

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### 2.1 Beban Kerja

##### 2.1.1 Pengertian Beban Kerja

Beban kerja menurut Kurnia dalam Irawati dan Carrollina (2017) adalah banyaknya pekerjaan yang diperlukan untuk suatu jabatan tertentu dalam suatu unit. Namun menurut Permendagri (2013) dalam Nainggolan (2018), beban kerja adalah jumlah waktu yang dibutuhkan oleh seorang individu atau sekelompok individu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan suatu jabatan (jabatan) atau sekumpulan jabatan (satuan kerja) yang harus dilakukan, diselesaikan dalam kondisi tertentu. Sudut pandang di atas mendefinisikan beban kerja sebagai cara seseorang menyelesaikan suatu tugas atau serangkaian tugas dalam jangka waktu dan keadaan tertentu.

##### 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja

###### 1. Faktor Eksternal

###### a. Tugas

mencakup hal-hal seperti stasiun kerja, tata ruang lokasi kerja, kondisi ruang kerja, kondisi lingkungan kerja, sikap kerja, transportasi,

dan beban yang dipikul. Di sisi lain, tugas yang bersifat mental meliputi hal-hal seperti tanggung jawab, kompleksitas pekerjaan, emosi pekerjaan, dan lainnya.

b. Organisasi kerja.

Mencakup jangka waktu kerja, waktu rehat, shift kerja, sistem kerja dan lainnya.

c. Lingkungan kerja.

Tempat kerja fisik, miniawi, biologis, dan psikologisialah beberapa contoh tempat kerja yang dapat menyebabkan stres tambahan.

## 2. Faktor Internal

Faktor internal adalah elemen yang timbul di dalam tubuh sebagai respons terhadap beban kerja eksternal. Ini mencakup faktor somatis (seperti jenis kelamin, usia, ukuran tubuh, status gizi, kondisi kesehatan, dan lain-lain) serta faktor psikologis (seperti motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, dan sebagainya).

### 2.1.3 Dampak Beban Kerja

Banyak rasa tanggung jawab yang akan mendapatkan efek yang tidak baik, yang akan menyebabkan kelelahan yang begitu terlihat dan intelektual, serta respon seperti migrain, mulas, dan kesal. Begitu juga sebaliknya, jika sedikit tanggung jawab akan menyebabkan kelelahan karena pengurangan gerak. Rasa hormat terhadap pekerjaan hilang karena kelelahan atau terlalu sedikit pekerjaan, yang merugikan karyawan (Irawati dkk, 2017).

Ternyata pekerjaan juga dapat mempengaruhi perusahaan, konsekuensi yang dapat merugikan yaitu dapat berupa :

#### 1. Sifat Pekerjaan Berkurang

Tanggung jawab yang berlebihan tidak mengimbangi kapasitas tenaga kerja. Tanggung jawab yang berlebihan menyebabkan kelelahan yang sebenarnya, mengurangi fokus, ketenangan, ketepatan kerja, sehingga pekerjaan tidak sesuai standar.

#### 2. Keluh Kesal Pelanggan

Ketika Klien mengeluh disebabkan oleh pekerjaan yang dilakukan karena bantuan yang diterima tidak sesuai, yaitu menahan waktu yang lama atau bantuan yang tidak dapat diterima.

#### 3. Ekspansi Dalam Pembolosan

Selain itu, tanggung jawab yang berlebihan bisa menyebabkan pekerja begitu lelah, yang dapat mempengaruhi perusahaan yaitu sangat buruknya kelancaran pengantaran sebabkan tingkat ketidakhadiran yang sangat tinggi.

### 2.1.4 Indikator Beban Kerja

Menurut Putra, Indikator Beban Kerja yakni :

#### 1. Fokus Pada Pencapaian

Mencakup pandangan spesialis yang harus diselesaikan dan konsekuensinya dari suatu pekerjaan yang harus diselesaikan dalam periode waktu yang telah ditentukan.

## 2. Kondisi Kerja

Pandangan ahli tentang lingkungan kerjanya yaitu mengelola situasi yang tak disangka kemudian mengurus bisnis di luar jam kerja yang telah disepakati.

## 3. Standar Kerja

Pandangan pekerja tentang tugas yaitu diselesaikan dalam batas masa.

### 2.2 Nyeri Punggung Bawah ( Low Back Pain)

#### 2.2.1 Definisi Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) juga dikenal sebagai kondisi tidak spesifik yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan dan nyeri pada atau di sekitar area lumbosacral. Ini bisa terjadi karena inflamasi, proses degeneratif, kelainan ginekologi, trauma, atau masalah metabolik (Sari et al., 2015). Nyeri punggung bawah biasanya disertai dengan nyeri pada tungkai dan kaki. Nyeri ini dirasakan di antara sudut iga terbawah sampai lipatan pantat bawah, yaitu di daerah lumbal atau lumbosacral. *Low back pain* atau nyeri punggung bawah nan berlangsung lebih dari enam bulan disebut sebagai nyeri kronik (Tunjung, 2009). Dari banyaknya masalah mulkuloskeletal dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

#### 2.2.2 Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* diklasifikasikan menjadi 5 macam, yaitu:

- 1) Nyeri mengarah ke punggung, perut, atau pelvis. Letak tulang belakang empat, nyeri nan disebabkan oleh spasme otot, tidak mempengaruhi nyeri ini. Sakit ini tidak mempunyai alasan yang jelas untuk kelainan tulang belakang.
- 2) Nyeri yang disebabkan oleh spasme otot yang disebabkan oleh gangguan muskuloskeletal Otot yang tegang terus menerus menyebabkan sakit. Ketika duduk, tidur, jalan, atau berdiri, otot manusia mungkin menjadi tegang dan menyebabkan nyeri di pinggang. Selain pekerjaan fisik, stres mental juga bisa mengurangi ketegangan di otot lumbal.
- 3) Nyeri radikular, yang menjalar dari tulang belakang ke kaki dan merambat secara terbatas dan tegas pada permukaan tubuh, disebabkan oleh perangsangan terhadap radiks dapat berupa jepitan, sentuhan, penekanan, peregangan, atau tarikan.

Tergantung pada berapa lama gejalanya berlangsung, nyeri punggung bawah terbagi dalam tiga kategori:

1. Nyeri punggung bawah akut sering kali berlangsung sekitar enam minggu dan bermanifestasi sebagai ketidaknyamanan yang tiba-tiba dan sementara.
2. Ketidaknyamanan punggung bawah yang berlangsung enam sampai dua belas minggu disebut sub-akut.
3. Nyeri yang berlangsung lebih dari dua belas minggu disebut nyeri punggung bawah kronis (Zuniawati, 2019).

### **2.2.3 Penyebab Nyeri Punggung Bawah**

Ada tiga kemungkinan penyebab ketidaknyamanan punggung bawah: internal, eksternal, dan universal. Usia, kelainan bawaan atau perkembangan tulang, keseleo dan ketegangan, patah tulang, herniasi diskus intervertebralis, penyakit degeneratif, penyebaran tumor, infeksi atau peradangan, psikosomatik, dan posisi duduk adalah beberapa penyebab umum. Sistem otot yang lemah dan bentuk tubuh yang buruk adalah penyebab umum dari masalah internal. Postur tubuh yang buruk dapat ditandai dengan kepala yang miring ke depan atau ke belakang, bentuk dada yang tidak normal, perut yang menonjol, kelainan tulang belakang, dan bokong yang menonjol. Postur tubuh dan sistem otot yang baik ditandai dengan kepala yang tegak, dada yang tinggi dan tegak, perut yang dalam, punggung yang lurus, bokong bagian atas yang berlubang, berat badan yang ideal, serta otot yang kuat, kencang, dan bertenaga.

### **2.2.4 Gejala Nyeri Punggung Bawah**

Setiap orang mengalami nyeri punggung bawah secara berbeda, dengan gejala bervariasi dari sedang hingga cukup parah sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Gejala nyeri punggung bawah di antaranya sebagai berikut:

1. Mengalami rasa panas, tertusuk-tusuk, atau tersengat listrik pada punggung
2. Sakit punggung adalah satu-satunya jenis yang terjadi di sana, atau bisa meluas ke bagian tubuh lain. sampai kaki terjebak dengan itu.

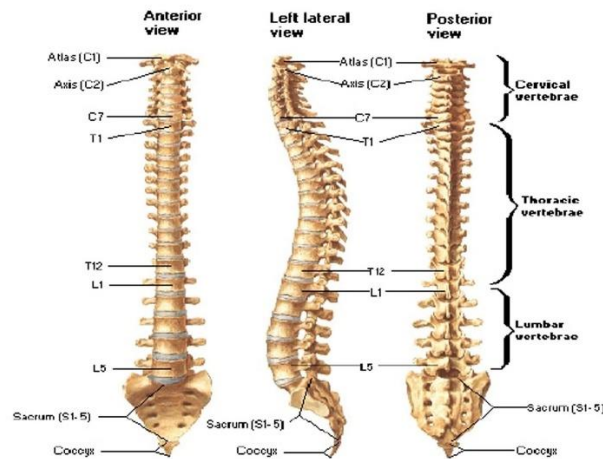
3. Ketidaknyamanan punggung membaik saat Anda berbaring atau berdiri, namun masih terjadi saat Anda duduk atau berjalan.
4. Setelah mengangkat beban besar, nyeri kembali muncul.
5. Nyeri yang menyebabkan kedutan pada otot (Febriyani, 2019).

Sulit untuk beraktivitas karena beragam gejala yang bervariasi dari ringan hingga parah pada setiap individu. Gejala nyeri punggung bawah antara lain sebagai berikut:

1. Merasakan rasa panas, biang keringat, atau sengatan listrik di punggung;
2. Sakit punggung adalah satu-satunya jenis yang terjadi di sana, atau bisa meluas ke bagian tubuh lain. sampai kaki terjebak dengan itu.
3. Saat berdiri atau berbaring, nyeri lebih hebat dibandingkan saat duduk atau berjalan.
4. Setelah mengangkat beban besar, nyeri kembali muncul.

#### **2.2.5 Anatomi Tulang Belakang**

Tulang belakang berfungsi sebagai struktur pendukung pada manusia. Berbagai tulang yang membentuk tulang belakang fleksibel disebut sebagai vertebra atau segmen tulang belakang. Tulang belakang orang dewasa terdiri dari 33 ruas, berukuran panjang antara 57 dan 67 sentimeter. Ini termasuk 7 vertebra serviks, 12 vertebra toraks, 5 vertebra lumbal, 5 vertebra sakral yang menyatu, dan 4 vertebra yang menyatu. tulang punggung. Rentang gerak tulang belakang lumbal dibatasi karena adanya tulang rus, sedangkan sendi tulang belakang dada memiliki rentang gerak terbesar.



Gambar 1 Anatomi Tulang Belakang

Ilustrasi tersebut memperlihatkan tulang belakang memiliki vertebra bawah (serviks dan lumbal) yang menonjol dan vertebra lebih tinggi (toraks dan sakral) yang cekung. Jika keadaan fisiologis seperti ini berada dalam batas normal, hal ini dapat menyebabkan tulang belakang terbentuk kembali dan menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, yang dapat menimbulkan rasa sakit. (Tortora & Derickson, 2009).

