavianus, 2020).

Posisi kerja yang ergonomis adalah posisi kerja yang baik. Ergonomi sendiri adalah penyesuaian antara karyawan, gaya kerja dan lingkungan. Postur kerja yang tidak ergonomis terjadi ketika seseorang yang memaksakan posisi tubuh mereka yang menyebabkan kelelahan otot lebih cepat dan secara tidak langsung dapat menyebabkan beban kerja ekstra. Akibat yang akan muncul jika tidak menerapkan posisi tubuh ergonomis maka akan menimbulkan ketegangan pada otot serta munculnya rasa sakit pada bagian tubuh tertentu (Trisnaning, 2023)

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa hanya menghasilkan distribusi frekuensi dari tiap variabel dependen. Pada penelitian ini, analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi umur dan posisi tubuh dengan kejadian *low back pain* pada pengemudi *online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2024. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan rumus:

Keterangan :

P = Proporsi F = Frekuensi

N = Jumlah seluruh sampel

Dari rumus nilai diatas nilai proporsi yang didapat dalam bentuk presentase dapat di interpretasikan dengan menggunakan data:

0%	: Tidak satupun dari responden.
1%-25%	: Sebagian kecil dari responden.
26%-49%	: Hampir sebagian dari responden.
50%	: Setengah dari responden.
51%-75%	: Sebagian besar dari responden.
76%-99%	: Pada umumnya responden.
100%	: Seluruh responden.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisa hasil dari variabel-variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terkait. Analisa data digunakan adalah tabel silang. Pada penelitian ini analisis bivariat yaitu untuk mengetahui hubungan umur dan posisi tubuh dengan kejadian *low back pain* pada pengemudi *online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2024 dengan menggunakan uji *chi-square*. Maka dengan derajat kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ di dapatkan ketentuan :

- 1) Jika $p \leq 0,05$ maka secara statistik ada hubungan umur dan posisi tubuh dengan kejadian *low back pain* pada pengemudi *online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2024.
- 2) Jika $p > 0,05$ maka secara statistik tidak ada hubungan umur dan posisi tubuh dengan kejadian *low back pain* pada pengemudi *online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2024.

Ketentuan yang berlaku pada uji *chi-square* yaitu

- 1) Bila terdapat tabel 2x2, dan tidak ada nilai $E < 5$, maka uji yang dipakai sebaiknya *continuity correction*.
- 2) Bila tabel 2x2 dan ada nilai $E < 5$, maka uji yang dipakai sebaiknya *fisher's exact test*.
- 3) Bila tabel lebih dari 2x3 maka uji yang digunakan uji *pearson chi square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi hubungan umur dan posisi tubuh dengan kejadian *low back pain* pada pengemudi *online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Umur pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berisiko ≥ 30 tahun	40	46
2	Tidak Berisiko < 30 tahun	47	54
	Jumlah	87	100

Tabel .2 Distribusi Frekuensi Posisi Tubuh pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

No	Posisi Tubuh	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berisiko	48	55,2
2	Tidak Berisiko	39	44,8
	Jumlah	87	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Low Back Pain* pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

No	<i>Low Back Pain</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ada Keluhan Nyeri	50	57,5
2	Tidak Ada Keluhan Nyeri	37	42,5
	Jumlah	87	100

Analisis Bivariat



Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan umur dan posisi tubuh dengan kejadian *low back pain* pada pengemudi *online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025.

Tabel 4 Hubungan Umur dengan Kejadian *Low Back Pain* pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

Umur		<u>Low Back Pain</u>			Total		P-Value
	Ada Keluhan Nyeri		Tidak Ada				
	F	%	F	%	F	%	
Berisiko ≥30 tahun	34	85	6	15	40	100	0,000
Tidak Berisiko <30 tahun	16	34	31	66	47	100	

Tabel 4 Hubungan Posisi Tubuh dengan Kejadian *Low Back Pain* pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

Posisi Tubuh		<u>Low Back Pain</u>			Total		P-Value
	Ada Keluhan Nyeri		Tidak Ada				
	F	%	F	%	F	%	
Berisiko	40	83,3	8	16,7	48	100	0,000
Tidak Berisiko	10	25,6	29	74,4	39	100	
Total	50	57,5	37	42,5	87	100	

Pembahasan

Gambaran Umur pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan pada pengemudi ojek online maxim Kota Bengkulu dari 87 responden terdapat sebagian besar responden (54%) atau sebanyak 47 responden dengan usia tidak berisiko. Hampir sebagian responden (46%) atau sebanyak 40 responden dengan umur berisiko. Dengan umur termuda yaitu 20 tahun dan yang paling tua umur 46 tahun. Paling banyak berusia 29 tahun sebanyak 15 responden.

