

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Keluhan *Muskuloskeletal Disorder* (MSDs) adalah keluhan pada bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan ringan hingga keluhan yang terasa sangat berat, yang pada umumnya terjadi akibat peregangan otot yang terlalu lama, sehingga dapat menyebabkan kerusakan pada bagian sendi, ligament dan juga pada bagian tendon. Pada awalnya, keluhan *muskuloskeletal* berupa rasa sakit, nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar, gangguan tidur dan juga rasa yang terbakar yang mengakibatkan pada ketidakmampuan seseorang untuk melakukan pergerakan dan koordinasi gerakan anggota tubuh sehingga berdampak pada kurang efisiennya dan kehilangan waktu kerja serta menurunnya produktivitas kerja (Utami *et al.*, 2017). Salah satu gangguan *muskuloskeletal* adalah nyeri punggung yang terjadi pada pekerja kantor.

Nyeri punggung merupakan rasa sakit atau kaku yang dapat terjadi di sepanjang tulang belakang atau tulang punggung, yaitu dari bawah leher hingga dengan tulang ekor. Nyeri punggung adalah gejala dari suatu kondisi penyakit yang berkaitan dengan tulang belakang. Nyeri punggung umumnya dapat disebabkan oleh gangguan pada ruas tulang belakang atau juga jaringan sekitarnya, seperti otot, pembuluh darah, ataupun saraf. Selain itu, kondisi ini juga dapat menjadi tanda adanya gangguan organ lainnya di sekitar tulang punggung belakang (Pittara, 2022). Nyeri punggung dapat disebabkan oleh berbagai penyakit musculoskeletal atau mobilisasi yang salah (Kamali, 2014). Sebagaimana disebutkan dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 tahun 2019 Tentang Penyakit Akibat Kerja bahwa dijelaskan dalam pasal 1 yaitu penyakit Akibat Kerja (PAK) merupakan penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan, salah satu jenis penyakit akibat kerja yaitu nyeri punggung pada pekerja kantor.

Berdasarkan data *Global Burden Of Disease* (GBD) 2019 menunjukkan bahwa sekitar 1,71 miliar orang di dunia hidup dengan kondisi *muskuloskeletal* dan termasuk nyeri punggung, nyeri leher, patah tulang, dan cedera lainnya. Sementara prevalensi kondisi *muskuloskeletal* bervariasi berdasarkan usia di seluruh dunia yang terpengaruh. Negara-negara yang berpenghasilan tinggi adalah yang paling tinggi angkanya dengan

jumlah orang sekitar 441 juta dan diikuti oleh negara-negara di wilayah pasifik barat dengan jumlah 427 juta dan wilayah Asia Tenggara dengan 369 juta. Nyeri punggung bawah merupakan kontributor utama beban keseluruhan kondisi *muskuloskeletal* yaitu sebanyak 570 juta kasus umum di seluruh dunia bertanggung jawab atas 7,4% *years lived with disability* (YLD) global pekerja paling banyak mengalami keluhan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada bagian bahu (21,8%), nyeri punggung bawah (18,7%), nyeri punggung atas (14%), dan nyeri leher (13,6%) (WHO, 2022).

Menurut data pada hasil riset Kesehatan dasar pada tahun 2018 prevalensi penyakit *muskuloskeletal* di Indonesia yang pernah di diagnosa oleh tenaga kesehatan yaitu sekitar 11,9% dan berdasarkan diagnose atau gejala yang timbul yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui dengan pasti, namun diperkirakan antara 7,6% hingga 37% jumlah penderita nyeri punggung. Berdasarkan data Badan Pusat Statistic terdapat 26,74% penduduk usia 15 tahun keatas yang bekerja mengalami keluhan dan gangguan kesehatan. Hal ini dikarenakan akibat semakin bertambahnya usia kekuatan otot semakin menurun (Kemenkes RI, 2019). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila & Wartono, 2020)