1. *Korpus vertebra*: Bagian tebal dengan titik tumpu tulang berbentuk lingkaran. Permukaannya kasar baik di sisi atas maupun bawah. Foramina nutrisi di permukaan depan dan samping, yang berfungsi sebagai tempat pembuangan karbondioksida dan pembuluh darah serta penerima nutrisi dan oksigen (Tortora & Derickson, 2009).
2. *Foramen vertebra*: Foramen vertebra, yang terdiri dari dua perpanjangan tebal di belakang badan vertebra, terbentuk ketika



lengkung vertebra dan badan vertebra bergabung. (Tortora & Derickson, 2009).

3. *Processus spinosus* adalah tujuh (tujuh) tonjolan pada *arcus vertebra*. Ada dua tonjolan pada sisi lateral arcus vertebra dan satu tonjolan pada bagian belakangnya (Tortora & Derickson, 2009).
4. *Discus intervertebralis*: *Discus intervertebralis*, termasuk bagian elastis, terletak di antara badan vertebra. Tulang belakang dapat bergerak dan menahan beban yang besar karena sendi cakram intervertebralis yang kuat. (Tortora & Derickson, 2009).

#### 2.2.6 Faktor yang mempengaruhi

##### 1. Faktor Pekerjaan (*Work Factors*)

###### 1) Postur Tubuh

Orientasi rata-rata komponen tubuh, termasuk interaksinya, dikenal sebagai postur tubuh. Dalam ergonomi, pergerakan dan postur tubuh memegang peranan utama. Saat melakukan persalinan, penyimpangan yang signifikan dari postur standar dapat mengakibatkan tekanan mekanis lokal pada otot, ligamen, dan sendi. Cedera pada leher, bahu, punggung, pergelangan tangan, dan area lainnya juga disebabkan oleh hal ini. Meskipun ini mungkin tampak seperti postur kerja yang menyenangkan, bekerja dalam jangka waktu lama berpotensi menimbulkan masalah. Ada berbagai macam postur tubuh, khususnya:

- a) Postur statis ialah postur di mana sebagian besar tubuh tidak bergerak atau hanya sedikit bergerak. Menjaga postur ini untuk jangka yang lama dapat mengakibatkan kontraksi otot serta tekanan pada anggota tubuh.
- b) Postur dinamis adalah postur di mana sebagian besar tubuh bergerak atau bergerak sedikit. Banyak anggota tubuh bergerak. Gerakan tubuh yang alami dapat membantu mencegah masalah postur yang statis, tetapi gerakan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan.

Orang sering kali mengadopsi berbagai postur tubuh, termasuk setengah duduk, duduk tegak, dan duduk membungkuk, ketika melakukan tugas yang memerlukan posisi duduk. Duduk diam dalam waktu lama akan memberikan tekanan pada tulang belakang, terutama pinggang. (Pratiwi et al., 2017).

Menurut Parjoto (2007), ada beberapa posisi duduk yang berbahaya, yaitu:

## UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

### 1. Posisi Duduk Tegak

Stres pada daerah pinggang mungkin terjadi akibat duduk tegak dengan sudut 90 derajat tanpa bantuan apa pun. Ketegangan otot untuk meluruskan tulang belakang dan daerah pinggang yang menanggung beban tubuh lebih besar adalah penyebabnya.

### 2. Posisi Duduk Membungkuk

Anda dapat meningkatkan kekuatan cakram lumbal sekitar 90% sambil duduk dengan leher condong ke depan atau ditekuk pada sudut 70 derajat.

### 3. Posisi setengah duduk

Postur yang paling menyenangkan adalah setengah duduk atau berbaring 135 derajat, karena posisi ini menjaga proporsi tubuh alami dan dapat mengurangi tekanan cakram hingga 25%. Kerugiannya adalah target visualnya terlalu rendah atau terlalu jauh.

### 2) Lama Duduk

Karyawan *first mile delivery* sering menghabiskan waktu yang cukup lama dalam posisi duduk statis, baik saat mengemudi atau menunggu konsumen. Pekerja yang biasanya bekerja menghabiskan waktu  $\pm 8$  jam kerja hingga lembur, dikenal sebagai durasi kerja. Pekerja *first mile delivery* yang bekerja lebih dari 8 jam disebabkan oleh kebutuhan mereka untuk menyelesaikan pengantaran barang untuk mencegah penumpukan dan memenuhi target pengantaran barang yang terus bertambah setiap hari. Rute perjalanan mereka cukup jauh mulai dari jarak 10-50 km, sehingga karyawan *first mile delivery* berisiko meningkatkan berbagai gangguan kesehatan, seperti nyeri punggung bawah.

### 3) Pekerjaan Berulang (Frequency)

Setyaningsih dan Kurniawan (2009) menyatakan nyeri pada saraf reseptor dapat disebabkan oleh beban yang besar, gerakan yang cepat, tidak ergonomis, dan aktivitas yang berulang. Hasil dari penyelarasan tubuh yang tidak tepat yang disebabkan oleh berulang kali melakukan gerakan yang sama saat bekerja. Ketika otot berada di bawah tekanan terus-menerus akibat latihan dan tidak diberi waktu untuk rileks, kerusakan otot akan terjadi. Bukhori (2010) menyatakan bahwa posisi pergelangan tangan dan tangan dilakukan dengan gerakan berulang-ulang dengan frekuensi dua kali per menit untuk bagian tubuh dan tiga puluh kali per menit untuk tangan. Pekerjaan tersebut merupakan aktivitas monoton yang berulang dengan pergerakan cepat sehingga dapat menyebabkan risiko nyeri punggung bawah menyebabkan beban yang lebih besar pada tulang belakang. Dengan mempertimbangkan peraturan jam kerja yang berlaku, tenaga kerja fisik yang dibetulkan tidak boleh melampaui 30-40% dari kapasitas maksimum tenaga kerja dalam delapan jam sehari. Menurut Sari (2014), waktu kerja yang lebih singkat terkait dengan beban kerja yang lebih besar.

