BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di dalam era globalisasi sekarang ini aktivitas penduduk semakin meningkat, dalam melaksanakan pekerjaannya seseorang dapat saja terkena gangguan atau cidera. Disadari atau tidak, sebagian penyakit yang ada bisa jadi merupakan akibat dari kegiatan mekanika atau pergerakan tubuh yang tidak baik atau monoton. Monotinitas gerakan tubuh membuat tekanan yang berlebihan pada beberapa bagian tubuh, sehinggga mengakibatkan keluhan nyeri (pain) pada beberapa bagian tubuh manusia. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. Kepuasan kerja juga merupakan sasaran penting dalam manajemen sumber daya manusia karena secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi produktivitas kerja karyawan dalam suatu organisasi atau perusahaan (Yusdarli, 2010).

Gejala utama dari nyeri punggung bawah yang ditandai dengan nyeri yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah. Dalam kejadian yang sesungguhnya di masyarakat, nyeri punggung bawah tidak mengenal perbedaan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan, semuanya bisa terkena nyeri punggung bawah. Lebih dari 70% umat manusia dalam hidupnya pernah mengalami nyeri punggung bawah dengan rata-rata puncak kejadian berusia 35-55 tahun (Andersson, 1997).

Klasifikasi nyeri punggung bawah dapat diklasifikasikan dalam dua kelompok, yaitu kronik dan akut. Nyeri punggung bawah akut akan terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu. Sedangkan nyeri punggung bawah kronik terjadi dalam waktu 3 bulan. Nyeri

punggung bawah kronik terjadi dalam waktu 3 bulan. Nyeri punggung berasal dari tulang belakang, otot, saraf atau struktur lain pada daerah tersebut (Rakel, 2002).

Problematika keluhan nyeri punggung bawah yang paling banyak ditemukan dan sangat mengganggu aktifitas kerja sehari-hari meskipun berbagai upaya penanggulangan dan penatalaksanaan terapi selalu dikaji tetapi hasilnya masih belum optimal. Insiden nyeri punggung bawah yang paling banyak dijumpai pada pekerja atau karyawan sebagai akibat dari kelainan mekanika gerak atau postural yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Hartiyah,2009).

Hal ini juga terjadi pada para karyawan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang, dimana jam kerja para karyawan lebih banyak dihabiskan dengan duduk yang dapat menimbulkan permasalahan kesehatan pada karyawan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang, salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Risiko timbulnya nyeri punggung bawah makin meningkat apabila dalam pekerjaannya tidak memperhatikan sikap duduk secara benar dan ukuran kursi yang tidak ergonomi. Dari observasi awal yang dilakukan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang, sebagian besar para karyawan mengalami nyeri punggung bawah yang disebabkan karena posisi duduk yang salah dan mengutamakan kenyamanan tanpa memperdulikan kesehatan dan dampak kedepannya. Para karyawan juga bekerja dengan posisi duduk dengan waktu yang lama dalam bekerja.

Kebanyakan kejadian nyeri punggung bawah tidak mengakibatkan kecacatan tapu menyebabkan gangguan aktivitas kerja. Di Inggris tahun 1993 menyebabkan 11% populasi kerja terganggu aktivitas kerjanya sampai 4 minggu karena nyeri punggung. Lebih dari 50% penderita nyeri punggung membaik dalam 1 minggu, sementara lebih dari 90% merasa lebih

baik dalam 8 minggu. Sisanya sekitar 5% mengalami keluhan yang berlanjut sampai lebih dari 6 bulan. Di negara industry seperti Indonesia, nyeri punggung banyak menyerang pekerja usia produktif sekitar 20-40 tahun (Arda, 2007).

Banyak manusia karena ketidaknyamanan dalam duduk menderita penyakit pada tulang belakang terutama pada area punggung bagian bawah dan leher, hal ini menjadi perhatian para ahli psiologi dan orthopedic. Cedera tulang belakang disebabkan karena tekanan pada tulang belakang yang sangat besar. Tekanan seperti ini menyebabkan adanya cedera, baik itu sementara atau tetap. Kerusakan yang terjadi lama kelamaan akan semakin menyebar, khususnya pada saraf tulang belakang (Kroemer, 2001).