Usia merupakan salah satu sifat karakteristik tentang orang, dalam studi epidemiologi merupakan variabel yang cukup penting karena cukup banyak penyakit yang ditemukan dengan berbagai variasi frekuensi yang disebabkan oleh umur. Seiring dengan meningkatnya usia akan terjadi degenerasi pada tulang dan keadaan ini mulai terjadi disaat seseorang berusia 30 tahun. Pada usia 30 tahun terjadi degenerasi berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi jaringan parut (fibrosis) dan pengurangan cairan. Hal ini dapat menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang (Ariani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Silitonga (2021) tentang “Hubungan Usia dan Lama Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Di Kelurahan Belawan II”. Dalam penelitian ini didapatkan data responden berdasarkan usia berisiko (≥ 30 tahun) sebanyak 66 orang (94,3%) dan responden dengan usia tidak berisiko (< 30 tahun) sebanyak 4 orang (5,7%).

Penelitian yang dilakukan oleh Hasby (2023) tentang “Faktor-Faktor Low Back Pain (LBP) Pada Buruh Pabrik Beras UD. Lanrisang Kabupaten Pinrang”. Hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa responden dengan umur < 30 Tahun (Tidak berisiko) terdapat sebanyak 35 responden (58.3%) dan responden dengan umur ≥ 30 Tahun (berisiko) terdapat sebanyak 25 responden (41.7%).

Pada usia ≥ 30 Tahun (berisiko) stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang. Menurut asumsi peneliti hendaknya responden dengan usia ≥ 30 Tahun (berisiko) melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kekuatan otot punggung dan perut.

Gambaran Posisi Tubuh pada Pengemudi *Online* Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan pada pengemudi ojek online maxim Kota Bengkulu dari 87 responden terdapat sebagian besar responden (55,2%) dengan posisi tubuh berisiko. Hampir sebagian responden (44,8%) dengan posisi tubuh tidak berisiko.

Dalam penelitian ini terdapat 48 responden dengan posisi tubuh yang berisiko jika dilihat dari hasil penelitian pengendara ojek online yang berisiko terletak pada leher yang terlalu menunduk kedepan > 20° Flexion dan tubuh yang terlalu bungkuk kedepan. Terdapat 39 responden dengan posisi tubuh yang tidak berisiko jika dilihat dari hasil penelitian responden sudah dapat berkendara dengan posisi tubuh yang baik leher lurus kedepan 0-20° Flexion, tubuh tegap dan lurus, lengan bawah 60-100° flexion.

Posisi tubuh yang tidak tepat dapat menyebabkan kelelahan dan ketidaknyamanan, bahkan dapat menyebabkan cedera jaringan otot rangka dan sistem saraf jika dipertahankan dalam jangka waktu yang lama. Posisi Tubuh mencakup tindakan yang diambil pekerja dalam menjalankan tugasnya, dan postur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan kesehatan otot, fisik, dan kerusakan otot (Rahmawati, 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trisnaning (2023) dengan judul “Hubungan Usia, Beban Kerja, Posisi Tubuh, dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Perawat Pelaksana di RS EMC Sentul Tahun 2023. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 55 responden terdapat 35 orang dengan posisi tubuh yang tidak ergonomi. Dan 20 responden dengan posisi tubuh ergonomi.

Penelitian yang dilakukan oleh Marini (2022) tentang “Hubungan Antara Usia, Masa Kerja, Sikap Kerja, Jam Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Petani Garam di Desa Oebelo”. Hasil dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 63,5% responden dengan sikap kerja yang berisiko dan sebanyak 37,5% responden dengan sikap kerja yang tidak berisiko. Menurut asumsi peneliti bahwa posisi duduk yang berisiko pada pengendara ojek online biasanya disebabkan karena karakteristik tuntutan tugas, alat kerja, dan tempat kerja tidak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan seseorang.