#### 4) Masa Kerja

Waktu kerja mencakup komponen yang terkait dengan berapa lama seseorang telah bekerja dalam suatu organisasi. Masa kerja mempengaruhi tingkat pengalaman karyawan dalam berkerja. Karyawan harus mengantarkan barang sampai ke konsumen berdasarkan target perharinya. Semakin lama seseorang bekerja, maka

akan semakin melelahkan otot dan tulangnya secara fisik dan mental. Bekerja dalam jangka waktu lama juga dapat membatasi ruang gerak secara permanen, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah dan degenerasi tulang belakang. (Sifai dkk, 2018).

## 2. Faktor Individu (Personal Factors)

### 1) Kebiasaan Merokok

Meningkatnya keluhan otot terkait kuat dengan sangat lama merokok tingkatannya. Setiap sepuluh batang rokok per hari meningkatkan risiko sebesar dua puluh persen. Risiko MSDS sebanding dengan individu yang telah berhenti merokok selama setahun. Karena merokok mengurangi kapasitas paru-paru, maka akan lebih sulit bagi mereka untuk mengambil oksigen. Ada empat kategori kebiasaan merokok:

1. berat (lebih dari 20 batang per hari),
2. sedang (10–20 batang per hari),
3. ringan (kurang dari 10 batang per hari), dan
4. tidak merokok sama sekali.

Batuk memberikan ketegangan pada punggung dan tulang belakang serta meningkatkan tekanan di perut, adalah alasan mengapa merokok dikaitkan dengan masalah kesehatan otot dan rangka (Bukhori, 2010). Studi Ariani (2009) dan Soleha (2009) tentang tukang angkut barang di Stasiun Jatinegara Jakarta menunjukkan adanya

indikasi akan keterkaitan terhadap rutinitas merokok dengan keluhan musculoskeletal

## 2) Indeks Masa Tubuh

Salah satu cara untuk menilai status gizi seorang karyawan adalah dengan melihat indeks massa tubuh. Berdasarkan World Health Organization (2008) dan dihitung menggunakan rumus  $BB^2/TB$  (berat badan/tinggi badan), hasilnya dibagi menjadi tiga kategori: langsing ( $<18,5$ ), normal ( $18,5-25$ ), gemuk ( $25-30$ ), dan obesitas (di atas 30). Orang yang kelebihan berat badan lebih mungkin mengalami MSDS, menurut hubungan antara BMI dan MSDS. Pasalnya, orang yang kelebihan berat badan akan berusaha menggunakan otot punggung bagian bawah untuk menopang berat badannya dengan cara berkontraksi dari depan. Selain itu, hal ini dapat memberikan tekanan pada sumsum tulang belakang dan mengakibatkan hernia nukleus pulposus (Firman, 2014). Indeks massa tubuh hanya digunakan oleh orang yang berusia minimal delapan belas tahun.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Risiko yang terkait dengan kelebihan berat badan lima kali lebih besar dibandingkan dengan memiliki berat badan optimal. Pertambahan berat badan memberikan tekanan lebih besar pada tulang belakang karena bertambahnya berat badan, sehingga membuat sistem tulang belakang lebih rentan terhadap kerusakan. Salah satu area tulang

belakang yang mengalami obesitas mempengaruhi tulang belakang lumbal (Purnamasari, 2010).

### 3. Faktor Lingkungan

#### a. Getaran

Menurut Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Nomor 5 Tahun 2018, vibrasi meter merupakan suatu peralatan khusus yang dapat digunakan untuk mendeteksi getaran. Hasilnya kemudian dibandingkan dengan nilai ambang batas (NAB). Jika nilainya melebihi NAB, maka pengendalian getaran digunakan untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan pekerja di tempat kerja (Permenaker RI, 2018).

Getaran dengan frekuensi tingginya akan mengkontraksi otot yang lebih banyak. Kontraksi statis tersebut menghambat terjadinya peredaran darah, kemudian meningkatkan penimbunan asam laktat dan akibatnya bisa nyeri otot. Salah satu penyebab risiko yang bisa menyebabkan cedera ialah paparan vibrasi atau getaran pada seluruh tubuh, terutama di tulang belakang, leher, dan punggung bagian bawah.

Keluhan muskuloskeletal dapat muncul sebagai akibat dari paparan jangka panjang. Paparan getaran seluruh tubuh dapat terjadi ketika bagian tubuh tertentu bersentuhan dengan benda yang bergetar. Hal ini mungkin terjadi ketika Anda sedang duduk atau berdiri di dekat sesuatu yang bergetar, seperti ketika pegawai layanan pengiriman mengendarai sepeda motor untuk bepergian.

## 2.2.7 Pengendalian Nyeri Punggung Bawah

### 1. Substitusi

Substitusi adalah alternatif yang lebih aman terhadap peralatan atau material baru yang meningkatkan efisiensi alur kerja. Dalam hal ini perlu dilakukan perubahan alat dan bahan yang diperlukan untuk peralatan kerja serta modifikasi ergonomi alat tersebut. Misalnya saja, merawat sepeda motor dan membuat tas ransel yang lebih ergonomis dapat membantu mengurangi kemungkinan pekerja mengalami ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah.

### 2. Administrasi

Pengaturan jadwal kerja dan waktu istirahat yang stabil serta melakukan peregangan dapat mencegah keluhan nyeri punggung bawah. Tujuan prosedur adalah untuk membantu pengatur dan pengawas mengendalikan bahaya dan resiko ergonomi.

Tujuan pengendalian dalam ergonomi, menurut Santoso (2010), terdiri dari empat tujuan utama:

- 1) Meningkatkan produktivitas karyawan
- 2) Meningkatkan kesehatan dan keselamatan di tempat kerja
- 3) Rekomendasikan tempat kerja yang aman, nyaman, dan penuh semangat
- 4) Memaksimalkan bentuk kerja yang terjamin



Untuk mencapai kinerja kerja yang maksimal, keseimbangan ergonomis harus dicapai antara tuntutan tugas dan kapasitas kerja. Dengan kata lain, memiliki terlalu sedikit atau terlalu banyak tugas di tempat kerja akan menyebabkan stres. (Hutabarat, 2017).

