

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pasar Sayur Karangploso yang beralamat di Jl. Raya Diponegoro Desa Girimoyo Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang. Pengambilan lokasi di Pasar Sayur Karangploso bertujuan untuk mengurangi mobilisasi pada masa pandemi. Pasar ini terletak di jalan besar alternatif menuju Kota Batu. Unit pengelola pasar dikepalai oleh Bapak Anton Apriansyah, SE, MM dengan dibantu oleh staf lainnya. Di pasar tersebut terdapat paguyuban buruh angkat barang yang diketuai Bapak Edi Saputro dengan jumlah anggota buruh angkat barang sebanyak 76 orang. Dari jumlah responden yang dapat ditemui pada saat penelitian dan bersedia mejadi responden berjumlah 30 orang.

Dalam kesehariannya buruh angkat barang bekerja untuk membantu para pedagang untuk memindahkan barang dagangan berupa sayur yang di tempatkan di peti kayu dari tempat satu ke tempat yang lain atau memindahkan peti sayur antar mobil pedagang. Buruh bekerja dimulai pada pukul 06.00 – 15.00 dengan waktu istirahat yang tidak menentu dan jumlah muatan yang tidak menentu.

4.1.2 Data Umum

Tabel 4.1 Data Umum Responden

Data Umum	F (orang)	%
Usia		
17 – 25 tahun (remaja akhir)	4	13,3%
26 – 35 tahun (dewasa awal)	7	23,3%
36 – 45 tahun (dewasa akhir)	13	43,3%
46 – 55 tahun (lansia awal)	2	6,7%
56 – 65 tahun (lansia akhir)	4	13,3%
Total	30	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	100%
Perempuan	0	0%
Total	30	100%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
≥ 25 (Obesitas)	9	30%
23 – 24,9 (Berat badan berlebih)	10	33,3%
18,5 – 22,9 (Berat badan normal)	11	36,7%
≤ 18,5 (Berat badan dibawahnormal)	0	0%
Total	30	100%
Lama Kerja		
1 – 3 tahun	3	10%
4 – 6 tahun	20	66,7%
7 – 10 tahun	7	23,3%
Total	30	100%
Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0%
SD	21	70%
SMP	5	16,7%
SMA	4	13,3%
Sarjana	0	0%
Total	30	100%
Keluhan Merasakan Panas Pada Bagian Punggung Bawah		
Tidak	13	43,3%
Ya	17	56,7%
Total	30	100%
Keluhan Merasakan Kaku Pada Bagian Punggung Bawah		
Tidak	10	33,3%
Ya	20	66,7%
Total	30	100%
Keluhan Merasakan Nyeri Pada Punggung Bawah Sebelum Melakukan Aktifitas Kerja		
Tidak	12	40%
Ya	18	60%
Total	30	100%

Keluhan Merasakan Nyeri Pada Punggung Bawah Pada Saat Melakukan Aktifitas Kerja		
Tidak	14	46,7%
Ya	16	53,3%
Total	30	100%
Keluhan Merasakan Nyeri Pada Punggung Bawah Setelah Melakukan Aktifitas Kerja		
Tidak	12	40%
Ya	18	60%
Total	30	100%
Keluhan Merasakan Kesulitan Saat Membungkukkan Badan		
Tidak	15	50%
Ya	15	50%
Total	30	100%

(Sumber: Data Primer, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data pada responden kurang dari setengahnya berusia 36 – 45 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), sebagian kecil berusia 26 – 35 sebanyak 7 orang (23,3%) sebagian kecil responden berusia 17 – 25 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), sebagian kecil responden berusia 56 – 65 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), dan sebagian kecil responden berusia 46 – 55 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan jenis kelamin seluruhnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (100%) dan tidak satupun berjenis kelamin perempuan (0%).

