

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

salah satu faktor penting yang harus diperhatikan saat bekerja di tempat kerja adalah keselamatan kerja yang baik. Pekerja yang merasa aman, nyaman, dan tenteram saat bekerja di tempat kerja cenderung melakukan kinerja yang lebih baik di tempat kerja daripada pegawai yang merasa tidak aman, nyaman, dan tenteram saat bekerja di tempat kerja. (Aswina et al., 2023). Meskipun demikian, ketidaknyamanan di lingkungan kerja kerap tidak dapat dihindari jika berhubungan dengan kebiasaan, sikap kerja. *Nyeri punggung belakang (LBP)* atau nyeri punggung salah satunya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agus et al. (2019), sebagian besar dari 48 pekerja batu bata yang disurvei mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh posisi kerja yang tidak ergonomis, sebanyak 45 orang (93,7%). Hasil ini menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap karyawan dan nyeri punggung. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larenggam et al. (2018), yang menemukan bahwa keluhan muskuloskeletal pada nelayan di Desa Alo Utara kepulauan Talaud terkait dengan posisi kerja mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa keluhan muskuloskeletal terjadi pada 79,2 persen dari nelayan, dan sikap kerja mereka adalah 50,9 persen.

penelitian lain menemukan bahwa semakin tua usia, semakin lama jam kerja, dan semakin berisiko sikap berkerja, semakin besar kemungkinan respons mengeluh nyeri punggung bawah. Palilingan (2020) menyatakan bahwa keluhan muskuloskeletal, termasuk masalah punggung bawah, lebih umum di antara karyawan yang lebih tua.

*penyakit muskuloskeletal yang dikenal sebagai low back pain (LBP) dapat menyebabkan kualitas hidup yang lebih buruk dan menghambat aktivitas tertentu. Faktor risiko yang sering menyebabkan nyeri punggung bawah (LBP) termasuk bertambahnya usia, kurangnya olahraga, dan kondisi kesehatan yang buruk. Keluhan sakit punggung rendah (LBP) juga dapat disebabkan oleh faktor fisik, seperti posisi duduk yang salah, posisi tidur, atau berdiri untuk waktu yang lama. Faktor seperti umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh, stres, lama duduk, dan sikap tubuh saat bekerja (Hutasuhut et al., 2021).*

Mengobati nyeri pinggang pada guru memerlukan pendekatan multifaset yang mencakup tindakan ergonomis, kesejateraan fisik, dan akses terhadap layanan kesehatan. Dengan memprioritaskan kesehatan fisik, dan kenyamanan guru, lembaga pendidikan dapat menumbuhkan lingkungan kerja yang merangsang dan berkerlanjutan yang pada akhirnya bermanfaat bagi pekerja dan kehidupan pribadi guru. Selain itu, mengembangkan, budaya perawatan diri yang proaktif dan pencegahan cedera dapat memungkinkan guru untuk memprioritaskan, kesejaterahan mereka dan terus memenuhi peran penting mereka dalam sistem pendidikan

ementerian Kesehatan mendiagnosis 11,9 persen kasus gangguan muskuloskeletal pada tahun 2018 sedangkan 24,7 persen terdiagnosis berdasarkan gejala. LBP per orang di Indonesia berkisar antara 7.6% dan 37% pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, sekitar 26.74% orang Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengeluh nyeri dipinggang. Ini karena kekuatan otot berkurang seiring bertambahnya usia, yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan. (Kumbea et al., 2021).

*Salah satu gangguan muskuloskeletal, gangguan psikologis, dan akibat dari mobilisasi yang salah yang menyebabkan rasa pegal, linu, ngilu, atau tidak enak pada daerah lumbal berikut sakrum dikenal sebagai low back pain (LBP). Kodesi dominan seperti ini biasanya disebabkan oleh duduk yang terlalu lama dan posisi yang salah, yang dapat menyebabkan otot punggung kaku, yang dapat merusak jaringan di sekitarnya. (Harwanti S & Panuwun J, 2018).*

Gangguan terhadap *musculoskeletal* sebagian besar dialami sebagai akibat kegiatan monoton dan terus menerus yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas pekerjaanya. Salah satu guru di Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan memiliki risiko low back pain (LBP). Beberapa orang dengan LBP tidak spesifik juga mungkin mengalami nyeri di bagian atas kaki, tetapi biasanya nyeri di punggung bawah (Kemenkes, Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI, 2018).

Hasil wawancara dengan guru di Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan menunjukkan bahwa beberapa guru mengalami keluhan low back pain (LBP). Pertama, karena faktor usia, tugas berdiri dan duduk kembali guru menyebabkan sakit punggung.

Kedua, kursi yang digunakan masih terbuat dari kayu. Meskipun saya sekarang menggunakan kursi yang dilapisi busa, aktivitas sebelumnya masih menyebabkan nyeri punggung.

Ketiga, salah satu faktor yang menyebabkan nyeri punggung adalah posisi duduk yang salah. Posisi duduk guru biasanya membungkuk atau membungkuk di depan laptop. Posisi membungkuk adalah posisi duduk yang terlalu membungkuk ke depan sehingga terdorong ke arah belakang. Kondisi kifosis dapat terjadi jika Anda duduk dalam posisi yang monoton dan seperi ini secara terus menerus.

