

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Salah satu produk unggulan daerah Surakarta adalah industri batik tulis. Walaupun kemajuan teknologi telah melahirkan teknik cetak maupun teknik cap yang melahirkan batik *cap atau/printing* tetapi keberadaan batik tulis masih tetap diakui. Hal ini terbukti bahwa harga batik tulis tetap menduduki peringkat atas jika dibanding batik jenis lainnya seperti batik *cap*, ataupun *printing*. Bahkan *buyer* di luar negeri sangat menyenangi corak yang klasik dan natural, walaupun harganya relatif mahal.¹

Data yang ada di dinas perindustrian dan perdagangan kota Surakarta ekspor batik dan produk batik tahun 1997 mencapai nilai lebih dari US\$ 127 juta.² Peringkat ini merupakan peringkat tiga besar ekspor daerah Surakarta. Adapun jumlah industri batik tulis yang ada di wilayah kota Surakarta sebanyak 36 buah, disamping itu masih ada yang menggunakan teknik *printing* sebanyak 72 perusahaan, *cap* 54 perusahaan, dan kombinasi tulis, *cap*, dan *printing* 22 perusahaan .

Sektor industri batik tulis merupakan salah satu bidang industri padat karya, yang melibatkan banyak tenaga kerja sebagai penggeraknya, termasuk disini adalah pengrajin batik. Dengan demikian perhatian terhadap tenaga kerja

¹ Absori, 1998. Perlindungan Hukum melalui Hak Cipta terhadap Karya Batik di Surakarta-Jawa Tengah. Thesis S2 PPS UNDIP Semarang

² Ibid ...

termasuk kondisi kesehatannya menjadi penting bagi kelangsungan industri batik tulis ini. Dengan tingkat kesehatan yang optimal, maka pekerja akan dapat meningkatkan produktivitas kerja yang merupakan salah satu aset penting bagi perusahaan.³

Keterlibatan tenaga kerja wanita dalam industri batik tulis tradisional sangatlah besar. Hampir semua tenaga kerja yang terlibat dalam tahap pembatikan adalah wanita. Hal ini dikarenakan tahapan pembatikan sangat memerlukan ketelitian, ketekunan, dan kesabaran yang biasanya lebih dimiliki kaum wanita dibanding pria.⁴

Wanita Pengrajin batik tradisional kebanyakan merupakan pekerja borongan atau buruh kecil, sebagian besar dari wanita pengrajin batik tradisional bekerja dengan sistem *sanggon* yaitu membatik kain mori milik pengusaha, sedangkan yang *nusukke* yaitu membatik sendiri untuk kemudian dijual ke pengusaha sangat sedikit⁵. Para wanita pembatik tersebut sebagian besar bekerja membatik di atas pola yang sudah disediakan yang istilahnya *ngengreng*.⁶ Kebanyakan pekerja buruh kecil atau buruh borongan tidak memperhatikan keluhan atau nyeri punggung bawah yang mereka derita. Hal ini menurut pengamatan sementara peneliti dikarenakan ketidakberdayaan atau ketidaktahuan mengenai kondisi kesehatan mereka sebenarnya. Sebab lainnya mereka takut dikeluarkan dari pekerjaannya kalau pihak perusahaan mengetahui bahwa mereka

³ Buduyati, Susana.1995. Analisis Profil dan Pola Industri kecil Berorientasi Ekspor. Jogjakarta : UGM Press.

⁴ Setiaji, Bambang.1996. Wanita Pekerja Industri Rumah Tangga : Kesejahteraan dan Perlindungan Hak dalam Akademi No.01/Th XIV.Surakarta : UMS Press.

⁵ Sutomo, 1995. Analisis Jam kerja dan Upah Para Pembatik Batik Tulis di Daerah Bayat, Kabupaten Klaten. Surakarta : FE UNS

⁶ Ibid ...

telah menderita suatu penyakit. Bahkan jika ada dokter perusahaan pun belum tentu mengetahui cara yang efektif untuk membantu pekerja mengatasi keluhan nyeri punggung bawah.

Disamping itu masih banyak dijumpai para tenaga kesehatan di perusahaan ataupun industri yang belum menyikapi secara baik terhadap kemungkinan terjadinya keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja yang diakibatkan jenis pekerjaannya. Nyeri punggung bawah yang sering terjadi pada para pekerja atau karyawan yang sering diderita sebagian besar disebabkan karena faktor biomekanik sehingga memudahkan terjadinya cedera jaringan lunak dan postur abnormal pada punggung bawah. Sedangkan nyeri punggung bawah yang banyak diderita oleh masyarakat sebagian besar disebabkan oleh faktor mekanik atau beban yang berlebihan yang tidak menguntungkan tulang punggung bawah dalam posisi tegak atau statis maupun dalam posisi gerak aktif.⁷ Salah satu cara yang murah dan mudah dilakukan antara lain adalah dengan mengenakan metode latihan tertentu yang dapat mengurangi sekaligus menghindari terjadinya keluhan nyeri punggung bawah.

