



JNPH

Volume 13 No. 2 (Oktober 2025)

© The Author(s) 2025

HUBUNGAN POSTUR KERJA DENGAN KELUHAN MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) PADA PETANI DI KECAMATAN PANCENG

THE RELATIONSHIP OF WORKING POSTURE WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) IN FARMERS IN PANCENG DISTRICT

ARINA SABILA, HESTI ZULVIYAH AL MUMTAZAH,
RISA ZUSNITA FITRI ANDA, FIKI MINYATI

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT, FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK, GRESIK, INDONESIA

Email: arinaaasaaa@gmail.com

ABSTRAK

Petani merupakan kelompok pekerja yang rentan mengalami gangguan sistem muskuloskeletal (Musculoskeletal Disorders/MSDs) akibat aktivitas fisik berat dan postur kerja yang tidak ergonomis. Aktivitas seperti mencangkul, membajak, menanam, dan mengangkut hasil pertanian dilakukan secara manual dalam posisi membungkuk, jongkok, atau mengangkat beban berulang kali, yang dapat menyebabkan keluhan pada otot dan rangka tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara postur kerja dengan keluhan MSDs pada petani di Kecamatan Panceng, Kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi Rank Spearman dan melibatkan 130 petani dari 13 desa sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Nordic Body Map (NBM) untuk mendeteksi keluhan MSDs dan observasi Manual Task Risk Assessment (ManTRA) untuk menilai postur kerja. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja punggung ($p = 0,034$; $r = 0,186$), leher/bahu ($p = 0,033$; $r = 0,187$), dan lengan bawah ($p = 0,019$; $r = 0,206$) dengan keluhan MSDs, meskipun dengan kekuatan korelasi yang lemah. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara postur pergelangan tangan dengan keluhan MSDs ($p = 0,534$). Dapat disimpulkan bahwa postur kerja tertentu berpengaruh terhadap keluhan MSDs pada petani, sehingga penting dilakukan perbaikan ergonomi untuk menurunkan risiko gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan produktivitas kerja.

Kata Kunci: Postur Kerja, Petani, Musculoskeletal Disorders

ABSTRACT

Farmers are a group of workers vulnerable to musculoskeletal disorders (MSDs) due to heavy physical activity and unergonomic work postures. Activities such as hoeing, plowing, planting, and transporting agricultural products are performed manually in bending, squatting, or lifting

positions repeatedly, which can cause musculoskeletal and skeletal disorders. This study aims to determine the relationship between work posture and MSDs among farmers in Panceng District, Gresik Regency. This study used a quantitative approach with a Spearman Rank correlation design and involved 130 farmers from 13 villages as respondents. Data were collected using the Nordic Body Map (NBM) questionnaire to detect MSDs and Manual Task Risk Assessment (ManTRA) observations to assess work posture. The analysis showed a significant correlation between back ($p = 0.034$; $r = 0.186$), neck/shoulder ($p = 0.033$; $r = 0.187$), and forearm ($p = 0.019$; $r = 0.206$) work postures and MSDs, although the correlation strength was weak. Meanwhile, there was no significant correlation between wrist posture and MSDs ($p = 0.534$). It can be concluded that certain work postures influence MSDs in farmers, thus making ergonomic improvements important to reduce the risk of musculoskeletal disorders and increase work productivity.