Berdasarkan tabel lama kerja lebih dari setengahnya responden lamabekerjanya 4 - 6 tahun sebanyak 20 orang (66,7%), sebagian kecil responden lama bekerjanya 7 – 10 tahun sebanyak 7 orang (23,3%), dan sebagian kecil responden lama kerjanya 1 – 3 tahun sebanyak 3 orang (10%). Berdasarkan tabel Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari setengahnya responden memiliki indeks massa tubuh 18,5 – 22,9 (berat badan normal) sebanyak 11 orang (36,7%), kurang dari setengahnya responden memiliki indeks massa tubuh 23 – 24,9 (berat badan lebih)

sebanyak 10 orang (33,3%), kurang dari setengahnya responden memiliki indeks massa tubuh ≥ 25 (obesitas) sebanyak 9 orang (30%), dan tidak satupun responden memiliki indeks massa tubuh $\leq 18,5$ (berat badan dibawah normal) (0%).

Berdasarkan tabel pendidikan lebih dari setengahnya responden berpendidikan terakhir SD sebanyak 21 orang (70%), sebagian kecil responden berpendidikan terakhir SMP sebanyak 5 orang (16,7%), sebagian kecil responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 4 orang (13,3%), dan tidak satupun responden berpendidikan sarjana (0%). Berdasarkan tabel keluhan responden merasakan panas pada bagian punggung bawah lebih dari setengahnya responden merasakan panas pada daerah punggung bagian bawah sebanyak 17 orang (56,7%) dan kurang dari setengahnya mengatakan tidak merasakan panas pada daerah punggung bagian bawah sebanyak 13 orang (43,3%).

Berdasarkan tabel keluhan responden merasakan kaku pada bagian punggung bawah lebih dari setengahnya responden merasakan kaku pada daerah punggung bagian bawah sebanyak 20 orang (66,7%) dan kurang dari setengahnya responden mengatakan tidak merasakan kaku pada bagian punggung bawah sebanyak 10 orang (33,3%). Berdasarkan tabel keluhan responden merasakan nyeri punggung bawah sebelum melakukan aktifitas fisik kerja lebih dari setengahnya responden merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sebelum memulai aktivitas pekerjaan sebanyak 18 orang (60%) dan kurang dari setengahnya responden tidak merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sebelum memulai aktivitas pekerjaan

sebanyak 12 orang (40%).

Berdasarkan tabel keluhan responden merasakan nyeri pada punggung bagian bawah pada saat melakukan aktifitas fisik kerja lebih dari setengahnya merasakan nyeri bagian punggung bawah saat melakukan aktifitas pekerjaan sebanyak 16 orang (53,3%) dan kurang dari setengahnya responden tidak merasakan nyeri pada bagian punggung bawah saat melakukan aktifitas pekerjaan sebanyak 14 orang (46,7%).

Berdasarkan tabel keluhan responden merasakan nyeri pada bagian punggung bawah setelah melakukan aktifitas fisik kerja lebih dari setengahnya responden merasakan nyeri bagian punggung bawah setelah melakukan aktifitas pekerjaan sebanyak 18 orang (60%) dan kurang dari setengahnya responden tidak merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sebanyak 12 orang (40%). Berdasarkan tabel keluhan responden merasakan kesulitan saat membungkukkan badan setengahnya merasakan kesulitan saat membungkukkan badan sebanyak 15 orang (50%) dan setengahnya tidak merasakan kesulitan membungkukkan badan sebanyak 15 orang (50%).

4.1.3 Data Khusus

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan *Low Back Pain*

No.	Kategori	f	%
1.	Baik	1	3,3%
2.	Cukup	23	76,7%
3.	Kurang	6	20%
Total		30	100%

Pada Buruh Angkat Barang Di Pasar Karangploso Kabupaten Malang
(Sumber: Data Primer, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dalam melakukan upaya pencegahan *Low Back Pain* diperoleh data sebagian besar melakukan pencegahan yang cukup sebanyak 23 orang (76.7%), sebagian kecil melakukan upaya pencegahan yang kurang sebanyak 6 orang (20%), dan sebagian kecil melakukan upaya pencegahan yang baik sebanyak 1 orang (3.3%).