Gambaran Low Back Pain pada Pengemudi Online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan pada pengemudi ojek online maxim Kota Bengkulu dari 87 responden terdapat sebagian besar responden (57,5%) ada keluhan nyeri. Hampir sebagian responden (42,5%) tidak ada keluhan nyeri.

Dalam penelitian ini terdapat 50 responden yang mengalami keluhan nyeri jika dilihat dari hasil penelitian responden merasakan nyeri punggung bawah pada saat beristirahat, responden merasa sulit untuk memutar badan ke kiri dan ke kanan dan responden belum pernah memeriksakan diri/melapor rasa sakit ke puskesmas/klinik. Terdapat 37 responden yang tidak mengalami keluhan nyeri jika dilihat dari hasil penelitian responden tidak merasakan kaku di punggung bagian bawah, responden tidak merasakan nyeri pada bagian punggung bawah pada saat melakukan pekerjaan maupun saat beristirahat.

Penyebab terjadinya low back pain bisa karena tulang belakang yang terbebani dan jaringan lunak disekitarnya menjadi tegang akibat dari duduk dengan posisi yang salah dan dari durasi yang lama. Low back pain ini dapat dipengaruhi oleh resiko lain seperti usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh, posisi tubuh, beban, masa kerja, kebiasaan merokok, dan olahraga. Seiring bertambahnya usia organ tubuh akan mengalami degenerasi, sehingga menyebabkan stabilisasi kandungan pada otot dan tulang menjadi berkurang (Ariyana, 2022).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sukartini (2019) dengan judul “Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Pengendara Motor Ojek Online di Surabaya”. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 orang responden terdapat 61% atau sebanyak 61 orang yang pernah mengalami low back pain selama menjalani profesi sebagai ojek online. Sedangkan 39% atau 39 responden lainnya tidak mengalami low back pain.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermalia (2021) tentang “Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan Bagian Line Plywood di PT. Sumber Graha Sejahtera”. Berdasarkan keluhan Low Back Pain (LBP) pada karyawan bagian Line Plywood di PT. Sumber Graha Sejahtera Luwu Tahun 2021 diketahui bahwa karyawan yang mengalami low back pain sebanyak 89 orang (73%) dan karyawan yang mengalami tidak low back pain sebanyak 33 orang (27%). Menurut asumsi peneliti responden yang mengalami kejadian low back pain disebabkan karena posisi duduk yang tidak tepat, mengemudi dalam waktu yang lama dan kurangnya waktu istirahat sehingga dapat menyebabkan ketegangan dan kelelahan pada otot punggung.

Hubungan Umur dengan Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025



Penelitian yang dilakukan pada pengemudi ojek online maxim Kota Bengkulu dari 40 responden dengan umur berisiko terdapat 34 responden (85%) ada keluhan nyeri dan 6 responden (15%) tidak ada keluhan nyeri. Dari 47 responden dengan umur tidak berisiko terdapat 16 responden (34%) ada keluhan nyeri dan 31 responden (66%) tidak ada keluhan nyeri.

Dalam penelitian ini terdapat 6 responden dengan umur berisiko tetapi tidak ada keluhan nyeri hal ini dapat dipengaruhi oleh responden saat berkendara berada pada postur tubuh yang benar ketika mengendarai motor. Terdapat 16 responden dengan umur tidak berisiko tetapi ada keluhan nyeri hal ini dapat dipengaruhi oleh postur tubuh yang salah saat mengendarai motor sehingga memicu terjadinya low back pain.

Untuk mengetahui hubungan umur dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025 digunakan uji continuity correction dimana dengan uji tersebut didapatkan hasil nilai asymp.sig (p)=0,000. Karena nilai $p \leq 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025.

Menurut analisis peneliti bahwa adanya hubungan dikarenakan usia ≥ 30 tahun sangat berisiko menderita keluhan nyeri pada punggung semakin bertambahnya usia maka akan terjadi degenerasi tulang seperti kerusakan pada jaringan, penggantian jaringan yang akan menjadi jaringan parut serta berkurangnya cairan. Hal tersebut mengakibatkan stabilitas pada tulang akan menjadi berkurang. Jadi, semakin orang itu tua maka akan semakin besar risiko mengalami penurunan elastisitas pada tulang vertebra yang menjadi pemicu timbulnya gejala nyeri terutama pada punggung yang menjadi tumpuan tubuh.

