

**GAMBARAN SIKAP KERJA DAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA PEKERJA PENENUN SONGKET PANDAI SIKEK DI JORONG KOTO
TINGGI NAGARI PANDAI SIKEK KABUPATEN TANAH DATAR
SUMATRA BARAT**

FRISKA EKA FITRIA

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia
friskaekafitria@gmail.com

Abstract: *Rheumatoid arthritis is a disease with the second sequence number out of 10 most diseases in Puskesmas Koto Baru, Kabupaten Tanah Datar, Provinsi Sumatera Barat. this disease is a joint pain disease. within 1 month, there were 49 people who complained of joint pain and 10 of them had low back pain. the purpose of this study is to describe the work posture and complaints of low back pain in the songket weaver worker pandai sikek in Jorong Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat. this type of research is quantitative descriptive with research instruments using REBA and Nordic Body Map questionnaire. the number of samples in this study were 26 people. this research was conducted in Jorong Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat with the research time from november 2019 to october 2020. data analysis used univariate analysis. the results showed that most of the respondents were in the medium risk level category, which means that they needed action to improve their work posture with a percentage of 61.5% (16 people). almost all weavers reported experiencing frequent complaints of low back pain with a percentage of 84.6% (22 people). weavers are advised to warm up before work and stretch the muscles more often while working.*

Keywords: *Work Posture, Low Back Pain, REBA*

Abstrak : Penyakit Rematoid Artritis merupakan penyakit dengan nomor urut kedua dari 10 Penyakit terbanyak di Puskesmas Koto Baru Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat. Penyakit ini merupakan penyakit nyeri sendi. Dalam 1 bulan, ada 49 orang yang mengeluh nyeri sendi dan 10 orang diantaranya mengalami penyakit nyeri punggung bawah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran sikap kerja dan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja penenun songket Pandai Sikek di Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat. Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen penelitian menggunakan REBA dan kuesioner Nordic Body Map. jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Jorong Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat dengan waktu penelitian pada bulan November 2019 sampai Oktober 2020. Teknik pengolahan data menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berada pada kategori level resiko sedang yang artinya memerlukan tindakan untuk memperbaiki sikap kerja nya dengan persentase 61.5% (16 orang). Hampir seluruh penenun dinyatakan sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan persentase 84.6% (22 orang). Penenun disarankan untuk melakukan pemanasan sebelum bekerja dan lebih sering melakukan peregangan otot saat bekerja.

Kata Kunci: Sikap Kerja, Keluhan Nyeri Punggung Bawah, REBA

A. Pendahuluan

Nyeri Punggung Bawah merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, saraf atau struktur lainnya yang ada di sekitar tersebut. *Work-Related* Nyeri Punggung Bawah adalah rasa nyeri dalam konteks pekerjaan atau dapat diperburuk oleh aktivitas pekerjaan (Suma'mur dalam Sitepu 2015). Prevalensi kejadian nyeri punggung bawah di dunia setiap tahun nya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah mengalami nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan yang diakibatkan oleh nyeri punggung. Sebanyak 26% orang dewasa di Amerika dilaporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya satu hari dalam durasi tiga bulan (WHO, 2013).

Di Indonesia walaupun data epidemiologik mengenai nyeri punggung bawah belum ada, namun berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3-17%. Prevalensi nyeri punggung bawah spondilogenik 78,8% dan nyeri punggung bawah viscerogenic 21,2% merupakan kasus Nyeri Punggung Bawah (Yanra, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Nyeri Punggung Bawah antara lain faktor individu (usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh dll), faktor pekerjaan (masa kerja, sikap kerja dll) dan faktor lingkungan (lingkungan kerja, kebiasaan olahraga dll). Ada beberapa ahli menyebutkan faktor yang mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah termasuk faktor psikososial yaitu *job content*, tekanan waktu atau mengintensifkan beban kerja, *job control*, dukungan sosial di tempat kerja dan kepuasan kerja (Andini, 2015).

Hasil penelitian mengenai faktor utama yang mempengaruhi terjadinya Nyeri Punggung Bawah adalah sikap kerja. Hasil dari beberapa peneliti, diperoleh adanya hubungan antara sikap kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah atau LBP (Putri dkk, 2018). Pernyataan diatas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Ririn tahun 2017 terhadap pekerja tenun di tenunan kampung tenun silungkang. Lebih dari separuh pekerja memiliki kategori Sikap Kerja yang perlu tindakan dalam waktu dekat yaitu dengan persentase 72%. Sebagian besar tenaga kerja mengalami keluhan nyeri punggung bawah yaitu dengan persentase 86% sebanyak 30 orang (Ririn, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan Putri dkk tahun 2018 terhadap pekerja pengrajin tenun di Kota Jambi. Responden yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebesar 52,8%, 30,6% responden mengalami sikap kerja dengan resiko sangat tinggi. Hasil bivariat diperoleh ada hubungan sikap kerja dan masa kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah pada pengrajin batik tulis (Putri dkk, 2018). Sikap Kerja adalah suatu gambaran tentang posisi badan, kepala dan anggota tubuh (tangan dan kaki) baik dalam hubungan antara bagian tubuh tersebut maupun letak pusat gravitasinya. Sikap kerja dapat menyebabkan Nyeri Punggung Bawah dikarenakan sikap kerja membungkuk dalam waktu yang cukup lama, kebiasaan duduk, mengangkat dan mengangkut beban dengan posisi tidak ergonomis, adanya gangguan pada tulang belakang, dan akibat penyakit lainnya (Pratiwi, 2009).

Sikap kerja yang tidak benar atau tidak ergonomis dapat menimbulkan kontraksi otot berlebih pada otot-otot yang terlibat pekerjaan. Otot-otot punggung akan bekerja lebih keras untuk menahan beban dari anggota gerak atas, sehingga beban kerja akan bertumpu pada punggung yang dapat menyebabkan otot pinggang sebagai penunjang beban utama akan mudah mengalami kelelahan dan mengakibatkan nyeri pada otot sekitar pinggang atau punggung bawah (Putri, 2014). Daerah Sumatera Barat khususnya Kota Padang Panjang Nagari Pandai Sikek terkenal sebagai daerah industri kerajinan tenun songket atau kain tenun yang merupakan salah satu warisan budaya

Indonesia yang sangat dikenal oleh banyak bangsa. Pengrajin tenun songket di Pandai Sikek memproduksi songket dengan menggunakan alat tenun bukan mesin (ATBM) (Dessi, 2013).

Berdasarkan data penduduk di Kantor Wali Nagari Pandai Sikek, jumlah seluruh penduduk di Nagari Pandai Sikek yaitu sebanyak 5604 orang dan terdapat 1661 KK. Sedangkan jumlah penduduk di Jorong Koto Tinggi terdapat 1841 orang dan 506 KK. Sedangkan jumlah Pengrajin Songket terdapat 613 orang. Berdasarkan data dari Puskesmas Koto Baru 10 penyakit terbanyak terdapat salah satu penyakit yang berada di urutan ke 2 yaitu penyakit Rematoid Arthritis, penyakit ini merupakan penyakit nyeri sendi. Dalam 1 bulan ada 49 orang yang mengeluh nyeri sendi dan terdapat 10 orang yang mengalami penyakit nyeri punggung bawah.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung pada pengerjaan Songket Pandai Sikek kondisi kerja yang tidak ergonomis ditunjukkan dengan adanya pembungkukan pada saat pembentukan pola pada kain Songket, tidak sesuai dimensi mesin dengan antropometri operator sehingga mengakibatkan timbulnya keluhan-keluhan pada tubuh operator diantaranya pada punggung, pinggang, bokong, pantat, tangan kiri, pergelangan tangan kiri, kaki kiri dan kanan dan sebagainya. Jika dilakukan dalam jangka panjang akan menimbulkan kelelahan kronis dan rasa sakit pada anggota-anggota tubuh tadi. Konsekuensinya dapat berupa menurunnya produktivitas kerja yang dihasilkan. Hasil wawancara dengan beberapa pekerja yaitu setiap pekerja yang selesai menenun pasti akan mengalami nyeri pada punggung bawah maupun pada leher. Hal ini disebabkan dengan waktu kerja yang tidak tetap atau tidak ditentukan. Hal ini dikarenakan system kerja berupa borongan, yang waktu kerja ditentukan oleh pekerja itu sendiri. Jika dibiarkan dalam waktu yang lama maka akan menimbulkan penyakit nyeri punggung bawah kronis dan dapat penyakit lainnya. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui Gambaran Sikap Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Penenun Songket Pandai Sikek di Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek Tanah Datar Sumatera Barat.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah Deskriptif Kuantitatif yaitu melihat Gambaran Sikap Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Penenun Songket Pandai Sikek di Jorong Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek Tanah Datar Sumatera Barat. Penelitian ini telah dilakukan di Jorong Koto Tinggi Nagari Pandai Sikek yang dilaksanakan pada bulan November 2019 – September 2020. Objek penelitian ini meliputi proses kerja menenun yang dilakukan oleh 26 pekerja. Berikut proses kerja yg dilakukan: 1) Tahapan memasukkan benang berjumlah 6 orang. 2) Tahapan merapatkan benang berjumlah 13 orang. 3) Tahapan memasukkan bambu untuk penahan benang berjumlah 2 orang. 4) Tahapan menarik tuas untuk mengganti pola berjumlah 3 orang. 5) Tahapan memindahkan tali rajut berjumlah 2 orang. Teknik pengumpulan Data pada variabel Sikap Kerja Penenun dengan cara observasi dengan menggunakan alat ukur REBA. Pengkodean pada pengolahan data variabel Sikap Kerja akan ditetapkan nilai/skor. Adapun nilai/skor yang akan diinput dalam pengolahan data adalah sebagai berikut: 1) Sangat Rendah. 2) 2-3 Resiko Rendah. 3) 4-7 Resiko Sedang. 4) Resiko tinggi. 5) ≥ 11 Resiko sangat tinggi. Teknik pengumpulan Data pada variabel Keluhan Nyeri Punggung Bawah dengan menggunakan kuesioner *Nordic Body Map (NBM)* pada pekerja di penenun Pandai Sikek Keluhan Nyeri Punggung Bawah. Pengkodean pada pengolahan data variabel Keluhan Nyeri Punggung Bawah akan ditetapkan nilai/skor. Adapun nilai/skor yang akan diinput dalam