4.1.4 Data Tabulasi Silang

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum Dengan Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada Buruh Angkat Barang Di Pasar Karangploso Kabupaten Malang

Data Umum	Upaya Pencegahan <i>Low Back Pain</i> Buruh Angkat Barang						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
Usia								
17 – 25 tahun (remaja akhir)	0	0%	2	6,7%	2	6,7%	4	13,4%
26 – 35 tahun (dewasa awal)	0	0%	5	16,7%	2	6,7%	7	23,4%
36 – 45 tahun (dewasa akhir)	0	0%	11	36,7%	2	6,7%	13	43,4%
46 – 55 tahun (lansia awal)	1	3,3%	1	3,3%	0	0%	2	6,6%
56 – 65 tahun (lansia akhir)	0	0%	4	13,3%	0	0%	4	13,3%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	1	11,1%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Perempuan	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Indeks Massa Tubuh (IMT)								
≥ 25 (Obesitas)	1	3,3%	5	16,7%	3	10%	9	30%
23 – 24,9 (Berat badan berlebih)	0	0%	9	30%	1	3,3%	10	33,3%
18,5 – 22,9 (Berat badan normal)	0	0%	9	30%	2	6,6%	11	36,6%
≤ 18,5 (Berat badan dibawah normal)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Lama Kerja								
1 – 3 tahun	0	0%	2	6,7%	1	3,3%	3	10%
4 – 6 tahun	0	0%	15	50%	5	16,7%	20	66,7%
7 – 10 tahun	1	3,3%	6	20%	0	0%	7	23,3%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Pendidikan								
Tidak sekolah	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

SD	1	3,3%	16	53,3%	4	13,3%	21	69,9%
SMP	0	0%	4	13,3%	1	3,3%	5	16,6%
SMA	0	0%	3	10%	1	3,3%	4	13,3%
Sarjana	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	1	3,3%	23	76,6%	6	20%	30	100%
Merasakan panas di punggung bawah								
Tidak	0	0%	12	40%	1	3,3%	13	43,3%
Ya	1	3,3%	11	36,7%	5	16,7%	17	56,7%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Merasakan kaku di punggung bawah								
Tidak	1	3,3%	8	26,7%	1	3,3%	10	33,3%
Ya	0	0%	15	50%	5	16,7%	20	66,7%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Merasa nyeri punggung sebelum beraktifitas kerja								
Tidak	0	0%	8	26,7%	4	13,3%	12	40%
Ya	1	3,3%	15	50%	2	6,7%	18	60%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Merasa nyeri punggung saat melakukan aktifitas kerja								
Tidak	1	3,3%	8	26,7%	5	16,7%	14	46,7%
Ya	0	0%	15	50%	1	3,3%	16	53,3%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Merasa nyeri dipunggung setelah melakukan aktifitas kerja								
Tidak	0	0%	10	33,3%	2	6,7%	12	40%
Ya	1	3,3%	13	43,3%	4	13,3%	18	60%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%
Merasa kesulitan saat membungkukkan badan								
Tidak	1	3,3%	11	36,7%	3	10%	15	50%
Ya	0	0%	12	40%	3	10%	15	50%
Total	1	3,3%	23	76,7%	6	20%	30	100%

(Sumber: Data Primer, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pada usia 17 – 25 tahun sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil juga sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada usia 26 – 46 tahun sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada usia 36 – 45 tahun kurang dari setengahnya sebanyak 11 orang (36,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%). Pada usia 46 – 55 tahun sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik,

sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup. Dan pada usia 56 – 65 tahun sebagian kecil sebanyak 4 orang (13,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup.

Berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebagian besar yaitu 23 orang (76,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh lebih dari setengahnya responden yang obesitas sebanyak 5 orang (55,6%) melakukan upaya pencegahan yang cukup. Pada responden berberat badan lebih sebagian besar yaitu 9 orang (90%) melakukan upaya pencegahan yang cukup. Pada responden yang berberat badan normal sebagian besar yaitu 9 orang (81,8%) melakukan upaya pencegahan yang cukup.