Bekerja sebagai karyawan di perkantoran bukanlah hal yang mudah dilakukan dan menimbulkan kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerjaan lainnya karena mengeluarkan tenaga yang lebih banyak dan lebih lama duduk saja di depan komputer atau laptop yang berada di ruangan, pekerjaan sebagai karyawan melelahkan karena bekerja dengan posisi duduk yang terlalu lama dan salah satu yang menyebabkan pekerjaan karyawan rawan terganggu kesehatannya seperti nyeri pada bagian punggung ataupun nyeri pada bagian pinggang dan bila ini dibiarkan terus terjadi akan sangat mengganggu aktivitas para pekerja selama pekerjaan berlangsung. Posisi duduk para pekerja yang selama observasi saya perhatikan tidak sesuai dengan ergonomi posisi tubuh pekerja yang sesuai seperti setengah membungkuk, duduk dengan tidak menyandarkan punggung ke sandaran kursi dan posisi yang terlalu maju ke depan serta hal ini juga dapat dipengaruhi dengan kondisi bangku yang tidak nyaman sehingga masih ada beberapa karyawan yang menggunakan bantal sebagai penyanggah duduknya agar terasa lebih nyaman selama bekerja (Pratiwi, 2020).

Faktor-faktor risiko yang mempengaruhi nyeri punggung diantaranya yaitu faktor individu seperti usia, pola tidur, sikap kerja, masa kerja, lama duduk kerja dan faktor aktivitas fisik. Usia yang rentan terkena nyeri punggung, diantaranya berusia diatas 30 hingga 40 tahun namun faktor umurpun bukan penyebab awal yang dapat

mempengaruhi, faktor individu seperti kurangnya berolahraga atau kurang melakukan aktivitas fisik lainnya juga dapat menimbulkan nyeri punggung pada saat sedang bekerja. Masa kerja merupakan faktor yang berkaitan dengan lama waktu bekerja seseorang yang bekerja di suatu tempat. Sikap kerja yang terjadi akibat aktivitas yang dilakukan pada saat sedang bekerja menyesuaikan dengan lingkungan kerja, sikap kerja yang tidak nyaman dapat menyebabkan timbulnya keluhan nyeri punggung. Lama duduk kerja dapat menimbulkan nyeri punggung karena duduk dalam jangka waktu yang cukup lama dapat menyebabkan peningkatan tekanan dari punggung, leher, lengan dan kaki dan dapat menambah sejumlah besar tekanan pada otot punggung dan diskus tulang belakang (widja & Adiputra, 2019).

Penyebab timbulnya nyeri punggung pada pekerja kantoran adalah karena aktivitas kerja yang diakibatkan oleh postur tubuh yang salah pada saat sedang duduk, terutama saat duduk dengan jangka waktu yang lama. Seperti duduk seharian pada saat bekerja, kurangnya berolahraga juga dapat membuat otot tubuh menjadi lemah, sehingga tidak mampu menopang tubuh dengan baik, akibatnya tubuh akan lebih mudah merasakan sakit punggung (Pane, 2022). Aktivitas berulang juga merupakan salah satu penyebab terjadinya keluhan otot skeletal yang salah satunya adalah nyeri punggung. Keluhan otot ini terjadi karena otot menerima tekanan akibat beban kerja secara terus menerus tanpa memperoleh kesempatan rileksasi, nyeri punggung menyebabkan timbulnya rasa pegal, linu pada tulang punggung, ngilu, ataupun tidak enak pada daerah lumbal dan sacrum (Susanti et al., 2015).

Nyeri punggung dapat dilakukan pencegahan dengan memperbaiki kondisi fisik dan belajar serta melatih postur tubuh yang tepat, melakukan olahraga *aerobic low-impact* regular atau aktivitas fisik yang tidak menekan atau menggetarkan punggung juga baik untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan di punggung dan memungkinkan otot berfungsi dengan baik, ataupun melakukan aktivitas fisik yang mudah seperti berjalan kaki atau juga berenang (Makarim, 2022) Pencegahan nyeri punggung menurut (Kemenkes RI, 2022) Pencegahan ini dapat bisa dilakukan dirumah saja untuk meringkan gejala sekaligus mencegah kekambuhan nyeri punggung yaitu dengan cara rutin berolahraga terutama untuk melatih otot perut dan punggung, menjaga postur tubuh tetap tegap saat duduk atau berdiri guna mengurangi tekanan berlebih pada otot dan tulang belakang, mengurangi berat badan karena berat badan yang berlebih akan memberikan penekanan lebih besar pada otot-otot punggung dan tulang belakang, menghindari stress yang berlebih, menggunakan kompres dingin pada