## 2.3 Aspek Pengukuran

### 2.3.1 Pengukuran Beban Kerja Secara Subjektif

Pengukuran Beban Kerja Secara Subjektif ialah metode pengukuran yang paling umum dipakai karena sangat valid dan langsung dibandingkan dengan metode lain. Pengukuran ini bertujuan untuk menemukan varians skala untuk setiap jenis pekerjaan, menentukan skala pengukuran terbaik berdasarkan studi eksperimental, dan menentukan karakteristik beban kerja yang berhubungan langsung dengan pekerjaan.

Salah satu cara untuk mengukur beban kerja mental secara subjektif adalah dengan menggunakan *skala Borg*. *Skala Borg* adalah skala subjektif yang digunakan untuk mengukur intensitas persepsi atau upaya fisik yang dirasakan oleh seseorang. Skala ini memiliki rentang dari 0-10. *Skala Borg* dapat digunakan untuk menilai berbagai jenis intensitas persepsi, termasuk *musculoskeletal*.

### 2.3.2 Oswestry Disabilitas Index (ODI)

Oswestry Disabilitas Index (ODI) adalah alat yang digunakan untuk mengukur keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) dengan mengukur 10 pertanyaan yang berbeda. Pertanyaan ini membantu untuk

mengukur keluhan nyeri punggung bawah, kegunaan, dan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas (Wahyuddin, 2016).

Cara penghitungan menggunakan ODI :

1. Dalam ODI, terdapat 10 pertanyaan yang menggambarkan tingkat disabilitas pada pasien dengan nyeri punggung bawah. Setiap kondisi diberi nilai dari 0 hingga 5, sehingga total nilai maksimum yang bisa dicapai adalah 50 poin.
2. Jika semua 10 kondisi diisi, cukup menjumlahkan seluruh skor.
3. Jika ada kondisi yang tidak diisi, maka perhitungannya dilakukan dengan membagi total skor yang ada dengan jumlah kondisi yang terisi, kemudian mengalikan hasilnya dengan 5.

$$\frac{\text{skor point total}}{\text{jumlah kondisi yang terisi} \times 5} \times 100$$

Berikut adalah rentang penilaian ODI beserta klasifikasi tingkat disabilitas yang dialami pasien:

1. Disabilitas minimal, merupakan ketidakmampuan pada tingkat minimal yaitu dengan angka 0-10.
2. Disabilitas sedang, merupakan ketidakmampuan pada tingkat sedang yaitu dengan angka 11-20.
3. Disabilitas parah, merupakan ketidakmampuan pada tingkat yang parah, yaitu dengan angka 21-30.

4. Disabilitas sangat parah, merupakan ketidakmampuan yang sangat parah dengan angka 31-40.
5. Angka tertinggi untuk tingkat keparahan disabilitas adalah 41-50.

## 2.4 Kajian Integrasi Keislaman

### 2.4.1 Konsep Kerja Dalam Islam

Ungkapan "bekerja" disebutkan berkali-kali dalam Al-Qur'an. Pekerjaan mempunyai konotasi umum dan khusus dalam Islam. "Tindakan" secara umum mengacu pada melaksanakan semua arahan Allah atau menahan diri dari semua larangan-Nya. Istilah "عمل" muncul dalam 37 surah dan digunakan sebanyak 62 kali dalam Al-Qur'an. Yang dimaksud dengan "kerja" atau "pekerjaan" adalah "melakukan pekerjaan" atau "berusaha menjadi salah satu aspek yang paling mendasar dan signifikan dalam proses kegiatan ekonomi secara keseluruhan" (Munsah, 2017). Pekerjaan yang menuntut fisik dan sebagian besar bersifat mental, misalnya, dianggap mempunyai arti tertentu. Saat kurir menggerakkan ototnya untuk menggerakkan benda, berdiri, membungkuk, dan berputar. Kerja, atau dalam bahasa Arab, "عَمِلَ", disebutkan sebanyak 108 kali dalam al-Qur'an. Dalam Alquran, kata "عَمِلَ" memiliki banyak arti, seperti "perbuatan" dalam 54 ayat, "melakukan" dalam 11 ayat, "melaksanakan" dalam 25 ayat, "pekerjaan" dalam 25 ayat, "pasti terpenuhi" dalam 3 ayat, dan "tindakan" dalam 1 ayat. Dalam Al-Quran, kata "أَعْفَى" disebutkan sebanyak 67 kali, dalam 60 ayat, untuk mencari rezeki. Kata ini dapat berarti baik untuk mencari rezeki maupun untuk perbuatan baik atau buruk. Kata

(عَفْلٌ) (digunakan for human behavior in order for people to be held accountable for their acts (Raihan, 2018).

Dalam Islam, “bekerja” tidak berarti bekerja tanpa henti siang dan malam untuk menghidupi diri sendiri dan keluarga atau bekerja hingga kelelahan. Sebaliknya, “bekerja” mencakup segala jenis perbuatan baik atau kerja yang bermanfaat bagi individu, keluarga, dan masyarakat luas. Dengan demikian, mereka yang bekerja memberikan jiwa dan energi mereka demi kepentingan keluarga dan masyarakat, menjaga mereka dari masalah dan tidak memihak orang lain. (Sari, 2014). Di sinilah Islam memberikan petunjuk kepada umatnya bahwa bekerja adalah cara untuk membangun jaringan sosial untuk mencukupi kebutuhan hidup, keluarga, dan masyarakat di sekitarnya. Ini juga merupakan cara ideal dari pengabdian setiap manusia, tanpa pengecualian, telah diberi wewenang untuk melakukan apa yang dapat mereka lakukan dan juga diwajibkan untuk menjaga diri mereka dengan benar sesuai dengan aturan syara, seperti yang diuraikan dalam surah At-Taubah (9): 105.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۗ

وَسَنُرَدُّوْنَ اِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَ الشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ

Katakanlah: “Bekerjalah dengan giat, Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang beriman akan memastikan bahwa apa yang telah kamu kerjakan terlaksana. Apabila kamu kembali kepada Allah Yang Maha Kuasa, Yang Maha Mengetahui segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang

tersembunyi, maka Dia akan memberimu pertanggungjawaban atas semua yang telah kamu lakukan."