Keywords: Work Posture, Farmers, Musculoskeletal Disorders

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara agraris dengan luas lahan pertanian yang cukup besar. Masyarakat Indonesia dapat memenuhi kebutuhan mereka dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada, khususnya pertanian (Novriani, Puspita, 2020). Sektor industri formal dan informal di Indonesia meningkat dengan signifikan (Arifatunnahriyah et al., 2024). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 Indonesia memiliki luas lahan pertanian sebesar 10, 05 ha. Jawa Timur memiliki luas lahan pertanian yang sangat besar, mencapai 1.616.985, 05 ha. Kabupaten Gresik memiliki lahan pertanian seluas 54.057,45 ha (BADAN PUSAT STATISTIK, 2024). Menurut data Balai Penyuluhan Pertanian (BPP) pada tahun 2024 luas lahan pertanian mencapai 4.501,28 ha (PERTANIAN & GRESIK, 2025). Dengan lahan seluas ini, masyarakat dapat memenuhi kebutuhan mereka dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada, khususnya di bidang pertanian. Menurut data Survey Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) pada tahun 2024 terdapat 153,5 juta orang merupakan angkatan kerja petani di Indonesia (BADAN PUSAT STATISTIK, 2024). Menurut Balai Penyuluhan Pertanian (BPP) tahun 2024 sebanyak 1,31 juta di Kabupaten Gresik dan 9.272 ribu orang di kecamatan panceng bekerja sebagai petani (PERTANIAN & GRESIK, 2025). Angka ini

menunjukkan bahwa pertanian memiliki peran penting dalam memberikan keberlangsungan hidup masyarakat di Kecamatan Panceng.

Petani merupakan salah satu pekerjaan yang ditekuni oleh masyarakat Indonesia. Tak terkecuali di Kecamatan Panceng, Kabupaten Gresik yang umumnya pekerjaannya yaitu petani. Bekerja sebagai petani tentunya memerlukan tenaga yang cukup besar untuk dapat mengolah lahan pertanian. Petani menghabiskan waktu setiap harinya di sawah, walaupun hanya untuk mengawasi sawah ataupun mencangkul menanam dan mengangkat ataupun mengangkut. Petani juga membajak sawah dan menanam padi secara manual (Nurchayani et al., 2024). Pekerjaan ini menuntut petani untuk melakukannya dengan posisi membungkuk. Jika pekerjaan ini dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan postur kerja yang sama, maka berdampak pada sakitnya bagian tubuh sehingga menyebabkan cedera Musculoskeletal Disorders (MSDs).

Musculoskeletal Disorders (MSDs) atau gangguan pada sistem musculoskeletal adalah masalah kesehatan yang berkaitan dengan tulang, sendi, otot, tendon, ligamen dan saraf yang sering kali disebabkan oleh faktor-faktor ergonomis dan postur kerja yang tidak tepat (Kurniawati et al., 2024). Keluhan ini dirasakan seseorang mulai dari keluhan yang ringan hingga keluhan yang sangat berat (Wulandari, 2024). Menurut World Health

Organization (WHO) tahun 2022, keluhan MSDs merupakan salah satu kondisi medis utama kecacatan di seluruh dunia, dan nyeri punggung bawah adalah penyebab utama kecacatan di 160 negara. Sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia menderita keluhan muskuloskeletal (Desmalinda, 2023). Berdasarkan data Health Safety Executive (HSE) pada tahun 2021/2022 jumlah kasus muskuloskeletal disorders yang berhubungan dengan pekerjaan adalah sebanyak 477.000, dengan tingkat prevalensi 1.430 per 100.000 pekerja dan mengakibatkan kehilangan hari kerja sebesar 7,3 juta. Bersamaan dengan data statistik HSE, muskuloskeletal disorders mempengaruhi anggota tubuh pada bagian leher sebesar 37%, pada bagian punggung sebesar 42% dan pada bagian bawah sebesar 21%. Di Indonesia menurut data Riskesdas Kementerian Kesehatan tahun 2018, prevalensi gangguan muskuloskeletal pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun sebesar 7,30.

Penelitian yang dilakukan oleh badan dunia International Labour Organization (ILO) menyebutkan bahwa kecelakaan dan penyakit akibat kerja terbanyak adalah penyakit muskuloskeletal 40%, penyakit jantung 16%, kecelakaan 16% dan penyakit saluran pernafasan sebanyak 19%. Prevalensi nyeri muskuloskeletal pada leher di masyarakat selama 1 tahun adalah 40% dan kejadian ini lebih tinggi pada wanita. Selama 1 tahun, prevalensi nyeri muskuloskeletal di daerah leher pada pekerja antara 6%-76% dan wanita juga lebih tinggi daripada pria (Jatmika et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain penelitian Rank Spearman yang bertujuan untuk mengetahui "Hubungan Postur Kerja Terhadap keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada pekerja petani di Kecamatan Panceng. Penelitian ini akan dilakukan di beberapa desa yang berada di wilayah Kecamatan