pengolahan data adalah sebagai berikut: 1) Jika derajat keluhan nyeri punggung bawah 0-25% dari hasil skor diberi nilai 1. 2) Jika derajat keluhan nyeri punggung bawah 26-50% dari hasil skor diberi nilai 2. 3) Jika derajat keluhan nyeri punggung bawah 51-75% dari hasil skor diberi nilai 3. 4) Jika derajat keluhan nyeri punggung bawah 76-100% dari hasil skor maka diberi nilai 4.

C. Hasil dan Pembahasan Sikap Kerja

Hasil distribusi frekuensi responden terhadap sikap kerja pada penenun dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

1) Tahapan Memasukkan Benang

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Penenun Tahap 1

Kategori	<i>f</i>	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	0	0
Sedang	5	83.3
Tinggi	1	16.7
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan memasukkan benang, penenun masuk kedalam kategori sedang dengan frekuensi 5 orang dan persentase 83.3% dari 6 penenun.

2) Tahapan Merapatkan Benang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Penenun Tahap 2

Kategori	<i>f</i>	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	2	15.4
Sedang	8	61.5
Tinggi	1	7.7
Sangat Tinggi	2	15.4
Jumlah	13	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan merapatkan benang, penenun masuk kedalam kategori sedang dengan frekuensi 8 orang dan persentase 61.5% dari 13 penenun.

3) Tahapan Memasukkan Bambu Untuk Penahan Benang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Penenun Tahap 3

Kategori	<i>f</i>	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	1	50
Sedang	1	50
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	2	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan memasukkan bambu untuk penahan benang, penenun masuk kedalam kategori sedang dan rendah dengan frekuensi masing-masing 1 dan persentase 50% dari 2 penenun.

4)Menarik Tuas Untuk Mengganti Pola

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Penenun Tahap 4

Kategori	f	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	0	0
Sedang	2	66.7
Tinggi	1	33.3
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	3	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan menarik tuas untuk mengganti pola penenun masuk kedalam kategori sedang dengan frekuensi 2 orang dan persentase 66.7% dari 3 penenun.

5)Memindahkan Tali Rajut

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Sikap Kerja Penenun Tahap 5

Kategori	f	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	0	0
Sedang	2	100
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Jumlah	2	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan memindahkan tali rajut penenun masuk kedalam kategori sedang dengan frekuensi 2 orang dan persentase 100% dari 2 penenun.

Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, penenun yang mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) sebagai berikut:

1.Tahapan Memasukkan Benang

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tahap 1

Kategori	f	%
Tidak Pernah Mengalami Keluhan	0	0
Jarang Mengalami Keluhan	1	16.6
Sering Mengalami Keluhan	5	83.3
Selalu Mengalami Keluhan	0	0
Jumlah	6	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan memasukkan benang penenun masuk kedalam kategori sering mengalami keluhan dengan frekuensi 5 orang dan persentase 83.3% dari 6 penenun.

2.Tahapan Merapatkan Benang

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tahap 2

Kategori	f	%
Tidak Pernah Mengalami Keluhan	0	0
Jarang Mengalami Keluhan	0	0
Sering Mengalami Keluhan	11	84.6
Selalu Mengalami Keluhan	2	15.3
Jumlah	13	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan merapatkan benang penenun masuk kedalam kategori sering mengalami keluhan dengan frekuensi 11 orang dan persentase 84.6% dari 13 penenun.

3. Tahapan Memasukkan Bambu Untuk Penahan Benang

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tahap 3

Kategori	f	%
Tidak Pernah Mengalami Keluhan	0	0
Jarang Mengalami Keluhan	0	0
Sering Mengalami Keluhan	1	50
Selalu Mengalami Keluhan	1	50
Jumlah	2	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan memasukkan bambu untuk penahan benang penenun masuk kedalam kategori sering mengalami keluhan dan selalu mengalami keluhan dengan frekuensi masing-masing 1 orang dan persentase 50% dari 2 penenun.

4. Tahapan Menarik Tuas Untuk Mengganti Pola

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tahap 4

Kategori	f	%
Tidak Pernah Mengalami Keluhan	0	0
Jarang Mengalami Keluhan	0	0
Sering Mengalami Keluhan	3	100
Selalu Mengalami Keluhan	0	0
Jumlah	3	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan menarik tuas untuk mengganti pola penenun masuk kedalam kategori sering mengalami keluhan dengan frekuensi 3 orang dan persentase 100% dari 3 penenun.

5. Tahapan Memindahkan Tali Rajut

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Tahap 5

Kategori	f	%
Tidak Pernah Mengalami Keluhan	0	0
Jarang Mengalami Keluhan	0	0
Sering Mengalami Keluhan	2	100
Selalu Mengalami Keluhan	0	0
Jumlah	2	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada tahapan memindahkan tali rajut masuk kedalam kategori sering mengalami keluhan dengan frekuensi 2 orang dan persentase 100% dari 2 penenun.

Sikap Kerja Pada Penenun

Berdasarkan hasil penelitian terhadap sikap kerja pada penenun dengan menggunakan metode REBA (*Rapid Entire Body Assisment*) untuk 26 responden didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah penenun memiliki sikap kerja dengan kategori sedangsebanyak 16 orang (61.5%). Tahapan pekerjaan menenun dibagi menjadi 5 tahapan, yaitu memasukkan benang dengan persentase 83.3% sebanyak 5 orang, merapatkan benang dengan persentase 61.5% sebanyak 8 orang, memasukkan bambu untuk penahan benang dengan persentase 50% sebanyak 1 orang, menarik tuas untuk mengganti pola dengan persentase 66.7% sebanyak 2 orang dan memindahkan tali rajut dengan persentase 100% sebanyak 2 orang.

Kategori sedang berarti sikap kerja tersebut memerlukan tindakan untuk memperbaiki sikap kerja saat penenun bekerja. Dikarenakan sikap kerja penenun melakukan gerakan yang berulang-ulang dan cara kerja yang menetap. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Yuli Astuti pada pengrajin batik di Banyuwangi menggunakan metode REBA, hasil dari penelitian itu yaitu sikap kerja para pembatik masuk kedalam resiko sedang sebesar 60% (30 orang) dari 50 responden. Dalam aspek pengukuran REBA ini sikap kerja yang dilihat atau diukur terdiri dari leher, batang tubuh, lengan atas, lengan bawah, pergelangan tangan dan kaki. Sehingga dari hasil pengukuran tersebut dapat diketahui sikap kerja atau postur kerja saat bekerja. Sikap kerja penenun di Pandai Sikek pada saat bekerja adalah mendorong atau menginjak. Gerakan mendorong alat tenunnya saat bekerja maka sikap kerja penenun cenderung membungkuk. Ukuran tinggi tempat duduknya juga berpengaruh saat menginjak alat tenun, sehingga dengan adanya ukuran tempat duduknya yang tinggi dapat mempengaruhi sikap kerja yang tidak nyaman.

