

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik manusia dalam kehidupan sekarang ini semakin beragam. Aktivitas fisik terbagi atas aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang menggerakkan tubuh, sama dengan aktivitas sehari-hari meliputi berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga dll. Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang membutuhkan gerakan otot yang terus menerus dengan intensitas ringan, seperti bersepeda, berlari kecil dan berjalan cepat. Aktivitas berat merupakan pergerakan tubuh yang memerlukan banyak gerakan otot dan pembakaran kalori yang besar meliputi kegiatan seperti berenang, naik gunung, angkat beban, bermain sepak bola dan berlari cepat, sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari perlu adanya tubuh yang sehat.

Kesehatan merupakan salah satu kunci pokok dalam melakukan aktivitas hidup manusia. Tetapi manusia tidak akan selamanya mempunyai tubuh yang kuat, sehat dan bugar. Seiring bertambahnya usia manusia akan mengalami penurunan kemampuan pada fungsi tubuhnya, masa tersebut disebut dengan usia lanjut. Semakin bertambah tua umurnya, proporsi lansia yang mengalami keluhan kesehatan semakin besar. Jika seseorang memiliki tubuh yang bugar maka tidak akan mudah mengalami gangguan kesehatan. Kesehatan adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, apabila seseorang mengalami gangguan kesehatan maka akan terganggu aktivitas sehari-

harinya. Salah satu bahaya yang dapat menimbulkan risiko kesehatan adalah bahaya gangguan kesehatan berupa keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Keluhan muskuloskeletal banyak dialami oleh pekerja terutama pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan. *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) adalah cedera atau nyeri dan gangguan yang mempengaruhi gerakan tubuh manusia atau sistem muskuloskeletal (Laksana and Srisantyorini, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yaitu tentang “Pengaruh Pemberian Peregangan Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pabrik Keripik Rumah Adat Minang, Desa Tadukan Raga, Deli Serdang”. Bahwasannya ada pengaruh pemberian peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal pada pekerja di Pabrik Keripik Rumah Adat Minang. Hal ini dilihat dari nilai keluhan MSDs pada pekerja mengalami penurunan setelah diberikan peregangan.

Analisis data terbaru dari *Global Burden of Disease* (GBD) menunjukkan bahwa sekitar 1,71 miliar orang secara global memiliki kondisi *musculoskeletal*. Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) ini dapat berdampak kepada negara-negara berpenghasilan tinggi sebanyak 441 juta yang mengalami *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Diikuti oleh negara-negara di Wilayah Pasifik Barat dengan 427 juta dan Wilayah Asia Tenggara dengan 369 juta (WHO, 2021)

Musculoskeletal Disorders (MSDs) atau keluhan muskuloskeletal kini semakin mendominasi permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan pekerjaan. Menurut data global, *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) menyumbang sebanyak 42%-58% kejadian dari semua sakit kerja dan 40% dari semua pembiayaan kesehatan untuk pekerjaan.

Menurut data *Labour Force Survey* (LFS) U.K., memperlihatkan bahwa kejadian musculoskeletal karyawan sangat tinggi, yaitu 1,144 juta kasus dengan pembagian 493 penyakit punggung, 426.000 penyakit tubuh bagian atas, dan 224.000 penyakit bagian bawah. Sebuah studi serupa di Amerika Serikat menemukan sebanyak 6 juta kejadian MSDs setiap tahun, dengan kisaran 300 hingga 400 kejadian per 100.000 tenaga kerja (Sekaaram and ani, 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 jumlah kasus MSDs berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 7,9%. Tiga provinsi dengan prevalensi tertinggi berdasarkan diagnosis berada di Aceh (13,3%) diikuti oleh Bengkulu (10,5%) dan Bali (8,5%) (Kemenkes RI 2018). Prevalensi penyakit musculoskeletal disorders berdasarkan diagnosis dokter pada umur tahun 2018 yang paling rendah umur 15- 24 tahun 1,2% dan yang paling tinggi yaitu umur >75 tahun 18,9% dengan prevalensi penyakit musculoskeletal tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah petani 9,9%, nelayan 7,40%, dan buruh /pembantu rumah tangga 6,10% (Anonymous, 2018).