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh obesitas sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 3 orang (10%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada Indeks Massa Tubuh berat badan berlebih kurang dari setengahnya sebanyak 9 orang (30%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada Indeks Massa Tubuh berat badan normal kurang dari setengahnya sebanyak 9 orang (30%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan lama kerja 1 – 3 tahun sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil

sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Lama kerja 4 – 6 tahun setengahnya sebanyak 15 orang (50%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Lama kerja 7 – 10 tahun sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, sebagian kecil sebanyak 6 orang (20%) melakukan upaya pencegahan yang cukup.

Berdasarkan pendidikan SD sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, lebih dari setengahnya sebanyak 16 orang (53,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 4 orang (13,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada pendidikan SMP sebagian kecil sebanyak 4 orang (13,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada pendidikan SMA sebagian kecil sebanyak 3 orang (10%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan pernyataan 1 responden yang tidak merasakan panas pada bagian punggung bawah kurang dari setengahnya sebanyak 12 orang (40%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Responden yang merasakan panas pada bagian punggung bawah sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, kurang dari setengahnya sebanyak 11 orang (36,7%) melakukan

upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan pernyataan 2 responden yang tidak merasakan kaku pada bagian punggung bawah sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, kurang dari setengahnya sebanyak 8 orang (26,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang, sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Responden yang merasakan kaku pada bagian punggung bawah setengahnya sebanyak 15 orang (50%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan pernyataan 3 responden yang tidak merasakan nyeri punggung bawah sebelum melakukan aktifitas pekerjaan kurang dari setengahnya sebanyak 8 orang (26,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 4 orang (13,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Pada responden yang merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sebelum beraktifitas sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, setengahnya sebanyak 15 orang (50%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan pernyataan 4 responden yang tidak merasakan nyeri pada bagian punggung bawah saat melakukan aktifitas fisik sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, kurang

dari setengahnya sebanyak 8 orang (26,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 5 orang (16,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Bagi responden yang merasakan nyeri pada punggung bawah saat melakukan aktifitas kerja setengahnya sebanyak 15 orang (50%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan pernyataan 5 responden yang tidak merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sesudah melakukan aktifitas kerja kurang dari setengahnya sebanyak 10 orang (33,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 2 orang (6,7%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Responden yang merasakan nyeri bagian punggung bawah sesudah melakukan aktifitas kerja sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, kurang dari setengahnya sebanyak 13 orang (43,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 4 orang (13,3%) melakukan upaya pencegahan yang kurang.

Berdasarkan pernyataan 6 responden yang tidak merasa kesulitan saat membungkukkan badan sebagian kecil sebanyak 1 orang (3,3%) melakukan upaya pencegahan yang baik, kurang dari setengahnya sebanyak 11 orang (36,7%) melakukan upaya pencegahan yang cukup, sebagian kecil sebanyak 3 orang (10%) melakukan upaya pencegahan yang kurang. Responden yang merasa kesulitan membungkukkan badan kurang dari setengahnya sebanyak 12 orang (40%) melakukan upaya pencegahan yang cukup dan sebagian kecil sebanyak 3 orang (10%) melakukan upaya

pengecehan yang kurang.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menyatakan pada tabel 4.2 bahwa dalam melakukan upaya pengecehann *Low Back Pain* yaitu sebagian besar responden melakukan upaya pengecehan yang cukup sebanyak 23 orang (76,7%), sebagian kecil responden melakukan upaya pengecehan yang kurang sebanyak 6 orang (20%), dan sebagian kecil respon melakukan upaya pengecehan baik sebanyak 1 orang (3,3%).