Panceng, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini berdasarkan data awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani. Adapun waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Agustus hingga Oktober 2025, yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pekerja petani yang ada di Kecamatan Panceng sejumlah 130 orang yang terdiri dari 13 Desa yang ada di sekitar Kecamatan Panceng.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di 13 desa di Kecamatan Panceng, jumlah petani aktif yang sesuai kriteria adalah sebanyak 130 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: Postur Kerja Petani sedangkan Variabel terikat dalam penelitian ini ialah Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs). Alat ukur primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Nordic Body Map (NBM) untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang mengalami keluhan otot dan menggunakan Observasi Manual Task Risk Assessment (ManTRA) untuk menilai postur kerja petani saat melakukan aktivitas bertani. Sedangkan alat ukur sekunder diperoleh dari pemerintah desa, Puskesmas, atau Dinas Pertanian setempat, berupa jumlah petani, pembagian jenis pekerjaan pertanian, serta data demografi wilayah penelitian.

Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden, keluhan MSDs, dan penilaian postur kerja. Dalam penelitian ini juga menggunakan analisis bivariat yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini dilakukan dengan pengujian statistik yaitu dengan Uji Rank Spearman karena skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal untuk variabel bebas dan skala ordinal untuk variabel terikat (termasuk ke dalam skala kategorik). Independent: postur kerja, Dependent: keluhan MSDs.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik

Responden Berdasarkan Usia Kecamatan Panceng

Usia	Jumlah Pekerja	Presentase%
21 – 30 tahun	25	19,23%
31 – 40 tahun	35	26,92%
41 – 50 tahun	40	30,76%
51 – 60 tahun	30	23,07%
Total	130	100%

Sumber: Data Diolah, 2025

Berdasarkan tabel di atas, pada kolom kriteria umur pekerja dikelompokkan menjadi 4. Distribusi usia responden menunjukkan mayoritas berusia 41–50 tahun sebanyak 30,76%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja Kecamatan Panceng

Lama Bekerja	Jumlah Pekerja	Presentase%
1 – 10 tahun	60	46,15%
11 – 20 tahun	40	30,76%
21 – 30 tahun	30	23,07%
Total	130	100%

Sumber: Data Diolah, 2025

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa responden dengan lama bekerja 1–10 tahun menjadi paling dominan pada pekerja petani sebesar 60 orang dengan presentase 46,15%.

Hasil uji Rank Spearman:

		Pergelangan Tangan keluhan	
Spearman's	Pergelangan Tangan	Correlation Coefficient	1,000
rho		Sig. (2-tailed)	-,055
			,534
		N	130
	Keluhan	Correlation Coefficient	-,055
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	130

		Punggungkeluhan	
Spearman's	Punggung	Correlation Coefficient	1,000
rho		Sig. (2-tailed)	,186(*)
			,034
		N	130
	Keluhan	Correlation Coefficient	,186(*)
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	130

Postur pergelangan tangan tidak signifikan ($p = 0,534$)

		Leher/ Keluhan Bahu	
Spearman's	Leher/Bahu	Correlation Coefficient	1,000
rho		Sig. (2-tailed)	,187(*)
			,033
		N	130
	Keluhan	Correlation Coefficient	,187(*)
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	130

Postur punggung berhubungan signifikan dengan keluhan MSDs ($p = 0,034$; $r = 0,186$)

		Lengan keluhan baw a h	
Spearman's	Lengan	Correlation Coefficient	1,000
rho		Sig. (2-tailed)	,206(*)
			,019
		N	130
	Keluhan	Correlation Coefficient	,206(*)
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	130

Postur leher/bahu berhubungan signifikan ($p = 0,033$; $r = 0,187$)

		Lengan keluhan ba wa h	
Spearman's	Lengan	Correlation Coefficient	1,000
rho		Sig. (2-tailed)	,206(*)
			,019
		N	130
	Keluhan	Correlation Coefficient	,206(*)
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	130

bawah	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	,019	.
	N	130	130

Postur lengan bawah berhubungan signifikan ($p = 0,019$; $r = 0,206$)