Quraish Shihab menafsirkannya sebagai berikut: "Perintahkan mereka untuk melakukan apa yang mereka pilih, atau seluruh umat manusia. Kekuasaan Yang Maha Kuasa, Allah, Yang Maha Mengetahui segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang tersembunyi, akan membangkitkan orang-orang beriman dari kematian dan memberi pahala kepada mereka. perbuatan mereka ketika Dia, Rasul-Nya, dan orang-orang beriman menyadari apa yang telah mereka kerjakan."

Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah menjelaskan: "Hai Rasulullah, katakan kepada orang-orang yang bertaubat dan kepada yang lainnya: 'Kerjakanlah kebaikan sesuai perintah Allah, karena amalan kalian akan diperlihatkan kepada Allah. Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang beriman akan menyaksikan amalan tersebut. Pada hari penghitungan, kalian akan dikembalikan kepada Allah, yang mengetahui segala perbuatan kalian yang tampak maupun tersembunyi. Dia akan memberitahukan kalian tentang semua kebaikan dan keburukan yang telah kalian lakukan, dan memberikan balasan sesuai perbuatan tersebut.'"

Menurut keyakinan Islam, kerja adalah bagian penting dari kehidupan manusia agar mereka dapat mencapai kepuasan baik di dunia maupun di akhirat. Lebih jauh lagi, pekerjaan berfungsi sebagai landasan dan sarana utama untuk mencapai hubungan yang lebih dalam dengan Allah.

Kerja yang berlandaskan keimanan (tauhid) akan mengungkapkan akhlak seorang muslim dan mengangkat derajatnya. Sebagaimana termaktub dalam Surat Al-An'am Ayat 132

﴿يَعْمَلُونَ عَمَّا يُغَاوِلُ رَبُّكَ وَمَا عَمِلُوا مِمَّا دَرَجَتْ وَلِكُلِّ﴾

Artinya : Setiap orang memiliki tingkatannya masing-masing berdasarkan apa yang mereka kerjakan. Tuhanmu tidak pernah lalai terhadap apa yang mereka lakukan.

Menurut tafsir Wajiz: "Setiap orang memiliki amal untuk ketaatan atau kemaksiatan, dan mereka akan mendapatkan balasan sesuai dengan tingkatannya, yaitu sesuai dengan apa yang mereka kerjakan." Tuhanmu, wahai Nabi Muhammad, tidak pernah lalai terhadap apa yang dilakukan oleh hamba-hamba-Nya.

Sementara itu, menurut tafsir Riyadh Al-Mukhtashar, di bawah bimbingan Syaikh Dr. Shalihah bin Abdullah bin Humaid, tidak ada perbedaan dalam balasan antara individu yang melakukan banyak keburukan dan mereka yang melakukan sedikit keburukan. Selain itu, tidak ada perbedaan antara mereka yang mengikuti dan yang diikuti. Pahala bagi mereka yang melakukan amal saleh juga tidak sama. Rabbmu tidak lalai terhadap tindakan mereka; Dia selalu menyadarinya dan mengetahui segala sesuatu. Menurut Mustafa (2014), Dia akan membalas mereka dengan cara yang sebanding dengan amal dan ucapan mereka.

Setiap muslim harus bekerja, karena dengan melakukannya mereka dapat mengekspresikan diri mereka sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna di dunia. Setiap keputusan yang diambil atas nama jihad fi sabilillah setara dengan kehendak Allah.

#### 2.4.2 Konsep Keselamatan Kerja Dalam Islam

Strategi utama untuk menghindari kecelakaan, cedera, dan kematian adalah keselamatan, yang dalam bahasa Arab disebut "salam." Kata "salima," yang berarti "aman," dan "aslama," yang berarti "menyerah" atau "taat," menjadi dasar dari kata "Islam." Dalam Al-Qur'an, istilah "Islam" disebut sebanyak tujuh puluh delapan kali, yang berasal dari kata "s-l-m." Sebaliknya, istilah untuk kecelakaan, kematian, atau bencana dalam bahasa Arab adalah "حادثة" (hadith). Menurut Zalukhu dkk. (2021), istilah Arab "bencana" merujuk pada kejadian atau peristiwa, baik yang ringan maupun yang berat, yang menimpa seseorang. Dalam Al-Qur'an terdapat 77 istilah yang merujuk pada bencana. Iman dalam Islam menjamin perlindungan bagi pemeluknya. Al-Qur'an dan hadits Islam melarang segala tindakan yang tidak aman atau merusak yang dapat membahayakan lingkungan atau diri sendiri. Hal ini sesuai dengan larangan Allah terhadap kerusakan pada diri sendiri, sebagaimana disebutkan dalam QS Al-An'am ayat 17, yang menunjukkan pentingnya berperilaku aman saat bekerja.

فَهُوَ بِخَيْرٍ يَّمْسَسُكَ وَإِنْ هُوَ إِلَّا لَهُ كَاشِفٌ فَلَا بَضْرٌ اللَّهُ يَّمْسَسُكَ وَإِنْ

قَدِيرٌ شَيْءٍ كُلِّ عَلَى

Artinya : Ketika Allah melimpahkan musibah kepadamu, hanya Dia yang mampu menghilangkannya; sebaliknya, ketika Dia menganugerahkan kebahagiaan kepadamu, Dia berdaulat atas segalanya.

Menurut tafsir Muhammad Quraish Shihab dalam Al-Misbah, "Hanya Allah yang memiliki kekuasaan untuk menghilangkan keburukan darimu. Tidak ada yang dapat menghalangimu jika Dia memberikan kebaikan kepadamu, karena Dia mengendalikan segala sesuatu." Jika kita berada dalam lingkungan yang aman dan sehat, hidup akan terasa lebih menyenangkan, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah Ayat 195.

إِذَاللَّهُ وَأَخْسِدُوا التَّهْلُكَةَ إِلَىٰ بِأَيْدِيكُمْ تُلْفُوا وَلَا اللَّهُ سَدِيلٌ فِي وَأَذْفُوا

الْمُحْسِنِينَ يُجِبُ

Artinya : Belanjakanlah harta kamu di jalan Allah, dan janganlah kamu mencelakakan dirimu sendiri. Berbuatlah kebaikan, karena Allah menyukai orang-orang yang melakukan kebaikan.

Menurut Tafsir Quraish Shihab, selain pengorbanan jiwa, berjihad juga mencakup pengorbanan harta. Oleh karena itu, sumbangkanlah harta Anda untuk mempersiapkan perang. Memerangi mereka adalah bagian dari perjuangan di jalan Allah. Jangan ragu untuk mendermakan kekayaan Anda, karena menahan diri dan enggan menyumbang berarti Anda siap untuk



dikuasai dan dihina oleh musuh, yang sama dengan mencelakakan diri sendiri. Lakukanlah kewajiban Anda dengan sepenuh hati dan sebaik mungkin, karena Allah menyukai hamba-Nya yang berusaha semaksimal mungkin.

Menurut pandangan Al-Muyassar yang didasarkan pada Kementerian Agama Arab Saudi, Allah memerintahkan sumbangan untuk mendukung agama dan perjuangan jihad, karena berperang di jalan Allah memerlukan kekayaan dan dana. Selain itu, Allah melarang Anda menempatkan diri dalam bahaya akibat ketidakmampuan memberikan rezeki, yang dapat melemahkan perjuangan jihad. Allah memuja orang-orang yang baik dalam diri mereka sendiri dan dalam komunitasnya, jadi infaklah dengan baik dan beramal dengan ikhlas.

Gagasan Maqhasid Syari'ah yang dikemukakan oleh Imam Asy-Syatiby mengelompokkan keinginan manusia ke dalam tiga kategori:

1. Dharuriat, yang meliputi jiwa, agama, akal, nasab, dan kekayaan. Jika kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi maka akan membahayakan keselamatan manusia baik di muka bumi maupun di akhirat.
2. Hajjiyat merupakan tuntutan sekunder yang justru memberikan tantangan dan bukannya membahayakan keselamatan manusia.
3. Dharury, yang mencakup : Hifdzu Ad-Diin (الدين حفظ) atau Menjaga Agama, Hifdzu An-Nafs (النفس حفظ) atau Menjaga Jiwa, Hifdzu Aql (العقل حفظ) atau Menjaga Akal, Hifdzu An Nasl (النسل حفظ) atau

Menjaga Keturunan dan Hifdzu Al Maal ( المال حفظ ) atau Menjaga Harta.

Pertimbangan-pertimbangan berikut menentukan makna Muqashid Syariah dalam hukum Islam, yang sangat penting. Pertama, hukum Islam berasal dari wahyu Tuhan dan ditujukan untuk umat manusia, sehingga hukum ini harus mampu beradaptasi dengan perubahan sosial. Dalam konteks ini, penting untuk menilai apakah hukum Islam, yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah, dapat menyesuaikan diri dengan dinamika sosial yang berubah. Kedua, teori Muqashid Syariah menunjukkan bahwa Rasulullah SAW, para sahabatnya, dan generasi mujtahid yang mengikuti mereka telah memperhatikan prinsip-prinsip ini sejak awal. Ketiga, keberhasilan mujtahid dalam ijtihadnya sangat bergantung pada pemahaman mereka tentang Muqashid Syariah (Nizar, 2019).

Memahami alasan dibalik arahan dan larangan yang terdapat dalam hukum Islam merupakan tujuan dari kajian hukum Islam bagian Muqashid Syariah. Sehingga seperti halnya di dunia kerja, akal manusia mampu memahami sifat-sifat positif yang terkandung dalam setiap perintah dan larangan Allah selain mengimani wahyu yang hakiki seperti yang diwahyukan dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Islam juga menjelaskan bahwa melakukan pekerjaan yang aman adalah cara untuk hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Salah satu penyakit yang dapat muncul sebagai akibat dari pekerjaan yang tidak aman adalah nyeri punggung bawah.

Sangat erat kaitannya dengan tujuan utama muqashid syariah, yaitu syarat dharury, yang paling krusial adalah pemeliharaan jiwa atau diri. Upaya keselamatan kerja yang dilakukan para nelayan di bawah standar, yang beroperasi di lingkungan yang tidak tepat, menunjukkan hal ini. Badan kurir harus dalam keadaan tegak dan tidak membungkuk pada saat pekerja memindahkan produk, karena dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Mempertahankan postur kerja yang benar adalah salah satu cara kurir melindungi diri mereka dari penyakit terkait pekerjaan seperti ketidaknyamanan punggung bawah.