Data statistik mengenai *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) di Indonesia belum memadai, namun berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada salah satu jenis keluhan MSDs yaitu penyakit sendi, prevalensi dari diagnosis pada penduduk usia >15 tahun adalah 7,3%, sedangkan berdasarkan karakteristik pekerja buruh/supir/pembantu ruta sebesar 6,10% (Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Rasa sakit yang mengganggu sistem muskuloskeletal pada saat bekerja dapat menyebabkan pecahnya lempeng dan bagian dalam yang menonjol keluar serta

mungkin menekan saraf-saraf disekitarnya, hal tersebut menyebabkan cidera atau bahkan menyebabkan menurunnya tingkat kewaspadaan dan kelelahan akibatnya terhambatnya fungsi-fungsi kesadaran otot dan perubahan-perubahan pada organ-organ diluar kesadaran sehingga berpotensi menimbulkan kecelakaan dan penyakit akibat kerja. (Sekaraam, *et al* 2017) dalam sebuah jurnal yang diterbitkan oleh *DiscoverSys* menyatakan, biaya untuk kerugian akibat MSDs juga tergolong tinggi yaitu diperkirakan mencapai rata-rata 14.726 dolar pertahun atau sekitar 150 juta rupiah. Sehingga, permasalahan MSDs bila tidak segera diobati dan dicegah dapat menyebabkan proses kerja terhambat dan tidak maksimal. Oleh karena itu masalah MSDs harus segera dilakukan pencegahan sehingga tidak menyebabkan dampak yang lebih parah.

Ketika seorang pekerja terpapar faktor risiko MSDs, pekerja tersebut akan mulai kelelahan dan akan mempengaruhi keseimbangan *musculoskeletal*. Apabila kondisi tersebut tidak segera dipulihkan ataupun ditangani, maka keluhan MSDs akan berkembang. (Middlesworth, 2021). Cara seseorang untuk mencapai kesegaran atau kebugaran jasmani adalah dengan melakukan aktivitas fisik. (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Peregangan merupakan hal yang perlu dilakukan karena banyak pekerja yang bekerja dengan gerakan statis, duduk terlalu lama dan posisi kerja yang tidak ergonomis (Gerakan Masyarakat, 2017).

Latihan peregangan merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Peregangan adalah bagian penting dari rejimen (aturan dan perilaku) kebugaran yang sehat. Latihan peregangan dan pemanasan sebelum kerja mengurangi risiko cedera

musculoskeletal, mengurangi kelelahan, meningkatkan keseimbangan dan postur totot, serta meningkatkan koordinasi otot. (Middlesworth, 2021). Peregangan ditengah jam kerja yang padat dinilai mampu menjaga fleksibilitas otot (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Melakukan serangkaian gerakan peregangan bermanfaat untuk melenturkan dan juga melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku (Dinas Kesehatan, 2019).

Pada observasi awal yang dilakukan peneliti di UINSU Tuntungan peneliti melihat dan bertanya kepada beberapa *Cleaning Service* UINSU Tuntungan ternyata masih banyaknya *Cleaning Service* UINSU Tuntungan yang mengalami keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs), seperti beban kerja dalam waktu yang lama dalam frekuensi yang sering, gerakan kerja yang berulang seperti membungkuk disaat bekerja, postur tubuh duduk yang membungkuk yang membuat *Cleaning Service* tersebut tidak nyaman.

Dari uraian diatas, maka peneliti ingin membuat penelitian atau inovasi baru tentang pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan.

1.2 Rumusan Masalah

Dari hasil pembahasan pada latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah “Apakah pengaruh latihan peregangan dapat menurunkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan ?”

1.3.Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui jumlah keluhan muskuloskeletal sebelum dan sesudah diberikan latihan peregangan
2. Menganalisis pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan

1.4.Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi yang baik dan sebagai masukan pengetahuan yang dapat dijadikan bahan kajian yang berkaitan dengan latihan peregangan terhadap keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti
Dapat menjadi pengetahuan dan wawasan baru terkait keselamatan dan kesehatan kerja di industri informal, serta dapat menerapkan ilmu K3 yang diperoleh selama dibangku perkuliahan pada kondisi kerja yang sebenarnya.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi mengenai latihan peregangan terhadap keluhan musculoskeletal disorders, serta menambah pengetahuan dasar di bidang keselamatan dan kesehatan kerja pada FKM UINSU

3. Bagi Perusahaan dan Pekerja

Sebagai tambahan ilmu atau pengetahuan tentang keselamatan dan kesehatan kerja khususnya dalam latihan peregangan sebagai bentuk untuk penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) sebagai bentuk pencegahan disaat bekerja.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN