

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meskipun keluhan nyeri punggung bawah (NBB) lebih umum terjadi pada orang lanjut usia, keluhan ini dapat terjadi pada siapa saja di segala usia (Durasi Kerja, Nyeri Punggung Bawah (NBB), Pengemudi Angkutan Umum, Pengambilan Sampel Acak). Meskipun nyeri punggung bawah (NBB) tidak dapat secara langsung menyebabkan kematian, nyeri ini dapat berdampak buruk pada kesehatan jika tidak ditangani, yang menyebabkan berkurangnya mobilitas lumbar dan keterbatasan gerakan secara keseluruhan. Duduk dalam posisi yang tidak tepat dalam waktu lama dapat menyebabkan masalah tulang belakang termasuk skoliosis dan bentuk nyeri punggung lainnya (Du et al. 2023).

Nyeri di punggung bawah, yang juga dikenal sebagai daerah lumbar atau lumbosakral, dapat terlokalisasi atau menjalar; namun, nyeri ini tidak selalu menunjukkan adanya penyakit. Sebagai masalah kesehatan yang umum terjadi di seluruh dunia, nyeri punggung bawah telah memengaruhi hampir semua orang di beberapa titik. Ketidaknyamanan punggung bawah telah memengaruhi sekitar 50% dari populasi pekerja.

Statistik *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah memengaruhi sekitar 80% populasi di beberapa waktu dalam hidup mereka, dengan 75% dari mereka yang terkena berada dalam kelompok usia produktif 30–59 tahun (WHO, 1991). Sekitar 17,3 juta orang Inggris pernah mengalami ketidaknyamanan punggung di beberapa titik, dan sekitar 1,1 juta tidak

dapat bergerak karena kondisi tersebut. Sekitar 72 persen orang dewasa Amerika (usia 18–64 tahun) telah melaporkan kejadian nyeri punggung bawah setiap hari selama setidaknya tiga bulan (Keskin 2019). Menurut data yang dikumpulkan dari berbagai rumah sakit di Indonesia, frekuensi nyeri punggung bawah (NBB) berkisar antara 3% hingga 17% dari total populasi. Di antara pria, prevalensinya adalah 18,2% dan di antara wanita, 13,6%. Menurut diagnosis atau gejala profesional kesehatan, Aceh memiliki insiden penyakit sendi tertinggi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 13,26 persen (Ariyanah and Ersila 2022).

Di Indonesia, prevalensi keluhan nyeri punggung bawah (NPB) sangat bervariasi, dengan angka berkisar antara 7,6% hingga 37%. Disparitas usia, jenis kelamin, profesi, dan gaya hidup merupakan beberapa penyebab dari variasi ini. Mayoritas penderita NPB adalah mereka yang berusia antara 30 hingga 50 tahun. Pekerjaan yang mengharuskan berdiri atau duduk dalam waktu lama, tidak aktif bergerak, dan postur tubuh yang buruk dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah. Selain itu, kelebihan berat badan dan stres juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah (Kumbea, Sumampouw, and Asrifuddin 2021).

Variabel pribadi, lingkungan, dan pekerjaan memiliki peran dalam perkembangan nyeri punggung bawah. Usia, jenis kelamin, lama bekerja, kebiasaan merokok, dan indeks massa tubuh yang meningkat merupakan faktor-faktor yang memengaruhi seseorang. Faktor-faktor yang memengaruhi lingkungan meliputi iklim mikro, getaran, dan tekanan. Beban kerja, posisi, lama bekerja, desain tempat kerja, dan pengulangan merupakan faktor-faktor yang memengaruhi