Sikap kerja tidak alamiah adalah sikap kerja yang menyebabkan posisi bagian-bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah, misalnya pergerakan tangan mengangkat, punggung terlalu membungkuk, kepala terangkat dan sebagainya. Semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi tubuh, maka semakin tinggi pula resiko terjadinya keluhan otot skeletal. Sikap kerja tidak alamiah ini pada umumnya karena karakteristik tuntutan tugas, alat kerja dan stasiun kerja tidak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan pekerja (Tarwaka, 2014).

Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penenun

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 26 orang penenun tentang keluhan nyeri punggung bawah dengan menggunakan kuesioner *nordic body map* bahwakebanyakan responden sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 22 orang (84.6%). Tahapan pekerjaan menenun dibagi menjadi 5 tahapan, yaitu memasukkan benang dengan persentase 83.3% sebanyak 5 orang, merapatkan benang dengan persentase 84.6% sebanyak 11 orang, memasukkan bambu untuk menahan benang dengan persentase 50% sebanyak 1 orang, menarik tuas untuk mengganti pola dengan persentase 100% sebanyak 3 orang dan memindahkan tali rajut dengan persentase 100% sebanyak 2 orang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ririn pada pekerja tenun di Kampung Tenun Silungkang didapatkan bahwa sebagian besar pekerja tenun sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 30 orang dengan persentase 86% dari 100%. Dari hasil penelitian tersebut penulis menemukan keluhan paling banyak dirasakan oleh penenun pada sakit kaku pada punggung, pinggang, bokong, pantat, lengah bawah, pergelangan tangan, tangan, paha, betis dan kaki. Bagian tubuh tersebut merupakan bagian tubuh yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, saraf atau struktur lainnya yang ada disekitar tersebut. Sehingga, rasa sakit atau nyeri yang terdapat pada bagian tulang belakang, antara tulang rusuk sampai sekitar tulang ekor dan dapat juga menjalar kedaerah lain seperti pada bagian punggung bagian atas atau pangkal paha serta rasa sakit atau nyeri tersebut disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Suma'mur, 2015).

D.Penutup

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan sikap kerja berdasarkan tahapan proses bekerja adalah: sikap kerja pada tahapan memasukkan benang, merapatkan benang, memasukkan bambu, mengganti pola penenun, dan memindahkan tali rajut penenun berada pada kategori sedang. Keluhan nyeri punggung bawah berdasarkan tahapan proses bekerja adalah memasukkan benang, merapatkan benang, memasukkan bambu, mengganti pola penenun, dan memindahkan tali rajut penenun berada pada kategori sering mengalami keluhan. Saran yang diberikan pada Pekerja Tenun : 1)Sebaiknya penenun lebih sering melakukan peregangan otot saat bekerja dan waktu untuk istirahat lebih lama. 2)Sebaiknya penenun melakukan pemanasan sebelum bekerja, mengurangi waktu kerja, sering melakukan olahraga dan mengurangi kebiasaan merokok bagi penenun laki-laki agar dapat mengurangi rasa nyeri.

Daftar Pustaka

- Andini, F. 2015. *Risk Factor Of Low Back Pain In Woekes*. J. Majority, 14-17
- Ayuningtyas, S. 2012. *Hubungan Antara Masa Kerja dengan Risiko Nyeri Punggung Bawah (NBP) Pada Karyawan PT. Krakatau Steel di Cilegon Banten*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harahap, P. S., Marisdayana, R., & Hudri, M. Al. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Pengrajin Batik Tulis Di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi Tahun 2018 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat , STIKES Harapan Ibu Jambi , Indonesia*.
- Mufti, D., Suryani, E., & Sari, N. (2013). *Kajian Postur Kerja Pada Pengrajin Tenun Songket Pandai Sikek*. Jurnal Ilmiah Teknik Industri, 12(1), 11.
- Ririn, R. 2017. *Gambaran sikap kerja ergonomi dan keluhan low back pain pada pekerja tenun di kampung tenun Silungkang*. Padang: STIKes Indonesia
- Tarwaka.dkk. 2004. *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas*. Surabaya: UNIBA Press.
- Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan WHO. 2013. *Low back pain: priority medicines for Europe and the world*.
- Yeni. 2011. *Hubungan sikap kerja terhadap keluhan kesehatan pada pekerja bagian produksi lateks*. Universitas Sumatera Utara .