

ABSTRAK

”STUDI KASUS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KULI PANGGUL DI PASAR NGEMPLAK KABUPATEN TULUNGAGUNG”

Oleh : Lavino Aqida Adityawan

Nyeri punggung bawah (*low back pain/ LBP*) merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang banyak dialami pekerja sektor informal, khususnya kuli panggul yang melakukan aktivitas angkat beban berat secara berulang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pekerja kuli panggul di Pasar Ngemplak Kabupaten Tulungagung dengan menggunakan metode kualitatif melalui wawancara mendalam kepada lima informan utama, satu informan kunci dan satu informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pekerja mengalami keluhan nyeri punggung bawah setelah melakukan aktivitas kerja, terutama akibat faktor beban angkatan yang melebihi batas aman, serta durasi kerja panjang dengan waktu istirahat yang tidak teratur. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa nyeri punggung bawah pada kuli panggul di Pasar Ngemplak dipengaruhi oleh kombinasi faktor beban kerja, durasi kerja, dan perilaku kesehatan yang kurang mendukung, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi ergonomi, penyediaan fasilitas kesehatan kerja, serta peningkatan kesadaran pekerja untuk melakukan pemeriksaan medis secara berkala.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Pekerja Kuli Panggul. Kebiasaan Pemanasan

ABSTRACT

“CASE STUDY OF LOWER BACK PAIN IN HIP WORKERS AT NGEMPLAK MARKET, TULUNGAGUNG REGENCY”

Low back pain (LBP) is a common musculoskeletal complaint among informal sector workers, particularly porters who repeatedly lift heavy loads. This study aims to analyze low back pain among porters at Ngemplak Market, Tulungagung Regency, using qualitative methods through in-depth interviews with five primary informants, one key informant, and one supporting informant. The results indicate that the majority of workers experience low back pain after work, primarily due to lifting loads exceeding safe limits and long work durations with irregular rest periods. The study concludes that low back pain among porters at Ngemplak Market is influenced by a combination of workload, work duration, and unfavorable health behaviors. Therefore, promotive and preventive measures are needed through ergonomics education, provision of occupational health facilities, and increased worker awareness of the importance of regular medical examinations.

Keywords : *Low Back Pain, Porters, Warm-Up Habits*