pekerja. Pekerja mengalami nyeri punggung bawah karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bekerja dalam postur tubuh yang tidak wajar dan kurangnya waktu istirahat sepanjang hari. Rata-rata orang dapat menyelesaikan pekerjaan selama empat jam dalam sehari dengan duduk tidak lebih dari empat jam terus-menerus. Efisiensi, efektivitas, dan produktivitas kerja yang optimal jarang terjadi akibat bekerja di atas batas normal; sebaliknya, hal tersebut sering kali disertai dengan penurunan kualitas dan hasil pekerjaan, serta kelelahan, masalah kesehatan (termasuk penyakit tertentu), dan kecelakaan terkait pekerjaan (Saputra, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prastuti (2020), Frekuensi nyeri punggung bawah (NPB) pada penjahit di kota Pekanbaru berkorelasi dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk dan tingkat keparahan pekerjaan. Penelitian tersebut menemukan korelasi yang kuat antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk bekerja dan terjadinya nyeri punggung bawah (NPB), dengan nilai p sebesar 0,0001 ($p < 0,05$). Penelitian ini menemukan bahwa penjahit yang shift kerjanya lebih dari empat jam memiliki kemungkinan empat belas kali lebih besar untuk menderita nyeri punggung bawah (NPB) dibandingkan dengan mereka yang shift kerjanya berlangsung empat jam atau kurang. Nilai p sebesar 0,0001 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan substansial antara kejadian LBP dan posisi kerja, menurut penelitian tersebut. Risiko nyeri punggung bawah (LBP) 43 kali lebih tinggi pada posisi duduk yang ergonomis dibandingkan dengan posisi duduk yang tidak alami, menurut penelitian ini (Prastuti et al. 2020).

Untuk efisiensi, efektivitas, dan produksi yang maksimal, sebaiknya Anda bekerja tidak lebih dari empat jam setiap hari. Kualitas dan produksi kerja cenderung menurun ketika orang dipaksa bekerja lebih lama dari yang seharusnya. Karena efek negatif pada konsentrasi dan tingkat energi yang disebabkan oleh kelelahan mental dan fisik, pekerja mungkin menjadi lebih ceroboh dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas (Rahmawati 2021).

Selain itu, ada banyak masalah kesehatan dan kebugaran yang mungkin timbul akibat bekerja lebih lama dari yang seharusnya. Kesulitan tidur, penyakit gastrointestinal, dan masalah kardiovaskular hanyalah beberapa masalah kesehatan yang mungkin memburuk akibat kelelahan kronis dan stres yang disebabkan oleh jam kerja yang berlebihan. Ketidakpuasan dan penurunan kesejahteraan emosional adalah hasil umum bagi pekerja yang melaporkan tuntutan waktu yang tidak masuk akal atau beban kerja yang berat. Terakhir, bekerja terlalu lama sangat meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan dan cedera terkait pekerjaan (Hutasuhut, Lintong, and Rumampuk 2021). Oleh karena itu, demi kesejahteraan, keselamatan, dan produktivitas semua orang, sangat penting bagi bisnis dan karyawan untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang baik.

Ada banyak dampak buruk bagi kesehatan yang dapat diakibatkan oleh postur tubuh yang statis, di mana seseorang bekerja dalam satu posisi dengan sedikit atau tanpa mobilitas. Salah satunya adalah penumpukan ketegangan pada otot dan tendon, yang dapat memutus suplai darah ke area tersebut. Kelelahan, kesemutan, dan nyeri merupakan gejala penyakit ini. Pekerja harus melakukan

peregangan atau melakukan latihan fisik ringan selama istirahat untuk meredakan stres dan menjaga kesehatan mereka. Ketidaknyamanan punggung bawah dan masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan postur duduk yang buruk dapat dicegah dengan menggunakan prosedur ergonomis yang sesuai di tempat kerja (Latifah, Citrawati, and Yusmaini 2022).

Orang-orang di seluruh dunia menderita nyeri punggung bawah (NBB), dan lebih sering terjadi pada mereka yang pekerjaannya mengharuskan mereka untuk berdiri atau duduk dalam waktu lama. Karena pekerjaan mereka mengharuskan mereka untuk duduk dalam waktu lama, mengemudi dengan postur yang kurang ideal, dan menghadapi berbagai kondisi jalan, pengemudi angkutan umum berisiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung bawah (NBB) (Chiarotto and Koes 2022).