Kekuatan fisik mencapai titik optimal pada usia 25- 30 tahun dan setelah titik optimal terlampaui maka akan terjadi penurunan kapasitas fisiologi hingga 1% per tahun sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit, kemudian pada usia 25-64 tahun mulai mengalami keluhan otot dan tingkat keluhan akan semakin parah sejalan dengan bertambahnya usia (Ariani, 2022). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Suksmerri (2022), tentang "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low back pain Pada Pengendara Ojek Online Gojek di Kawasan Nanggalo". Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value $< 0,05$ ($p=0,028$) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan keluhan Low back pain. Untuk nilai OR diperoleh sebesar 1,939 yang artinya seseorang dengan umur berisiko memiliki risiko 1,939 kali merasakan keluhan Low back pain dibandingkan umur yang tidak berisiko.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Feriyanti (2022) dengan judul "Hubungan Umur, Lama Berkendara dan Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pengendara Ojek Online di Wilayah Kecamatan Pamulang". Hasil dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan keluhan nyeri punggung bawah pada Pengendara Ojek Online di Wilayah Kecamatan Pamulang dengan nilai $p=0,039$.

Menurut asumsi peneliti umur seseorang merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya low back pain. Responden dengan usia >30 tahun mengalami penurunan pada kapasitas kekuatan otot sehingga lebih rentan terkena low back pain. Responden dengan usia >30 tahun hendaknya rutin melakukan olahraga untuk menjaga kekuatan otot agar memperkecil risiko terkena low back pain.

Hubungan Posisi Tubuh dengan Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan pada pengemudi ojek online maxim Kota Bengkulu dari 48 responden dengan posisi tubuh berisiko terdapat 40 responden (83,3%) ada keluhan nyeri dan 6 responden (16,7%) tidak ada keluhan nyeri. Dari 39 responden dengan posisi tubuh tidak berisiko terdapat 10 responden (25,6%) ada keluhan nyeri dan 29 responden (74,4%) tidak ada keluhan nyeri.

Dalam penelitian ini terdapat 6 responden dengan posisi tubuh yang berisiko tetapi tidak ada keluhan nyeri hal ini dapat dipengaruhi oleh umur responden yang masih relative muda <30 tahun sehingga kekuatan otot masih cukup untuk menerima kesalahan postur tubuh dalam mengemudi. Terdapat 10 responden dengan posisi tubuh tidak berisiko tetapi ada keluhan nyeri dalam hal ini peneliti berasumsi bahwa responden sudah pada usia >30 tahun sehingga kekuatan otot menurun serta durasi waktu saat bekerja yang berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan yang berdampak pada terjadinya low back pain.

Untuk mengetahui hubungan umur dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025 digunakan uji continuity correction dimana dengan uji tersebut didapatkan hasil nilai asymp.sig (p)=0,000. Karena nilai $p \geq 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara posisi tubuh dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025 Postur kerja dapat menyebabkan potensi bahaya yang tinggi pada pekerja sehingga diperlukan suatu upaya pencegahan agar tidak terjadi keluhan akibat postur kerja yang tidak sesuai, bekerja yang

berhubungan langsung pada manusia di mana rancangan fasilitas kerja yang baik sangat diperlukan sesuai dengan kemampuan manusia guna berinteraksi dengan fasilitas dalam bekerja (Prayoga, 2023).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Tenri (2023) tentang “Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low back pain Pada Pegawai Dinas PU Kota Makassar”. Hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai $p=0,008$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara sikap tubuh dengan keluhan low back pain pada pegawai di Kantor Dinas PU Kota Makassar.

Penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya (2021) tentang “Hubungan Antara Posisi Dalam Bekerja Dengan Low Back Pain Pada Pekerja di Pabrik Bolu X Magelang”. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara posisi bekerja dengan low back pain dengan $p\text{-value} < 0,001$.

Menurut asumsi peneliti bahwa posisi duduk yang berisiko pada pengendara ojek online dalam melakukan pekerjaan menyebabkan bagian tubuh menjauhi posisi alamiah sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya low back pain

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Umur dan Posisi Tubuh dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pengemudi Online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025”, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden (54%) dengan usia tidak berisiko pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025. Sebagian besar responden (55,2%) dengan posisi tubuh berisiko pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025. Sebagian besar responden (57,5%) ada keluhan nyeri pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025. Ada hubungan umur dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025 ($p=0,000$). Dan ada hubungan posisi tubuh dengan kejadian low back pain pada pengemudi online Maxim di Kota Bengkulu Tahun 2025 ($p=0,000$).

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan bahan-bahan referensi dan masukan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian ini khususnya tentang kejadian *low back pain*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agave, Kezia. (2022). Karakteristik Nyeri Punggung Bawah Et Causa Hernia Nukleus Pulposus di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Agustina. (2023). Low Back Pain Ditinjau Dari Teori Medis Barat dan TCM. Journal Of Comprehensive Science. Vol. 2 No. 4
- Andaru. (2021). Low Back Pain. Journal Of Pain JPHV 2021;2
- Andi. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. Higeia Journal Of Public Health Research And Development Vol. 4 No. 1.
- Angelina. (2022). Analisis Dinamika Fisik dan Faktor Risiko Lain dengan Low Back Pain pada Pekerja Kurir Barang. JITMI Vol. 5 Nomor 1.
- Ariani. (2022). Hubungan usia dan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi ojek online di Palembang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (The Indonesian Journal of Public Health) Volume 18 No 2
- Ariani. (2018). Analisis Postur Kerja Menggunakan Metode Reba Untuk Mengurangi Risiko Musculoskeletal Disorder (MSDs). Profisiensi, Vol.9 No.2
- Ariyana. (2022). Hubungan Masa Bekerja Dan Lama Duduk Berkendara Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Kurir Expedisi J&T Di Pekalongan. The 16th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
- Batutah. (2023). Analisis Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah Pengemudi Ojek Online Motor di Kota Makassar. Jurnal Sulolipu : Media Komunikasi Sivilitas Akademika dan Masyarakat Vol.23 No.2
- Darsini. (2019). Pengetahuan. Jurnal Keperawatan, Vol 12, No 1
- Diana. Mengenal Jenis-Jenis Nyeri Pinggang. RSUD Andi Djemma <https://rsud.luwuutarakab.go.id/berita/464/mengenal--jenisjenis-nyeri-pinggang.html> (2021).



- Feriyanti. (2022). Hubungan Umur, Lama Berkendara Dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengendara Ojek Online Di Wilayah Kecamatan Pamulang. *Frame of Health Journal* Vol 1 No 2
- Goin, Z. Z., Pontoh, L. M., & Umasangadji, H. (2019). Karakteristik Pasien Nyeri Punggung Bawah di Poliklinik Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Daerah Kota Tidore Kepulauan Periode Januari-Juni 2019. *Kieraha Medical Journal*, 1(1), 2686–5912
- Gusti. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Pembersih Kulit Bawang Unit Kerja Pasar Angso Duo Kota Jambi. *Unibversitas Jambi*.
- Harlan. (2018). *Metodoogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Gunadarma.
- Hasby (2023). Faktor-Faktor Low Back Pain (LBP) Pada Buruh Pabrik Beras UD. Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Window of Public Health Journal*, Vol. 4 No. 5.
- Helmalia. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan Bagian Line Plywood Di Pt. Sumber Graha Sejahtera. *Window of Public Health Journal*, Vol. 2 No. 6
- Heryana. (2020). *Hipotesis Penelitian*. Universitas Esa Unggul Heryana. (2020). *Etika Penelitian*. Universitas Esa Unggul
- Honda. (2023). 7 Postur Berkendara yang Baik.
<https://www.wahanahonda.com/blog/7-postur-berkendara-yang-baik>
- Larasati. (2022). Goin, Z. Z., Pontoh, L. M., & Umasangadji, H. (2019). Karakteristik Pasien Nyeri Punggung Bawah di Poliklinik Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Daerah Kota Tidore Kepulauan Periode Januari-Juni 2019. *Kieraha Medical Journal*, 1(1), 2686–5912
- Laurencia. (2021). Hubungan Durasi Berkendara Dengan Kejadian Gejala Low Back Pain Pada Pengemudi Ojek Online. *EBERS POPYRUS VOL. 27, NO.2*
- Mahasih, Teki. (2019). Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pengrajin Rotan Yang Menderita Low Back Pain (Lbp). *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 32–38
- Marini. (2022). Hubungan Antara Usia, Masa Kerja, Sikap Kerja, Jam Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Petani Garam di Desa Oebelo. *Lontar: Journal of Community Health Desember 2022 Vol.4 (No.4): p. 329 – 337*.
- Masturoh. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Octavianus Hutapea. (2020). *Buku Ajar Ergonomi Analisis Postur Kerja*. Jawa Timur: Unusa Press
- Palupi. (2021). Analisis Postur Kerja Menggunakan Metode Reba Untuk Mengurangi Risiko Musculoskeletal Disorder (MSDs). *Profisiensi*, Vol.9 No.2
- Prayoga. (2023). Analisis Postur Tubuh pada Pekerja dengan Metode Rapid Entire Body Assissment (REBA) pada CV SP Aluminium Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi Vol.3 No.2*
- Puspitasari. (2023). Umur, Durasi Duduk dan Low Back Pain pada Sopir Bus Trans Mamminasata. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume 14 Nomor 3*
- Putri. (2023). Hubungan Sikap Kerja Dan Durasi Berkendara Dengan Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Pengendara Sepeda Motor Ojek Online Di Kota Pekanbaru. *JIKA (Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah) Vol.1, No.3*.
- Rahmawati. (2024). Analisis Postur Kerja Dengan Rapid Entire Body Assessment (REBA) Untuk Mengurangi Risiko Musculoskeletal Disorders. *Manufaktur: Publikasi Sub Rumpun Ilmu Keteknikan Industri Volume 2 Nomor 3*
- Rahmawati. (2021). Faktor Risiko dari Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama Vol 03 No 01*
- Sahara. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja: Literature Review. *Kesehatan Jurnal Ilmiah Volume 18 Nomor 3*.
- Sanjaya. (2021). Hubungan Antara Posisi Dalam Bekerja Dengan Low Back Pain Pada Pekerja di Pabrik Bolu X, Magelang. *Ebers Papyrus Vol. 27, No.2*.
- Sianturi, Wahyuni Apriani. (2020). Upaya Mempertahankan Ergonomik Pada Posisi Berbaring, Duduk, Berdiri Dan Berjalan Serta Upaya Mencegah Hazard Psikososial
- Silitonga. (2021). Hubungan Usia Dan Lama Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Di Kelurahan Belawan II. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 5, Nomor 2*
- Siprianus. (2022). Analisis Faktor Determinan Risiko Low Back Pain(LBP)Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)Vol. 5, No.1*.
- Sonang. (2019). Pengelompokan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kategori Usia Dengan Metode K-Means. *Jurnal TEKINKOM, Volume 2, Nomor 2*.
- Sukartini. (2019). Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Pengendara Motor Ojek Online di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah dan Kritis) Vol. 8, No. 2*
- Suksmerri. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pengendara Ojek Online Gojek Di Kawasan Nanggalo. *Jurnal Kesling Mandiri, Volume 1 No 1*

- Susilawati, Indri, Primayanti, Intan, & Yundarwati, Susi. (2019). Pengaruh Latihan Penguatan Otot Punggung (Back Exercise) Untuk Mencegah Nyeri Punggung (Back Pain) Pada Dosen Dan Karyawan Ikip Mataram. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 3(1).
- Syapitri. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Ahlimedia Press
- Tenri. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pegawai Dinas PU Kota Makassar. Jurnal Keolahragaan Juara – Volume 3, Nomor 1
- Triana. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pengendara Ojek Online Gojek Di Kawasan Nanggalo Kota Padang. Politeknik Kementerian Kesehatan Padang
- Trisnaning. (2023). Hubungan Usia, Beban Kerja, Posisi Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Perawat Pelaksana Di RS EMC Sentul. Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan (JPIKes) Vol. 3 No. 2
- Utami U, Karimuna SR, Jufri N. Hubungan Lama Kerja, Sikap Kerja dan Beban KERJA dengan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) Pada Petani Padi di Desa Ahuhu Kecamatan Meluhu Kabupaten Konawe Tahun 2017. Jimkesmas [Internet]. 2017;2(6):1–11. Available from: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/viewFile/2921/2179>
- Wahyuni, ES. 2019. Hubungan Berat Beban Terhadap Tingkat Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Buruh Angkut Pasar Legi Surakarta. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. 8(2): 130-219.
- World Health Organization. (2023). Low Back Pain. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>.