Data epidemiologi pada tahun 1995 menunjukkan bahwa sekitar 80 % populasi dewasa pernah mengalami keluhan nyeri punggung bawah, Sedangkan di USA, keluhan nyeri pinggang merupakan penyakit akibat kerja nomor 2 setelah penyakit pada sistem pernapasan atas.⁸ Di negara Belanda yang merupakan salah satu negara industri terbesar di Eropa, keluhan nyeri punggung bawah merupakan

⁷ Sinaki M, Mokri B.1996. Low Back Pain and Disorder of The Lumbar Spine dalam Braddon (ed) Physical Medicine and Rehabilitation.Philadelphia : WB Saunders Company.

⁸ Borenstein GD.,1995. LBP Medical Diagnosis and Comprehensive Management, Second edition. Philadelphia : WB Saunders.

salah satu masalah yang serius karena 20%-30% dari 1000 orang setiap tahunnya memeriksakan diri ke dokter dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan kondisi ini pemerintah Belanda telah menghabiskan anggaran hampir 688 Milyar Gulden untuk mengatasi keluhan ini.⁹ Untuk Indonesia, sejauh ini peneliti belum membaca laporan spesifik mengenai keluhan nyeri punggung bawah.

Pemanfaatan latihan untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada pekerja belum lazim digunakan di kalangan pekerja Indonesia. Kebanyakan pekerja lebih senang untuk minum obat dan mengajukan ijin tak masuk kerja daripada melakukan latihan. Padahal dengan melakukan latihan yang disesuaikan dengan sikap kerja dapat dihasilkan kondisi fisik yang optimal untuk mendukung produktivitas kerja yang baik (Erchard, 1994).¹⁰ Hal ini antara lain dikarenakan masih sedikitnya informasi dan data-data mengenai model latihan yang sesuai dengan tipe pekerjaan. Salah satu cara menghasilkan data dan informasi tersebut adalah dengan melakukan penelitian dan kemudian mempublikasikan hasil penelitian tersebut.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan pengamatan peneliti dalam proses produksi batik tulis, bahwa para pengrajin sering mengambil sikap atau posisi kerja yang tidak mengenakan.

⁹ Kuntono, HP.2002.Penggunaan Korset Lumbal dan Back exercise untuk mengurangi Keluhan Low Back Pain Karyawati Garmen di PT Sritek Solo. Thesis S2 pada PPS UGM Yogyakarta.

¹⁰ Erchad RE, Delito A, Cibulka MT.1994. Relative Efectiveness of an extension program and combined program of Manipulation and Flexion and extension exercise in patiens with acute Low Back Pain Syndrome.USA: *Jornal of Physical Therapy* No 74 P 1093-1100.

Pengrajin duduk di atas *dingklik* dengan disamping ada *gawangan* tempat kain yang akan dibatik disanggakan. Posisi ini dapat bertahan selama berjam-jam dan pengrajin masih terus melakukan pematikan. Oleh karena duduk diatas *dingklik* tersebut mengakibatkan punggung membungkuk. Kebiasaan duduk membungkuk akan mengakibatkan postur tubuh yang jelek sehingga terjadi pergeseran titik pusat berat badan. Duduk yang lama, juga akan mengakibatkan otot-otot dinding perut menjadi lembek, sehingga memudahkan terjadinya cedera pada punggung. Kondisi kerja seperti ini memaksa pekerja selalu berada pada sikap dan posisi kerja yang tidak mengenakan yang berlangsung lama dan menetap/statis. Padahal sikap kerja yang statis dalam jangka waktu yang lama lebih cepat menimbulkan keluhan pada sistem muskuloskeletal. Dari wawancara sekilas peneliti, keluhan subjektif yang banyak dialami oleh pekerja industri batik tradisional adalah keluhan nyeri pada pinggang bawah, terutama pengrajin yang melakukan pematikan dengan malam atau lilin.

Banyak faktor yang mempengaruhi berat-ringannya keluhan nyeri punggung yang dialami pengrajin batik. Salah satu faktor adalah durasi/ lama pengrajin bekerja dalam sehari. Pengrajin batik dapat digolongkan menjadi pekerja borongan dan pekerja harian. Sebagian besar pengrajin batik merupakan pekerja borongan sedangkan sebagian kecil merupakan pekerja harian. Bagi pekerja borongan, demi mengejar target perusahaan, maka jam kerja tidak dibatasi. Pengrajin mempunyai irama sendiri dalam bekerja yang disesuaikan dengan kemampuan dan daya tahan pengrajin. Sehingga sering ditemukan pengrajin yang bekerja selama lebih dari 15 jam perhari. Sedangkan pengrajin harian, mereka

bekerja hanya dari pukul 08.00 s.d. pukul 16.00 dalam setiap harinya. Dengan pola kerja borongan dan harian ini diduga juga berpengaruh terhadap bderajad nyeri punggung bawah pengrajin batik.

Faktor lain yang diduga mempunyai pengaruh terhadap keluhan nyeri punggung bawah pengrajin adalah berapa lama pengrajin menjadi pekerja pada industri batik sebagai pembatik. Dengan asumsi ini, maka keluhan nyeri punggung bawah antara pekerja yang sudah lama bekerja sebagai pembatik akan berbeda dengan pekerja yang mempunyai masa kerja yang pendek.

Indeks massa tubuh yang merupakan hasil bagi antara tinggi badan dibagi kuadrat berat badan juga diduga mempengaruhi kualitas keluhan nyeri punggung bawah pengrajin. Derajat/kualitas nyeri punggung bawah pengrajin yang dikategorikan kurus diduga akan berbeda dengan kualitas nyeri punggung bawah pengrajin yang dikategorikan gemuk.

Faktor umur pengrajin juga diduga mempunyai pengaruh dalam menentukan berat-ringannya keluhan nyeri punggung bawah. Bagi Pengrajin yang dikategorikan tua, kemungkinan nyeri punggung bawahnya lebih berat dibanding pengrajin yang umurnya lebih muda.

Selain dari faktor tersebut diatas, kebiasaan dalam penggunaan obat penghilang nyeri juga mempunyai andil dalam menentukan derajat nyeri. Kemungkinan terdapat perbedaan dalam derajat keluhan antara pengrajin yang menggunakan obat penghilang nyeri dengan pekerja yang tidak menggunakan obat.

Faktor gizi pengrajin juga diduga mempunyai andil dalam menentukan derajat nyeri punggung bawah yang diderita. Bagi yang mempunyai gizi baik, akan berbeda kualitas nyerinya dibanding dengan pengrajin yang mempunyai status gizi yang jelek.

Mc Kenzie exercise merupakan salah satu model latihan yang ditujukan untuk melemaskan dan mengulur otot-otot punggung bawah. Berdasar fungsinya, otot-otot punggung bawah terdiri atas kelompok ekstensor yaitu (1) m. quadratus lumborum, (2) m. sacrospinalis, (3) m. multipidus, (4) m. intertransversarii, (5) m. interspinalis. Kelompok fleksor terdiri atas (1) m. obliquus abdominis externus dan internus, (2) m. transversalis abdominis, (3) m. rectus abdominis, (4) m. psoas major dan minor. Sedangkan kelompok latero fleksor terdiri atas (1) m. quadratus lumborum, (2) m. psoas minor, (3) m. abdominis, dan (4) m. intertransversarii.¹¹

Dengan terjadinya pelepasan dan penguluran ini diharapkan akan terjadi perbaikan *muscle pump* yang berakibat meningkatnya sirkulasi darah pada jaringan otot di punggung. Dengan demikian maka supply makanan dan oksigen dalam jaringan akan menjadi lebih baik sehingga nyeri yang terjadi dapat dikurangi.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, pembahasan dibatasi pada manfaat latihan Mc Kenzie untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita pengrajin batik tulis tradisional di Surakarta.

¹¹ Caillet, R.1981. *Low Back Pain Syndrome*. Philadelphia : FA Davis Company.

D. Perumusan masalah

Dari pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Apakah latihan Mc Kenzie bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita pengrajin batik tulis tradisional di Surakarta ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan umum :

Untuk mengetahui manfaat latihan pinggang Menurut Mc Kenzie terhadap pengurangan keluhan nyeri punggung bawah wanita pengrajin batik tulis tradisional.

Tujuan khusus :

Untuk mengetahui dosis pemberian latihan pinggang menurut Mc Kenzie yang digunakan untuk menurunkan keluhan nyeri punggung bawah wanita pengrajin batik tulis tradisional.

F. Manfaat penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berharap bahwa penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak baik yang terlibat secara langsung

maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Harapan peneliti bahwa penelitian ini hendaknya dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi institusi pendidikan dapat untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya pada aspek penerapan teori.
2. Bagi industri batik tulis dengan diketahuinya manfaat latihan pinggang menurut Mc Kenzie maka pihak manajemen dapat menggunakannya untuk meningkatkan kualitas Sumber daya manusia/ SDM perusahaan khususnya pada wanita pengrajin batik tulis untuk menurunkan nyeri pinggang yang dideritanya.
3. Bagi peneliti dapat untuk mengetahui sejauh mana manfaat pemberian latihan Mc Kenzie untuk menurunkan nyeri pinggang wanita pengrajin batik tradisional di Surakarta

BAB II

KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi teoritis

1. Nyeri Punggung Bawah