

**HUBUNGAN TEKNIK MENGANGKAT BEBAN DENGAN
KELUHAN *LOW BACK PAIN (LBP)* MIOGENIK PADA
PEKERJA PENGANGKUT BARANG DI PASAR KLEWER
SURAKARTA**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan**

Disusun oleh :

YULIZA NOOR
J 110 090 208

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**HUBUNGAN TEKNIK MENGGANGKAT BEBAN DENGAN
KELUHAN *LOW BACK PAIN (LBP)* MIOGENIK PADA
PEKERJA PENGANGKUT BARANG DI PASAR KLEWER
SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan Oleh:

Nama : YULIZA NOOR

NIM : J 110 090 208

Pembimbing I

Pembimbing II

WAHYUNI, SSt.FT, M.KES

AGUS WIDODO, SSt.FT, SKM

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 09 Maret, 2011

Disahkan oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Arif Widodo, A.Kep. M.Kes)

TIM PENGUJI SKRIPSI

	(Nama Terang)	(Tanda tangan)
Penguji I	Wahyuni, SSt.FT, M.KES	(.....)
Penguji II	Agus Widodo, SSt.FT, SKM	(.....)
Penguji III	Andry Ariyanto, SST.FT	(.....)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

**D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari , tanggal 09 Maret 2011 dan waktu pukul .14.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama : YULIZA NOOR, NIM J110090208 dengan judul skripsi HUBUNGAN TEKNIK MENGANGKAT BEBAN DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN (LBP) MIOGENIK* PADA PEKERJA PENGANGKUT BARANG DI PASAR KLEWER SURAKARTA

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Wahyuni, SSt.FT, M.KES		
2. Agus Widodo, SSt.FT, SKM		
3. Andry Ariyanto, SST.FT		

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan dengan semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui oleh,
Koordinator Skripsi

Agus Widodo.S.ST.FT,S.KM

MOTTO

Hidup ini adalah untuk dijalani dan dilalui
Dalam perjalanan ini proses belajar berlangsung
Proses belajar yang mampu merubah diri kita, yang
mendewasakan dan memberikan nuansa baru dari arti
kehidupan.

Apa yang kita hadapi saat ini
adalah yang terbaik
yang mestinya kita terima

tidak perlu mengeluh karena mengeluh berarti menguras
energi

kalau kita tidak ingin kehilangan waktu, terima dan belajarlaha
bahwa kejadian-kejadian berat ini memang harus kita alami
sebagai bagian dari latihan.

Allah selalu memberikan yang terbaik maka berhentilah
menangis ataupun cemas

Banyak orang tidak berani memulai hal yang baru
Karena tidak berani dikatakan aneh, tidak berani dikatakan
melawan, tidak berani dikatakan gagal, padahal apapun yang
kita lakukan pasti ada resikonya,
Tanpa berani memulai bagaimana kita mengetahui kalau itu
tidak akan berhasil

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ♥ Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya hingga dapat terselesaikannya Skripsi ini.
- ♥ Kedua orang tuaku tercinta "Ashari dan Fauziah", Terima kasih atas doa, motivasi, kasih sayang dan bantuan moril yang tak terhingga.
- ♥ Kakakku " Fadhilah Elvina" abangku "Lukman Fajar" semua keluarga besarku yang telah mendoakan dan mendukungku sampai terselesaikannya skripsi ini.
- ♥ "Diaa" yang telah memberikan semangat, inspirasi, do'a, terimakasih sekali...Insya Allah semuanya bermanfaat amiiin.....
- ♥ Teman-teman seperjuangan, semua rekan Ft DIV Transfer '09, Ina, Ida, Vievien, Mb. Retno, Ambar, terima kasih telah banyak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
- ♥ Nusa bangsa dan Almamaterku yang telah memberikan tempat untuk hidup dan meniti ilmu yang berguna bagi kita semua.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “HUBUNGAN TEKNIK MENGANGKAT BEBAN DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN (LBP) MIOGENIK* PADA PEKERJA PENGANGKUT BARANG DI PASAR KLEWER SURAKARTA”.

Skripsi ini disusun guna melengkapai tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Umi Budi Rahayu, S.Pd, SST.FT, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Whyuni SSt. FT, M.KES, Agus Widodo, SSt.FT, sebagai pembimbing I dan II yang telah dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Bapak Andry Ariyanto, SSt.FT, selaku dosen Penguji.

