

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (Nyeri Punggung Bawah) mempengaruhi setidaknya 40% sampai 60% populasi usia produktif dan mempengaruhi kualitas hidup sebagai gangguan jangka panjang berdasarkan data penelitian dari negara barat. Sebuah penelitian yang dilakukan di Asia juga menunjukkan bahwa selama periode empat tahun, terdapat 30% dan 42.785 subjek yang terlibat mengalami *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) (Cahya et al., 2020). Menurut (World Health Organization (WHO), 2021) *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) adalah contoh alasan utama pensiun dini. Dampak sosial dari pensiun dini dalam hal biaya perawatan kesehatan langsung dan biaya tidak langsung (yaitu, ketidakhadiran kerja atau kehilangan produktivitas) sangat besar. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah orang dengan nyeri punggung bawah diproyeksikan akan meningkat di masa depan, dan bahkan lebih cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada penelitian yang dilakukan pada penenun songket di Kabupaten Batubara diperoleh hasil bahwa sikap kerja memiliki hubungan signifikan dengan keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada penenun, disebabkan sikap kerja penenun yang berulang dan duduk dengan dengan sikap yang tidak alamiah serta tidak ergonomis yang akan merusak sistem muskuloskeletal dan memicu terjadinya *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) (Mahfira & Utami, 2021).

Low Back Pain (Nyeri Punggung Bawah) berupa rasa tidak nyaman atau nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah, berupa nyeri lokal dan nyeri

radikular maupun keduanya. *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) dirasakan diantara sudut iga paling bawah hingga lipatan bokong bawah yang merupakan daerah lumbal atau *lumbosacral* dan sering diikuti dengan menjalarnya nyeri pada tungkai dan kaki. *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) salah satu kasus yang banyak dilaporkan pada bagian neurologi, berkisar 80% adalah kelainan musculoskeletal. Mayoritas pasien yang mengeluh *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) akut akan mengalami nyeri kembali atau kambuh setelah sembuh hingga keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) ini sering mengganggu aktifitas dan menurunkan produktifitas penderita. Usia produktif yaitu kurang dari 45 tahun merupakan mayoritas penderita *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) (Suwondo et al., 2017).

Prevalensi *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) di Afrika usia remaja rata-rata 12% dan usia dewasa rata-rata 32%. Estimasi prevalensi *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) di Amerika Serikat sekitar 5-20% dan di Eropa 25-45% dari populasi. Sementara itu di Indonesia data epidemiologi *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) belum ada namun diperkirakan 40% penduduk Jawa Tengah berusia antara 20-65 tahun pernah menderita *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) dengan prevalensi pada laki-laki 18,2% dan perempuan 13,6%. Pada penelitian oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (Perdossi) di 14 rumah sakit pendidikan, diketahui yakni dari 4.456 penderita nyeri 25% dari total kunjungan, 819 orang atau sekitar 18,37% adalah penderita *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) (Suwondo et al., 2017). Pada penelitian (Janna, 2021) juga didapatkan bahwa data untuk jumlah penderita *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) di Indonesia belum diketahui secara pasti, tetapi diperkirakan penderita

Low Back Pain (Nyeri Punggung Bawah) di Indonesia bervariasi pada 7,6% sampai 37%.

Durasi duduk dengan posisi dan postur yang tidak nyaman dapat menyebabkan gangguan musculoskeletal, sehingga disarankan untuk dapat secara teratur mengubah posisi duduk agar mengurangi risiko *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah), ketidaknyamanan di daerah pinggang, kelelahan otot punggung, dan kelelahan mental dan fisik akibat kerja. Dari beberapa penelitian menunjukkan intensitas paling tinggi masalah gangguan musculoskeletal mengenai posisi duduk terjadi pada pekerja dengan durasi duduk yang lama. Keluhan yang paling banyak ditemukan akibat posisi duduk yang salah dan durasi duduk yang lama adalah *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) (Hutasuhut et al., 2021).

Duduk dianggap banyak orang merupakan pekerjaan yang ringan, namun nyatanya jika pekerjaan tersebut dilakukan dalam waktu yang lama bahkan sepanjang hari, maka duduk akan terasa sangat berat dan melelahkan yang menyebabkan ketegangan otot (Tarwaka, 2019).

Allah berfirman dalam Qur'an Surah Al-Anbiya ayat 83:

SUMATERA UTARA MEDAN
وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَلَيْسَ لِي بِرَبِّهِ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ

Artinya: “Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang”.

Surah Al-Anbiya ayat 83 menjelaskan saat Nabi Ayub ditimpa suatu penyakit dan beberapa cobaan lainnya, beliau tetap sabar dan selalu merasa syukur kepada Allah SWT, kemudian akhirnya Allah SWT memberikan

kesembuhan kepada Nabi Ayub. Pelajaran yang dapat diambil adalah ketika kita sebagai manusia ditimpa penyakit teruskan berusaha dan jangan pernah putus asa untuk berobat dan bersabar kemudian meminta kesembuhan kepada-Nya, selalu yakin bahwa Allah akan memberikan kesembuhan pada hamba-Nya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Karyawan Kantor Terpadu Pontianak, didapatkan hasil bahwa duduk dalam waktu yang lama dapat meningkatkan risiko terjadinya *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) (Herlinda et al., 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, dari hasil uji *chi square* didapatkan hubungan signifikan antara lama duduk terhadap *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada mahasiswa kedokteran Universitas Sam Ratulangi (Hutasuhut et al., 2021).

PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan merupakan kantor milik Perusahaan Listrik Negara yang beralamat di Jl. Listrik No. 8, Petisah Tengah, Medan Petisah. Memiliki karyawan sebanyak 56 orang dengan rata-rata usia 30 tahun, bekerja menggunakan komputer. Satu hari, karyawan bekerja selama kurang lebih 7-8 jam per hari, dimulai pukul 08.00 s/d 04.30 WIB dengan waktu istirahat $\frac{1}{2}$ jam per hari. Karyawan PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan bekerja 5 hari dalam sepekan, terhitung dari hari Senin sampai Jum'at. Maka dari itu, berdasarkan observasi peneliti terhadap pekerjaan karyawan kantor PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan komputer. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan khususnya keluhan nyeri pada punggung bawah. Sejalan dengan hasil wawancara peneliti 7 dari 10 karyawan

merasakan keluhan tanda gejala nyeri punggung bawah.

Berdasarkan beberapa kajian yang telah diuraikan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan ulasan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah Apa hubungan lama duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada pekerja kantor PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk diketahuinya hubungan lama duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada pekerja kantor PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kejadian *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah);
- b. Untuk mengetahui gambaran lama duduk;
- c. Untuk menganalisis hubungan antara lama duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah).

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan gambaran tentang hubungan lama duduk dalam bekerja serta kaitannya terhadap keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah);
- b. Penelitian ini diharapkan bisa menambah kepustakaan di bidang studi, fakultas, serta universitas;
- c. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber informasi, sumber kajian ilmiah, serta bahan bacaan untuk menambah wawasan ilmu dalam bidang ergonomi khususnya keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah);
- d. Sebagai sarana rujukan maupun perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam mengenai keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah).

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan bahan masukan bagi karyawan PLN UP3 (Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan) Medan mengenai hubungan lama duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) serta pengetahuan tentang pentingnya mencegah kejadian *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) agar dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja secara optimal.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh melalui penelitian di lapangan.

c. Bagi Perusahaan

Penelitian ini sebagai masukan bagi perusahaan diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan produktivitas karyawan kantor, serta upaya meminimalisir risiko terjadinya keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah).