Keempat, posisi duduk yang cenderung ke satu sisi. Hal ini menyebabkan postur tidak seimbang dan berisiko *scoliosis*.

Kelima, beban kerja guru yang memicu stress dan ketidaknyamanan, yakni melaksanakan kegiatan pokok mengajar di kelas dengan jumlah tatap muka 24 jam pelajaran. Merencanakan pembelajaran yang disusun dalam satu modul, menilai hasil pembelajaran yang mengharuskan guru berada di depan laptop dalam jangka waktu yang lama. Keenam, selama delapan jam pelajaran per hari, lakukan gerakan duduk dan berdiri selama pembelajaran. Beban kerja adalah tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu dan terdiri dari beban fisik dan mental. Aktivitas fisik memerlukan kekuatan otot untuk menghasilkan energi. Membawa beban berat dengan tangan menghasilkan banyak tekanan fisik.

Ketidaknyamanan yang telah dijelaskan di atas sangat mengganggu pekerjaan guru. Guru kurang memahami apa yang seharusnya dilakukan untuk mengurangi keluhan low back pain (LBP). Beberapa cara untuk mengatasi LBP adalah dengan melakukan aktivitas yang dapat dilakukan oleh pasien, melakukan perenggang,

menjaga pola makan yang sehat, dan mendapatkan istirahat yang cukup. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah melalui terapi, seperti senam punggung. Senam ini dapat meregangkan otot, mengurangi tekanan yang ada pada persendian, dan memperkuat otot, sehingga mengurangi kegiatan fisik

Menjaga kesehatan diri, merupakan anjuran sebagaimana yang telah dijelaskan pada hadist riwayat Ibnu Majah nomor 4141.

**مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ آمِنًا فِي سِرِّهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبِزَتْ لَهُ الدُّنْيَا**

*“Dari siapa di antara kamu masuk pada waktu pagi dalam keadaan sehat badannya, aman pada keluarganya, dia memiliki makanan pokoknya pada hari itu, maka seolah-olah seluruh dunia dikumpulkan untuknya” [HR Ibnu Majah, no. 4141; dan lain-lain; dihasankan oleh Syaikh Al Albani di dalam Shahih Al Jami’ush Shaghir, no. 5918]*

Masalah kesehatan fisik memang terkait dengan penyakit yang akan datang. Jika kita tidak berolahraga, kita akan menderita penyakit apa pun, baik ringan maupun berat.

Nyeri punggung bawah (LBP), juga dikenal sebagai nyeri punggung punggung, adalah kondisi umum yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Individu dapat mengambil tindakan proaktif untuk mencegah dan mengurangi ketidaknyamanan dengan memahami penyebab, faktor risiko, dan teknik penanganan nyeri punggung. Olahraga teratur, postur yang sehat, dan praktik ergonomis sangat penting untuk kesehatan punggung. Ingatlah bahwa untuk diagnosis dan pengobatan yang tepat dari nyeri punggung yang terus-menerus atau parah, sangat penting untuk mendapatkan perawatan medis segera. Orang dapat

meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan dengan mengobati sakit punggung secara cepat dan menyeluruh.

Guru di tempat kerja merupakan komponen penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif dan produktif bagi guru dan siswa. Keselamatan siswa seringkali menjadi fokus utama, namun untuk menjaga lingkungan belajar yang sehat dan efektif, kesejahteraan guru juga harus diperhatikan. Berbagai aspek keamanan kerja guru, termasuk kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis, serta strategi untuk menciptakan tempat kerja yang aman dan membantu guru

Permasalahan ini harus segera diatasi dengan kajian ilmiah melalui analisis terhadap keluhan *low back pain* (LBP). Sehingga penulis tertarik untuk melaksanakan suatu penelitian yang berjudul "Analisis Keluhan Sakit Punggung Rendah (LBP) Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan".

## **1.2 Fokus Kajian Penelitian**

"Analisis Keluhan nyeri Punggung belakang(LBP) Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan" adalah fokus penelitian ini karena latar belakang dan masalah yang ditemukan dalam survei awal.

## **1.3 Rumusan Masalah**

1. Apakah penyebab keluhan *nyeri punggung belakang* (LBP) Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan?
2. Apakah keluhan *nyeri punggung belakang*(LBP) ) menghambat aktivitas Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan?

3. Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan, berapa banyak guru yang berusia antara 50 dan 58 tahun mengalami kelelahan bahu rendah (LBP)?

### **Tujuan Penelitian**

1. untuk mengevaluasi dan menentukan faktor-faktor penyebab sakit punggung bawah(LBP) pada guru SMP Negeri 38 Medan
2. untuk mengidentifikasi dan mempelajari keluhan tentang nyeri punggung rendah (LBP) yang mengganggu pekerjaan guru di Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menambah wawasan tentang konsep kesehatan dan keselamatan kerja dan akan menjadi sumber informasi teoritis dan praktis.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Manfaat Bagi Peneliti: Penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang sangat berharga dan menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti. Mereka dapat menggunakan apa yang mereka pelajari selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, khususnya pada Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
2. Manfaat Bagi Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan: Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru menangani keluhan Low Back Pain (LBP).