Kesulitan tambahan, seperti kemacetan, stres, dan jam kerja yang tidak dapat diprediksi, dialami oleh pengemudi angkutan umum di wilayah metropolitan yang padat penduduk seperti Medan Johor. Kemungkinan nyeri punggung bawah (NBB) di antara pengemudi angkutan umum lokal dapat meningkat sebagai akibat dari hal ini. Untuk lebih memahami variabel yang memengaruhi kesehatan pekerja di sektor ini dan untuk menetapkan metode pencegahan yang efektif, penting untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara lama bekerja dan keluhan NNB di antara pengemudi angkutan umum Medan Johor.

Pengemudi angkutan umum di Medan, Johor, memiliki banyak kesamaan, menurut jajak pendapat awal yang dilakukan pada 24 Februari 2024. Pekerja pada umumnya berusia antara 30 dan 50 tahun, berat badan 70 hingga 80 kg, dan tinggi badan antara 156 dan 160 cm. Dari pukul 6 pagi hingga 8 malam, pengemudi angkutan umum sering bekerja berjam-jam, seringkali lebih dari 4 jam. Jika mereka merasa lelah, mereka akan beristirahat. Mayoritas karyawan melaporkan ketidaknyamanan dan kekakuan punggung bawah pada putaran wawancara pertama; hal ini disebabkan oleh jam kerja yang panjang dan ergonomi tempat duduk yang buruk (misalnya, condong ke depan, ke belakang, atau bungkuk).

Hasil awal ini menyoroti pentingnya mengatasi masalah ergonomi dan kesehatan pengemudi transportasi di Johor Medan. Langkah penting menuju tempat kerja yang lebih aman dan karyawan yang lebih sehat adalah memberikan edukasi tentang postur duduk yang baik dan topik terkait kesehatan lainnya. Selain itu, mengetahui waktu kerja yang tepat dan memahami persyaratan ergonomi tempat kerja dapat mengarah pada pengembangan solusi yang lebih baik untuk kondisi kerja mereka secara keseluruhan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan dituangkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Bekerja dengan Keluhan *Low back pain* (LBP) pada Supir Angkutan Umum PT.NITRA Medan Johor”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka peneliti menentukan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah ada hubungan antara Durasi Bekerja dengan keluhan *low back pain* pada supir angkutan umum PT. NITRA di Medan Johor?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan peneliti untuk mengetahui Hubungan antara Durasi Bekerja dengan keluhan *low back pain* pada supir angkutan umum PT. NITRA di Medan Johor.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *Low back pain* (LBP) di kalangan supir angkutan umum PT.NITRA di Medan Johor
2. Mengidentifikasi durasi kerja dari supir angkutan umum yang mengalami LBP dan yang tidak mengalami LBP
3. Mengidentifikasi istirahat dari supir angkutan umum yang mengalami LBP dan yang tidak mengalami LBP

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

- A. Kekhawatiran pekerja angkutan umum terhadap nyeri punggung bawah (NPB) lebih dipahami terkait dengan lamanya waktu mereka bekerja.

- B. Di wilayah Medan Johor, PT NITRA dapat memberikan kontribusi pada bidang penelitian ergonomi dan kesehatan kerja.
- C. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan masukan kebijakan dan saran praktik bagi pengemudi angkutan umum di wilayah Medan Johor dan sekitarnya tentang jumlah waktu optimal yang harus mereka habiskan untuk bekerja dengan cara yang ergonomis.
- D. Temuan penelitian ini dapat membuka jalan bagi lebih banyak penelitian tentang kesehatan kerja, khususnya yang berkaitan dengan bahaya yang dihadapi pengemudi angkutan umum.

1.4.2 Praktis

- A. Untuk mengurangi kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah (NPB), penelitian ini dapat memberikan saran praktis kepada pengemudi angkutan umum di Medan Johor tentang pentingnya mengendalikan lama waktu kerja dan menjaga postur tubuh yang tepat saat mengemudi.
- B. Temuan penelitian ini dapat membantu badan angkutan umum dan lembaga pemerintah merancang peraturan yang menjaga kesehatan pekerja angkutan umum di tempat kerja, seperti penjadwalan yang adil dan waktu istirahat yang cukup.
- C. Pekerja angkutan umum dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka dengan mempelajari bagaimana jam kerja memengaruhi keluhan nyeri punggung bawah. Pengetahuan ini akan memberdayakan mereka untuk membuat pilihan yang lebih baik dalam pekerjaan.