punggung selama 10 menit lalu gunakan kompres hangat dua hari kemudia dan tidak mengangkat beban berat agar nyeri punggung tidak muncul kembali.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh (Mulfianda et al., 2021) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada karyawan di kantor PLN wilayah aceh, yaitu faktor usia, masa kerja, lama bekerja dan juga posisi pada saat bekerja. Faktor yang ditimbulkan merupakan posisi pada saat bekerja tidak ergonomis cenderung lebih banyak mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan pekerja dengan posisi duduk yang ergonomis, hal ini disebabkan karena bekerja dengan posisi yang kurang tepat seperti terlalu memiringkan badan, berlutut,jongkok, memegang dalam posisi statis dan menjepit dengan tangan akan menyebabkan berlebihanya kerja tulang punggung sehingga menyebabkan nyeri pada punggung. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh (Purnawinadi & Sitanggang,2022) tentang faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada karyawan PT.Pelabuhan Indonesia (Pelindo) IV (Persero) bahwa penyebab nyeri punggung yang sering terjadi ialah ketegangan otot, atau postur tubuh yang kurang tepat dan juga posisi duduk yang tidak ergonomis seperti kebiasaan posisi duduk yang buruk, bekerja membungkuk dalam rentang waktu yang cukup lama, mengangkat beban dengan posisi yang tidak ergonomis, tulang belakang yang abnormal. Para karyawan mempunyai jenis pekerjaan duduk lebih lama karena tuntutan pekerjaan dan ketelitian pekerjaan yang tinggi membuat karyawan kurang memperdulikan posisi duduk selama bekerja. Dan berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh (Nur, 2015) faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung pada karyawan kantor terpadu Pontianak yaitu merupakan faktor duduk dalam waktu yang lama, duduk untuk jangka waktu yang lama menyebabkan peningkatan tekanan dari punggung, leher, kaki dan dapat menambahkan sejumlah besar tekanan pada otot punggung dan diskus tulang belakang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2023 terhadap para karyawan di divisi pelayanan PT.XYZ yang mana, PT.XYZ merupakan perusahaan yang bergerak dibidang pelayanan pajak pratama. Terdapat beberapa unit kerja pada PT.XYZ salah satunya adalah divisi pelayanan,divisi pelayanan merupakan divisi yang memiliki tugas dan fungsi melayani pelayanan publik, menerbitkan dan mencetak NPWP dan SKT, mengarsipkan dan menerbitkan produk hukum seperti SKP, STP, SKPKB dan pemindahan bukuan dan pernebitan permohonan penonaktifan dan penghapusan NPWP, adapun 4 pekerja yang turun survei kelapangan setiap harinya. Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan

terdapat para pekerja di divisi pelayanan memiliki keluhan nyeri punggung pada saat sedang bekerja yaitu antara lain keluhan nyeri pada bagian leher hingga pinggang, dari hasil wawancara 7 dari 10 karyawan mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah, sebagian besar para karyawan mengalami nyeri punggung bagian bawah karena disebabkan oleh posisi duduk pada saat sedang bekerja yang salah dan lebih mengutamakan kenyamanan duduk tanpa memperdulikan kesehatan dan dampak yang akan terjadi kedepannya. Para karyawan juga bekerja dengan posisi duduk dengan waktu yang cukup lama pada saat bekerja yaitu duduk selama 8 jam kerja perhari dan lebih banyak duduk dari pada beraktivitas lainnya. Terdapat 4 (40%) pekerja yang sudah bekerja selama 33 tahun, 1 (10%) pekerja sudah bekerja selama 15 tahun dan 2 (20%) pekerja sudah bekerja selama 4 tahun. 1 (10%) sebagai kepala seksi di ruangan divisi pelayanan sudah bekerja selama 20 tahun, 1 (10%) pekerja sudah bekerja selama 15 tahun, 4 (40%) memiliki proporsi tertinggi. Penelitian ini menggunakan instrument observasi dan wawancara terhadap karyawan, terdapat hasil 7 orang (70%) merasakan nyeri punggung bagian bawah dan 3 orang (30%) merasakan nyeri punggung bagian atas pada saat sedang duduk terlalu lama jika saat sedang bekerja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapat adalah 10 karyawan mengalami keluhan nyeri punggung pada bagian punggung atas dan juga punggung bawah pada saat sedang bekerja. Keluhan otot yang dirasa merupakan dampak dari posisi duduk karyawan tidak ergonomis. Hal inilah yang menjadikan acuan penulis untuk membahas mengenai “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ Tahun 2023”