Kesehatan dan studi Islam sangat terkait. Keberadaan manusia sangat bergantung pada kesehatan karena memungkinkan manusia untuk berdoa, hidup bahagia, bekerja secara produktif, dan melakukan hal-hal lain untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. Perspektif Islam mengenai kesehatan dan keselamatan di tempat kerja saling berhubungan. Karena Islam mengamanatkan agar segala perbuatan manusia dilakukan dengan cara yang aman dan menyehatkan. Seorang muslim atau muslimah hendaknya mengutamakan efisiensi dan kenyamanan dalam segala hal yang dilakukannya. Demikian pula untuk mencapai kesehatan dan keselamatan pribadi serta lingkungan sekitarnya memerlukan sistem kerja yang efisien, nyaman, aman, dan sehat. (Mustafa, 2014).

### 2.4.3 Faktor-Faktor Yang Memicu Perbuatan Melanggar Dari Maqashid Syari'ah

Faktor-faktor yang memicu perbuatan melanggar dari Maqashid Syariah dapat dikategorikan dalam beberapa aspek, termasuk faktor individu, sosial, dan lingkungan.

#### 1. Faktor Individu

##### a. Pemahaman Agama

Tingkat pemahaman seseorang tentang ajaran islam dan Maqashid syariah dapat mempengaruhi perilakunya. Kurangnya pemahaman dapat menyebabkan tindakan yang bertentangan dengan prinsip syariah.

##### b. Tingkat Ketaqwaan

Individu dengan tingkat ketaatan yang rendah cenderung lebih rentan untuk terpengaruh untuk melakukan perbuatan yang melanggar prinsip syariah.

##### c. Kondisi Psikologis

Stres, tekanan mental, dan kondisi emosional dapat memicu perbuatan diluar kendali. Individu yang tidak stabil secara emosional mungkin lebih rentan melakukan perilaku menyimpang yang melanggar prinsip syariah dan dapat merugikan orang lain.

#### 2. Faktor Sosial

##### 1. Pengaruh Lingkungan

Lingkungan sosial termasuk teman dan keluarga dapat mempengaruhi perilaku individu. Jika individu berada dalam lingkungan yang mendukung perilaku negatif kemungkinan untuk melakukan perbuatan yang melanggar prinsip Maqashid Syariah meningkat.

## 2. Norma Sosial

Norma dan nilai-nilai yang ditetapkan dalam suatu budaya dapat mempengaruhi perilaku. Jika norma di masyarakat cenderung longgar terhadap pelanggaran, kemungkinan individu merasa lebih bebas untuk melakukan perbuatan menyimpang dari prinsip Maqashid Syariah.

## 3. Ketidakadilan Dalam Masyarakat

Ketidakadilan dalam masyarakat baik dalam hal ekonomi maupun sosial, dapat menciptakan rasa frustrasi yang mendorong individu untuk melakukan tindakan melanggar syariah. Ketidakpuasan terhadap sistem yang ada dapat menyebabkan tindakan ekstrem yang bertentangan dengan tujuan Maqasid Syariah, yaitu menciptakan keadilan dan kesejahteraan bagi seluruh umat

## 3. Faktor Ekonomi

### a. Kondisi Ekonomi

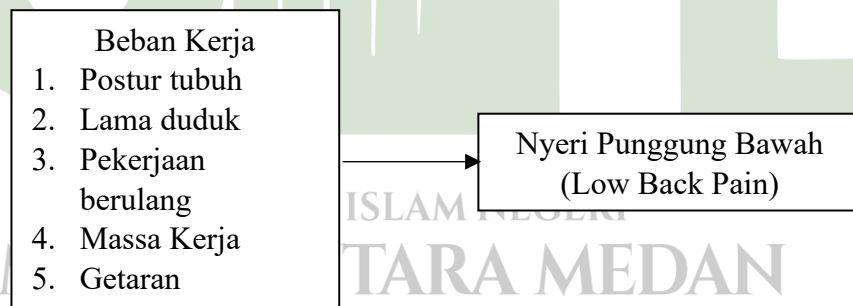
Salah satu faktor paling signifikan yang memicu pelanggaran terhadap Maqasid Syariah adalah kondisi ekonomi. Kondisi

ekonomi yang sulit sering kali memaksa individu atau keluarga untuk mengambil keputusan yang bertentangan dengan prinsip-prinsip syariah, seperti mempekerjakan anak-anak untuk membantu perekonomian keluarga, yang jelas melanggar hak-hak anak dan prinsip perlindungan jiwa (Wahyuni, I. 2016).

#### 4. Faktor Pendidikan

Salah satu faktor paling signifikan yang memicu pelanggaran terhadap Maqasid Syariah adalah kemiskinan. Kondisi ekonomi yang sulit sering kali memaksa individu atau keluarga untuk mengambil keputusan yang bertentangan dengan prinsip-prinsip syariah, seperti mempekerjakan anak-anak untuk membantu perekonomian keluarga, yang jelas melanggar hak-hak anak dan prinsip perlindungan jiwa.

### 2.5 Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2 Kerangka Teori Beban Kerja Dengan Nyeri Punggung Bawah

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

Ada beberapa variabel yang mungkin mempengaruhi ketidaknyamanan punggung bawah. Ada tiga jenis variabel yang mungkin mempengaruhi nyeri pinggang: faktor lingkungan, faktor individu, dan faktor pekerjaan. Hanya dua dari tiga elemen ini faktor pekerjaan dan variabel lingkungan yang menjadi subjek penelitian ini. Studi ini berfokus pada tiga aspek yang berhubungan dengan pekerjaan: duduk, aktivitas berulang, dan postur tubuh. Pada faktor lingkungan yang diteliti meliputi getaran.



## 2.6 Kerangka Konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep Beban Kerja Dengan LBP

## 2.7 Hipotesa Penelitian

Hipotesis ialah asumsi sementara tentang terjadinya hubungan variabel yang akan diteliti.

$H_0$  : Ada hubungan Beban Kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *first mile delivery*

$H_1$  : Tidak ada hubungan Beban Kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *first mile delivery*