Maka perlu dilakukan upaya pengecehan yang dapat digunakan sebagai cara untuk mengurangi resiko. Beberapa contohnya adalah kebiasaan olahraga, teknik mengangkat beban yang tepat, penggunaan korset, dan menghilangkan kebiasaan merokok. Upaya pengecehan *Low Back Pain* dapat dilakukan dengan cara olahraga teratur 3 kali dalam seminggu minimal 30 menit, menjaga postur tubuh dengan penggunaan korset, mengangkat beban dengan posisi yang benar, serta menghindari merokok (alfred, 2013). Ketika buruh angkat barang tidak melakukan upaya pengecehan, buruh menjadi lebih beresiko merasakan nyeri, panas, serta kaku pada punggung bagian bawah.

Berdasarkan data tabulasi silang usia responden pada tabel 4.3 yaitu responden yang berusia 36 – 45 tahun (dewasa akhir) kurang dari setengahnya sebanyak 11 orang (36,7%) melakukan upaya pengecehan yang cukup. Usia seringkali disebut dengan *senescence* merupakan suatu periode dari rentang waktu kehidupan yang ditandai dengan perubahan/penurunan fungsi tubuh, biasanya mulai pada usia yang berbeda

untuk individu yang berbeda pula. Kemampuan penuaan secara fisik merupakan sesuatu yang nyata tampak pada semua usia orang yang bertambah tua seperti tulang menjadi keropos, pikun, dan besar. Penurunan fungsi kognitif secara perlahan berupa perubahan gradual khususnya dalam hal kemampuan daya ingat serta daya pikir (dewi, 2016). Pada hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa faktor usia tidak berpengaruh secara bermakna terhadap tingkat upaya pencegahan dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Dapat dimungkinkan karena faktor pendidikan yang rendah.

Berdasarkan data tabulasi silang pendidikan responden pada tabel 4.3 dijelaskan bahwa responden yang berpendidikan SD lebih dari setengahnya sebanyak 16 orang (53,3%) melakukan upaya pencegahan yang cukup. Menurut Notoadmojo (2014) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk berperan serta dalam pembangunan dan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi. Semakin tinggi seseorang dalam menempuh jenjang pendidikan maka informasi-informasi yang akan didapatkan juga akan ikut bertambah. Hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan upaya pencegahan suatu penyakit.

Berdasarkan data tabulasi silang pada tabel 4.3 dijelaskan bahwasannya responden yang memiliki berat badan berlebih kurang dari setengahnya sebanyak 9 orang (30%) melakukan upaya pencegahan yang cukup. Pada individu yang obesitas besar kemungkinan terdapat kerusakan

pada sistim *musculusceletal* yang bermanifestasi sebagai nyeri. Hal ini dinyatakan dalam penelitian Alley dan Change (2007) bahwa terdapat peningkatan kerusakan fungsional dan disabilitas pada populasi obesitas dan keluhan tersebut dapat mengurangi atau bahkan dapat mengganggu aktifitas fisik seseorang (Mayasari & Saftarina, 2016). Pada individu yang kelebihan berat badan ia akan merasa mudah lelah dimana harus menyelesaikan pekerjaannya sebagai buruh angkut yang dapat menguras energi sehingga tidak sempat untuk melakukan upaya-upaya pencegahan penyakit.

Sebanyak 23 orang (76.7%) melakukan upaya pecegahan cukup yang merasakan panas di punggung bawah sebanyak 11 orang (36,7%), merasakan kaku di punggung bawah sebanyak 15 orang (50%), merasakan nyeri punggung sebelum melakukan aktivitas sebanyak 15 orang (50%), merasakan nyeri punggung saat melakukan aktivitas sebanyak 15 orang (50%), merasakan nyeri setelah melakukan aktivitas fisik sebanyak 13 orang (43,3%), dan kesulitan saat membungkukkan badan sebanyak 12 orang (40%). Pencegahan dalam rangka menekan serendah mungkin resiko penyakit yang timbul akibat pekerjaan atau lingkungan kerja. Resiko ini bervariasi mulai dari yang ringan ke berat, tergantung jenis pekerjaannya. Nyeri punggung bagian bawah merupakan penyebab yang paling sering menghambat aktivitas (Septiawan , 2013).