6. Bapak dan Ibu dosen, serta staff karyawan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Bapak dan Ibuku Tercinta (Ashari dan Fauziah) yang telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta bantuan moril maupun materiil yang tak terhingga dengan tulus ikhlas.
8. Kakakku Fadhilah Elvina dan abangku Lukman Fajar serta semua keluarga besarku yang telah memberikan doa dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan di D-IV Fisioterapi Transfer '09, Ina, Ida, Vievien, Mb. Retno, Ambar, Taufik, Wisnu, Dedi, Fadhil, Erni, Bu Eni, Erni, Purwanti, Agnes, Ifa, Mursalin, Ovi', yang telah saling mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan skripsi ini masih akan sangat membantu. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Maret 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8

1. Low Back Pain	8
2. Fisiologi Kerja.....	24
3. Pengaturan Waktu Kerja Dan Waktu Istirahat.....	26
4. Faktor Yang Mempengaruhi LBP Saat Bekerja.....	26
5. Pekerjaan Pengangkut Barang.....	32
6. Teknik Mengangkat Beban	36
B. Kerangka Berpikir	38
C. Kerangka Konsep.....	39
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Jenis Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Instrumen Penelitian	42
E. Validitas dan Reliabilitas	44
F. Teknik Pengambilan Data	45
G. Prosedur Penelitian	46
H. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	47
I. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Karakteristik Responden	49
B. Pengujian Instrument Penelitian.....	54
C. Analisis Data	57
D. Keterbatasan Penelitian.....	59

BAB V PEMBAHASAN	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. <i>Body Mass Indeks</i>	23
Tabel 2.2 Batasan angkat secara Legal.....	28
Tabel 2.3 Batasan angkat secara Biomekanika	30
Tabel 2.4 Batasan angkat secara Psiko Fisik.....	31
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	47
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT	49
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Kerja	49
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Beban.....	49
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi angkut.....	50
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak Angkut.....	50
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Teknik Mengangkat	51
Tabel 4.8 Karakteristik Responden Berdasarkan LBP Responden	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.12 Hubungan Teknik Mengangkat Dengan Keluhan LBP Myogenik.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik mengangkat beban yang benar.....	35
Gambar 2.2. Skema Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 2.3. Skema Kerangka Konsep.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pengantar Kuesioner

Lampiran 2 : Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Kuesioner

Lampiran 4 : Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 5 : Data Hasil Penelitian

Lampiran 6 : Deskripsi Karakteristik Responden

Lampiran 7 : Hasil Analisis Penelitian

Lampiran 8 : Gambar Dokumentasi Penelitian

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, FEBRUARI 2011**

YULIZA NOOR / J 110 090 208

**“HUBUNGAN TEKNIK MENGANGKAT BEBAN DENGAN KELUHAN
LBP MYOGENIK(LBP) PADA PEKERJA PENGANGKUT BARANG DI
PASAR KLEWER SURAKARTA ”**

6 Bab, 68 Halaman, 16 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

**(Dibimbing oleh: Ibu Wahyuni, SST.FT, SKM, M.KES dan Bapak Agus
Widodo, SST.FT, SKM).**

Pekerja pengangkut barang di Pasar Klewer Surakarta adalah pekerja sektor informal yang bekerja memindahkan barang dari truk dengan cara dorong dengan bantuan papan ke troli, lalu mendorong troli dari truk ke gang kios, kemudian dari gang kios ke kios-kios dilakukan secara manual begitu juga sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik mengangkat beban dengan keluhan *LBP myogenik* pada pekerja pengangkut barang di pasar klewer Surakarta dengan jumlah sampel 17 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Uji statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan teknik mengangkat beban dengan keluhan *LBP myogenik* pada pekerja pengangkut barang di pasar klewer Surakarta, dimana $\alpha = 0,05$ di dapatkan nilai $P = 0,022$ ($P < 0,05$). Disarankan bagi pekerja pengangkut barang di pasar klewer agar lebih memperhatikan teknik mengangkat yang benar serta memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin seperti melakukan peregangan sejenak, melakukan olah raga ketika sedang tidak bekerja.

Kata kunci : Teknik mengangkat beban, *Low Back Pain myogenik*

ABSTRACT

**STUDY PROGRAMME DIPLOMA IV PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SIGN
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
SCRIPSI, MARCH 2011**

YULIZA NOOR/ J 110 090 208

"THE RELATION BETWEEN LIFTING TECHNIQUE AND THE HAPPENING *LOW BACK PAIN (LBP) MYOGENIC* ON PORTER IN KLEWER MARKET SURAKARTA

6 Chapter, 68 of Pages; 16 Tables, 3 Pictures, and 8 Enclosure

(Guided by: Wahyuni, SST.FT, M.Kes, Agus Widodo, SST.FT, SKM)

Porter in Klewer market is an informal which is moving stuff from the truck by pushing and using board to cart from the truck to stall alley and another stall manually. The purpose of this research is to know the relations between lifting technique and the happening of low back pain myogenic on porter in Klewer market Surakarta by using 17 responders. The research using observasional with cross sectional approach. The statistic test is non parametrics chi-square. The result of this research shown that there are any relation lifting technique and the happening low back pain myogenic on porter in klewer market Surakarta with $\alpha = 0,05$ obtain value $P = 0,022$ ($P < 0,05$). Suggested to porter in klewer market Surakarta for pay attention the lifting technique and optimizing breaktime for relaxing and doing sport.

Keyword: Lifting technique expense, Low Back Pain myogenic