

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar belakang

Keselamatan dan kesehatan kerja sangat penting diterapkan di segala bidang sektor industri. Perhubungan industri yang cepat dan kemajuan teknologi yang pesat selain memberikan hal yang positif seperti perluasan tenaga kerja dan pengurangan beban kerja pada pekerja, juga menimbulkan efek negatif. Salah satu contohnya adalah dari cara kerja yang kurang baik. Cara kerja yang kurang baik dapat memberikan beban tambahan bagi pekerja yang berupa beban fisik, biologi, fisiologi, dan semua beban tersebut akan mengakibatkan penurunan produktivitas kerja.

Ergonomi adalah Ilmu yang penerapannya berusaha untuk menyasikan pekerjaan dan lingkungan terhadap orang atau sebaliknya dengan tujuan tercapainya produktifitas dan efisiensi yang setinggi-tingginya melalui pemanfaatan faktor manusia seoptimal-optimalnya.<sup>1</sup>

Nyeri pinggang bawah merupakan problematik yang banyak ditemukan dan sangat mengganggu kegiatan dan aktifitas sehari-hari. Nyeri pinggang bawah dapat menurunkan tingkat produktifitas kerja, 80 % dari populasi dunia pernah mengalami nyeri pinggang bawah terutama pada usia 30-50 tahun.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Suma'mur. *Ergonomi Untuk Produktifitas kerja*. Cetakan Pertama, Jakarta, Penerbit CV Haji Masagung hlm : 1

<sup>2</sup> Heru Purbo Kuntono, *Penatalaksanaan Elektro Pada Low Back Pain*. Temu Ilmiah Tahunan fisioterapi (TITAFI) XV, Semarang, 2000. hlm : 1

Hal ini menunjukkan bahwa nyeri pinggang bawah justru di derita pada usia produktif sehingga sangat berpengaruh pada keadaan sosial ekonomi keluarga berkurangnya hari kerja dan produktifitas.

Nyeri pinggang bawah adalah perasaan nyeri di daerah lumbosakral dan sakro iliakal. Nyeri pinggang bawah ini disertai penjalaran ke tungkai sampai kaki. Mobilitas punggung bawah sangat tinggi, disamping itu juga menyangga beban tubuh, dan sekaligus sangat berdekatan dengan jaringan lain ialah traktus digestivus dan traktus urinarius. Kedua jaringan ini apabila mengalami perubahan patologik tertentu dapat menimbulkan nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah.<sup>3</sup>

Posisi duduk seseorang dalam bekerja sangat berpengaruh terhadap kondisi pinggang bagian bawah, dimana posisi duduk sangat menentukan terhadap nyeri/tidaknya kondisi pinggang bawah. Posisi duduk yang salah akan semakin mudah rasa nyeri timbul terutama pinggang bagian bawah. Oleh karena itu posisi duduk yang benar merupakan hal yang penting dalam melakukan suatu pekerjaan.

Selain dari posisi duduk, lama duduk juga sangat berpengaruh terhadap kondisi pinggang seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa 60% orang dewasa mengalami nyeri pinggang bawah karena masalah duduk. Pekerjaan yang membutuhkan duduk yang lama

---

<sup>3</sup>Harsono Soeharso, kapita Selektia Neurologi. Edisi kedua, Gajah Mada University Press,1996,hlm : 265

dapat menyebabkan *hernia nucleus pulposus* atau saraf tulang belakang terjepit diantara kedua ruas tulang belakang yang menyebabkan selain nyeri pinggang juga rasa kesemutan yang menjalar ke tungkai sampai ke kaki, bahkan bila parah dapat menyebabkan kelumpuhan. Menurut (Pottier,*et,al.*, 1980), duduk statis dalam jangka waktu yang lama lebih dari 60 menit dapat menyebabkan peningkatan tekanan hidrostatik vena oleh tekanan akibat obstruksi aliran darah balik, sedangkan menurut Diana Samara (2003), duduk yang lama dapat menyebabkan nyeri pinggang dimana setelah duduk 15-20 menit otot-otot punggung biasanya mulai letih, maka mulai terasa nyeri pinggang.

Menyetrika merupakan pekerjaan rumah tangga sehari-hari dan bisa dilakukan dengan menggunakan alat bantu misalnya meja, papan, kursi dan lain-lain. Hal ini dilakukan untuk mengurangi rasa sakit karena terlalu lama menyetrika. Lamanya menyetrika tergantung dari banyaknya pakaian atau kain yang akan disetrika. Kegiatan menyetrika yang terlalu lama biasanya dapat menimbulkan rasa sakit pada bagian punggung bagian bawah terutama pinggang, salah satu keluhan sering yang di keluhkan oleh ibu rumah tangga yang biasa melakukan pekerjaan menyetrika yaitu nyeri pinggang.