PEMBAHASAN

Tabel hasil menunjukkan bahwa postur punggung memiliki hubungan signifikan dengan keluhan musculoskeletal ($p = 0,034$). Hal ini menunjukkan bahwa posisi kerja membungkuk atau menekuk punggung dalam durasi panjang saat mencangkul atau menanam memberikan tekanan pada tulang belakang bagian bawah. Beban ini bisa memicu rasa nyeri punggung bawah kronis, apalagi jika dilakukan berulang tanpa peregangan atau istirahat.

Postur leher/bahu juga terbukti signifikan ($p = 0,033$). Aktivitas menunduk untuk menanam atau memanen memicu tekanan otot trapezius dan leher bagian atas. Ketegangan pada bagian ini bisa menyebabkan nyeri kepala, kekakuan bahu, dan kelelahan leher. Selain itu, penggunaan alat pertanian yang tidak ergonomis memperparah posisi kerja ini.

Postur lengan bawah menunjukkan hubungan paling kuat dalam penelitian ini ($p = 0,019$; $r = 0,206$). Lengan bawah aktif saat mencangkul, membawa hasil panen, dan mengangkat alat berat. Aktivitas tersebut menyebabkan kelelahan otot, terutama jika tidak dilakukan dengan teknik kerja yang benar. Pengulangan gerakan pada otot ini dapat menimbulkan gangguan seperti tendonitis atau kram otot.

Sebaliknya, hasil pada pergelangan tangan tidak signifikan ($p = 0,534$). Hal ini dapat dijelaskan oleh variasi aktivitas tangan dalam bertani yang lebih fleksibel, atau adaptasi selama bertahun-tahun yang memungkinkan otot tangan beradaptasi dengan gerakan kerja. Bisa juga karena alat yang digunakan tidak terlalu membebani pergelangan secara langsung.

Secara umum, hasil ini memperkuat urgensi pengendalian faktor risiko ergonomi di sektor pertanian. Pelatihan postur kerja, penggunaan alat bantu ergonomis, dan pengaturan waktu kerja-istirahat menjadi hal penting untuk diterapkan demi menekan angka keluhan MSDs pada petani.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar petani di Kecamatan Panceng bekerja dalam postur yang tidak ergonomis, seperti membungkuk dalam waktu lama dan mengangkat beban berulang, yang berkontribusi terhadap timbulnya keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs). Hasil uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara postur kerja pada punggung, leher/bahu, dan lengan bawah dengan keluhan MSDs, meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah. Sementara itu, postur pergelangan tangan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

SARAN

Berdasarkan temuan tersebut, penting bagi petani untuk memperbaiki postur kerja melalui pelatihan ergonomi, penggunaan alat bantu yang sesuai, dan penerapan waktu istirahat secara teratur guna mengurangi risiko keluhan otot dan rangka. Pemerintah daerah dan instansi terkait disarankan untuk mengadakan penyuluhan dan menyediakan fasilitas kerja yang ergonomis. Penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan variabel lain dan menggunakan metode pengukuran objektif agar hasil lebih komprehensif. Dengan upaya tersebut, diharapkan dapat tercipta lingkungan kerja yang aman dan produktif bagi petani.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., Puteri, A. D., Harmia, E., & Azzahri, L. M. (2023). Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja

- Pengrajin Kayu. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16417–16424.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20237>
- Arifatunahriyah, O., Ardiana, A., Asmaningrum, N., Purwandari, R., & Endrian Kurniawan, D. (2024). Analisis Kelelahan Kerja Dan Kejadian Kecelakaan Kerja Pada Petani Padi Di Desa Ajung Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Promotif Preventif*, 7
 (<https://journal.unpacti.ac.id/index.php/jpp/issue/view/113>), 724–733.
<http://journal.unpacti.ac.id/index.php/jpp>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Luas Panen, Produksi, Dan Produktivitas Padi Menurut Provinsi, 2024. Badan Pusat Statistik.
<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ5OCMy/luas-panen-produksi-dan-produktivitas-padi-menurut-provinsi.html>
- Chandra, Y., & Prasetyo, R. (2020). Hubungan Posisi Ergonomi Petani Dengan Nyeri Pinggang Di Desa Karang Tengah Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 5(1), 365–372.
- Desmalinda, V. S. (2023). Hubungan Faktor Individu Dan Faktor Pekerjaan Dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Dalmil Di Kota Padang Tahun 2023.
<http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/213305>
- Evaldarianto, N. (2020). Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Manual Handling Bagian Rolling Mill. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(1), 97.
<https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.97-106>
- Fitriani, D. A. (2021). Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Work Related Musculoskeletal Disorders Pada Petani Padi Di Desa Riang Panua Kecamatan Kulo Kabupaten Sidenreng Rappang Tahun 2021. 279.
- Hasrianti, Y. (2020). Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar.
- Husin, L., Doda, D. V. D., & Kanung, W. P. J. (2023). Kerja Pada Buruh Di Pelabuhan Manado. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2502–2509.
- Ihsan, A. M., & Yulius, M. N. (2023). Analisis Postur Kerja Dan Dampaknya Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Industri Pembuatan Paving Block. *E-Jurnal Universitas Bung Hatta*, 22(3), 1–2.
<https://ejurnal.bunghatta.ac.id/index.php/jfti/article/view/24086>
- Ilimidin, I., Sinanto, R. A., Agustina, R. N., Nabila, R., & Nirwana, A. C. (2024). Pengaruh Postur Kerja Terhadap Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Indonesia; Metal Analisis. *Journal Occupational Health Hygiene and Safety*, 2(1), 189–201.
<https://doi.org/10.60074/johhs.v2i1.11120>
- Jatmika, L., Fachrin, S. A., & Sididi, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan MSDs Pada Pekerja Buruh Di Pelabuhan Yos Sudarso Tual. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 563–574.
<https://doi.org/10.33096/woph.v3i3.622>
- Kurniawati, A. T., Dwiyaniti, E., Ningtiyas, S. F., & Alfayald, A. (2024). Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Pabrik Tahu X Di Banyuwangi Tahun 2023. *Media Gizi Kesmas*, 13(2), 614–620.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.614-620>
- Nilamsari, N., & Innafin, F. (2022). Identifikasi Musculoskeletal Disorder Dan Penilaian Postur Kerja Pada Pekerja Loader Semen Di PT Swalbina Gatra. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 8(1), 30–36.
<https://doi.org/10.24843/jei.2022.v08.i01.p06>
- Novriani, Puspita, F. (2020). Analisis

- Penggunaan APD Dan Keluhan Petani Penggunaan Pestisida Di Desa Karang Anyar Kabupaten Seluma. Doctoral Dissertation.
- Nurchayani, A. D., Ekawati, E., & Jalyanti, S. (2024). Hubungan Usia, Masa Kerja, Waktu Kerja, Sikap Kerja Dan Aktivitas Pekerjaan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Petani Padi Desa Semen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 180–188. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i2.406>
- Padilah, Alfikah, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I Dan MMD II) Serta Implementasi Praktik Profesi Keperawatan Komunitas Di RW 10 RT 01–06 Kecamatan Priuk Kota Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xal>
- Pertanian, B. P., & Gresik, K. P. K. (2025). Program Penyuluhan Pertanian.
- Puspita, D., Suroto, & Kurniawan, B. (2020). Analisis Postur Kerja Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Mekanik Bengkel Sepeda Motor X Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 132. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Suherti. (2023). Analisis Postur Kerja Sebagai Dasar Usulan Fasilitas Kerja Untuk Mengurangi MSDs Pada Aktivitas Produksi Dan Material Handling.
- Wulandari, N. M. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Musculoskeletal Disorders Dan Kelelahan Kerja Pekerja Pemilah Bunga Cengkeh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(4), 1–23.
- Yunika, C., & Safithry, S. (2023). Analisis Postur Kerja Dan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Petani (Studi Literature Review). *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 3(Oktober), 395–405.