1.2 Rumusan Masalah

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di divisi pelayanan PT.XYZ, adapun jobdesc harian pekerja divisi pelayanan yaitu melayani pelayanan publik, menerbitkan dan mencetak NPWP dan SKT, mengarsipkan dan menerbitkan produk hukum seperti SKP, STP, SKPKB dan pemindahan bukuan dan pernebitan permohonan penonaktifan dan penghapusan NPWP. Pekerja yang memiliki resiko keluhan nyeri punggung dikarenakan duduk yang terlalu lama 4-5 jam hanya duduk saja di depan komputer. Berdasarkan dengan melakukan observasi dan wawancara secara langsung terhadap 10 responden divisi pelayanan di PT.XYZ terdapat 7 orang (70%) yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dan 3 orang (30%) mengalami keluhan nyeri punggung atas . keluhan yang dirasakan oleh para pekerja divisi pelayanan di PT.XYZ seperti nyeri pada bagian punggung, pegal-pegal, dan rasa kurang

enak pada bagian leher hingga tulang ekor hal ini biasanya dirasakan pada saat setelah melakukan aktivitas kerja di depan komputer. Hal tersebut diduga menjadi salah satu yang menyebabkan timbulnya keluhan nyeri punggung terhadap karyawan dan dapat mengganggu aktivitas pada saat bekerja yang akhirnya akan berdampak terhadap menurunnya produktivitas kerja. dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ Tahun 2023”

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
2. Bagaimana gambaran keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan PT.XYZ?
3. Bagaimana gambaran usia pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
4. Bagaimana gambaran masa kerja pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
5. Bagaimana gambaran sikap kerja pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
6. Bagaimana gambaran lama duduk pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
7. Apakah usia berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
8. Apakah masa kerja berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?
9. Apakah sikap kerja berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di di PT.XYZ?
10. Apakah lama duduk berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui Faktor-Faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di di PT.XYZ.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran keluhan nyeri punggung pada pekerja divisi pelayanan di PT.XYZ tahun 2023
2. Mengetahui gambaran usia dengan risiko terjadi keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023?

3. Mengetahui gambaran masa kerja dengan risiko terjadinya keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023?
4. Mengetahui gambaran lama duduk dengan risiko terjadinya keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023?
5. Mengetahui gambaran sikap dengan risiko terjadinya keluhan nyeri punggung pada pekerja Divisi Pelayanan di PT.XYZ Tahun 2023?
6. Mengetahui hubungan antara usia kerja dengan keluhan nyeri punggung terhadap Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023?
7. Mengetahui hubungan masa kerja dengan risiko terjadinya keluhan nyeri punggung pada Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023?
8. Mengetahui hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung terhadap Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023?
9. Mengetahui hubungan antar sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung terhadap pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ Tahun 2023?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi PT.XYZ

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi serta panduan bagi seluruh karyawan PT.XYZ mengenai posisi duduk yang ergonomis dan kesesuaian antara posisi duduk yang baik untuk tubuh agar dapat menghindari terjadinya penyakit punggung.

1.5.2 Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bacaan dan informasi perpustakaan khususnya dalam faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan nyeri punggung serta dapat menambah keputustakaan di Universitas Esa Unggul.

1.5.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Pekerja Divisi Pelayanan Di PT.XYZ tahun 2023.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja divisi pelayanan di PT.XYZ tahun 2023. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan September

tahun 2023 terhadap para pekerja divisi pelayanan di PT.XYZ dengan melakukan wawancara dan observasi, terdapat hasil 7 orang (70%) dengan keluhan nyeri punggung pada bagian bawah dan 3 orang (30%) dengan keluhan nyeri punggung bagian atas pada saat sedang duduk terlalu lama jika saat sedang bekerja. Gejala nyeri punggung yang dirasakan oleh para karyawan yaitu merasakan pegal-pegal yang membuat aktivitas bekerja terasa tidak nyaman, pegal pada bagian leher hingga bagian pinggang karena selama bekerja para karyawan hanya mementingkan duduk dengan nyaman tidak mementingkan kesehatannya. Populasi penelitian adalah para pekerja divisi pelayanan di PT.XYZ berjumlah 42 pekerja dan dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh pekerja di divisi pelayanan PT.XYZ. Instrument penelitian ini menggunakan wawancara dan kuesioner. Penelitian ini dilakukan dengan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang didapat dari hasil wawancara para karyawan.