Berdasarkan data Puskesmas Kunciran tahun 2011, mengenai penyakit tidak menular yaitu penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat diantaranya nyeri pinggang bawah. Jumlah penderita di Kelurahan Kunciran Indah sebanyak (29%) diikuti Pinang (19%), Sudimara Pinang (16%), Neroktog (14%), Kunciran (13%) dan Kunciran Jaya (9%). Dari data

tersebut Kelurahan Kunciran Indah termasuk paling banyak penderitanya dibanding kelurahan yang lain. Dari hasil survey penulis mendapatkan keluhan dari ibu-ibu rumah tangga sering mengalami keluhan nyeri pinggang bawah terutama setelah melakukan kegiatan menyetrika.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan posisi duduk menyetrika dengan keluhan nyeri pinggang bawah di Kelurahan kunciran Indah Kota Tangerang.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Ada banyak faktor dari aspek ergonomi yang dapat mengakibatkan kecelakaan atau penyakit akibat kerja. Salah satu dampak yang timbul adalah nyeri pinggang bawah. Nyeri pinggang bawah merupakan perasaan nyeri pada daerah *lumbosakral* dan *sakroiliakal*. Nyeri pinggang bawah merupakan sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang pingang dan sekitarnya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri pinggang bawah diantaranya adalah :

### **1. Posisi/postur tubuh pada saat bekerja**

Postur merupakan posisi relatif badan pada saat tertentu, pada saat bekerja yang ditentukan oleh ukuran tubuh dan peralatan atau objek lainnya yang digunakan pada saat bekerja. Duduk yang terlalu lama menyebabkan beban yang berlebihan dan menyebabkan kerusakan jaringan pada vertebral lumbal.

## 2. *Manual handling*

Merupakan segala aktifitas yang membutuhkan pengerahan tangan oleh seseorang untuk mengangkat, menurunkan, membawa, menarik, memindahkan benda yang bergerak atau tidak bergerak. Kegiatan ini juga termasuk dalam kegiatan yang melibatkan gerakan berulang dan atau gerakan yang memerlukan ketelitian.

## 3. Desain tempat kerja atau peralatan kerja

Desain tempat kerja atau peralatan kerja yang tidak sesuai dengan postur tubuh pekerja, dapat menyebabkan keluhan nyeri pinggang belakang.

## 4. Lama waktu kerja

Lama waktu kerja dapat mengakibatkan keluhan nyeri pinggang belakang apabila didukung dengan posisi/ postur tubuh yang tidak sesuai serta desain peralatan kerja.

Banyak ibu rumah tangga yang tidak memperhatikan kesehatan dan keselamatan kerja dalam melakukan pekerjaannya sehari-hari. Salah satu contoh pada waktu mereka melakukan pekerjaan menyetrika. Menyetrika dengan posisi duduk yang salah dan terlalu lama dapat mengakibatkan rasa sakit pada bagian tubuh tertentu terutama di daerah pinggang bawah. Salah satu keluhan dari ibu rumah tangga yang biasa melakukan pekerjaan menyetrika yaitu nyeri pinggang bawah.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Banyak faktor yang dapat mengakibatkan keluhan nyeri pinggang bawah. Postur tubuh atau posisi kerja duduk merupakan posisi tubuh pada saat melakukan aktifitas kerja biasanya terkait dengan desain area kerja dan persyaratan kegiatan lain. Posisi duduk mencerminkan hubungan antara dimensi tubuh pekerja dan dimensi alat pada tempat kerjanya. Postur/ posisi duduk menggambarkan konfigurasi keseluruhan bagian tubuh manusia, kepala, dan batang tubuh dalam suatu ruang. Agar penelitian ini terarah dan berfokus serta tidak meluasnya objek penelitian, maka peneliti hanya membatasi ruang lingkup penelitian dengan hanya meliputi “Hubungan posisi duduk menyetryika dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kunciran Indah”. Adapun alasan peneliti fokus pada pembahasan tersebut karena menurut peneliti faktor posisi duduk merupakan faktor yang sangat dominan pengaruhnya terhadap sakit tidaknya keluhan nyeri pinggang bawah pada ibu rumah tangga pada saat melakukan aktifitas menyetryika.

### **1.4. Perumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara posisi kerja duduk menyetryika dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kunciran Indah?

## **1.5. Tujuan Penelitian**

### **1.5.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan posisi kerja duduk menyetrika dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada ibu rumah tangga di Kelurahan kunciran Indah.

### **1.5.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi posisi kerja duduk menyetrika pada ibu rumah tangga di Kelurahan Kunciran Indah.
2. Mengidentifikasi kejadian nyeri pinggang bawah pada ibu rumah tangga di kelurahan Kunciran Indah.
3. Menganalisa hubungan posisi kerja duduk menyetrika dengan kejadian nyeri pinggang bawah pada ibu rumah tangga di kelurahan Kunciran Indah.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Bagi Masyarakat**

1. Memberi masukan pada ibu rumah tangga tentang bagaimana cara melakukan pencegahan kemungkinan terjadinya nyeri pinggang bawah akibat posisi kerja duduk yang salah dan terlalu lama melakukan pekerjaan menyetrika.

2. Meningkatkan kesehatan pada ibu rumah tangga agar lebih berhati-hati dalam bekerja dan memberikan saran agar pekerjaan menyetrika di selingi dengan relaksasi dan itu dilakukan sebelum, pada saat dan sesudah menyetrika.

### **1.6.2 Bagi Mahasiswa**

1. Dapat mengetahui permasalahan secara lebih mendalam.
2. Diperolehnya pengalaman yang sangat berharga dalam mengkaitkan teori yang didapat dengan pengalaman nyata di lapangan.
3. Mendapatkan suatu hasil yang diharapkan dengan menggunakan metodologi yang ada.

### **1.6.3 Bagi Fakultas/Jurusan**

1. Terbinanya hubungan kerjasama dengan keluarga di tempat penelitian.
2. Menambah bahan referensi kepustakaan UIEU, sehingga di harapkan agar bermanfaat bagi para pembaca.