Nyeri punggung bawah sering dijumpai dalam praktek sehari-hari terutama di negara-negara indsutri termasuk Indonesia. 70-85% dari seluruh penduduk di negara maju pernah mengalami ini selama hidupnya. Prevalensi tahunannya bervariasi dari 15-45% dengan point prevalence rata-rata 30%, sekitar 80-90% pasien nyeri punggung bawah menyatakan bahwa mereka tidak melakukan usaha apapun untuk mengobati penyakitnya. Di Amerika Serikat keluhan nyeri pinggang bawah ini menempati urutan kedua setelah nyeri kepala. Data kasus menunjukkan bahwa pasien usia lebih dari 40 tahun yang datang dengan keluhan nyeri punggung bawah jumlahnya cukup banyak dan lebih dari 80% penduduknya pernah mengeluhkan nyeri punggung bawah.

Orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah 60% lebih sering karena masalah duduk yang terjadi pada mereka yang bekerja atau aktivitasnya lebih banyak dilakukan dengan duduk. Duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot-otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Bila keadaan ini berlanjut, akan

menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang yang mengakibatkan hernia nucleus pulposus. Beliau juga mengatakan, “saat manusia duduk, beban maksimal lebih berat 6-7 kali dari berdiri. Tulang atlas yang menyangga tengkorak megalami beban terberat. Jika riding positionnya salah, bagian tulang bawah yakni vertebrata lumbal 2-3 (mendekati tulang pinggul) akan terserang nyeri punggung bawah. Jika salah terus, berulang-ulang apalagi ditambah gerakan kontinu, akan timbul radang (artrosis lumbalis) lalu pengapuran tulang bawah dan terjepitnya saraf tulang bawah. Jika sudah parah bisa terjadi fraktur atau patah” (Rahmat, 2009).

Hal ini juga bisa berhubungan dengan para karyawan di kantor SAMSAT Kota Tangerang karena mereka juga termasuk ke dalam kegiatan kerja, dalam hal ini peneliti memilih judul ini karena dalam posisi kerja duduk pada karyawan bervariasi dibandingkan dengan pengendara ojeg, tukang becak, masinis kereta api atau posisi kerja duduk lainnya. Sehingga bila tidak didukung dengan posisi duduk yang kurang ergonomi maka bisa terganggu kesehatan atau keluhan nyeri pinggang bawah. Dari berbagai hasil survey dan intervensi yang telah dilakukan terhadap tenaga kerja, menunjukkan bahwa dengan penerapan sarana kerja yang ergonomi dengan ukuran tubuh para pekerja dapat memperbaiki sikap kerja serta dapat juga meningkatkan produktifitas kerja. Dari definisi ergonomi dapat kita simpulkan bahwa peranan bidang ergonomi sangat-sangat berpengaruh pada suatu tempat kerja dan pekerja itu sendiri sehingga produktifitas kerja dapat meningkat dan kesehatan dan keselamatan kerja dapat berjalan dengan baik (Suma’mur, 1989).

Sehingga dampak yang ditimbulkan dari sikap duduk yang salah saat bekerja merupakan salah satu penyebab timbulnya keluhan nyeri pinggang, sikap duduk yang salah adalah salah satu penyebab adanya masalah punggung terutama nyeri pada bagian pinggang

yang disebabkan tekanan pada bagian tulang belakang akan meningkat pada saat posisi duduk dibandingkan saat berdiri atau berbaring. Nyeri pinggang bagian bawah adalah keluhan yang biasa terjadi khususnya pada pasien musculoskeletal, dari hasil penelitian menunjukkan kira-kira ada 70% orang dewasa yang mengalami nyeri pinggang bawah. Hal inilah yang menyebabkan masalah nasional karena keluhan ini bukan hanya terjadi pada supir angkutan umum saja tetapi hampir di semua sektor industry terutama posisi kerja duduk.

Menurut jurnal medicine di Inggris kira-kira ada 170 waktu kerja yang hilang atau terbuang akibat keluhan nyeri pinggang yang diakibatkan karena kursi kerja yang kurang ergonomi. Penyakit pinggang sendiri ada berbagai macam diantaranya yaitu rasa sakit yang terjadi di daerah sekitar pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke bagian kaki terutama bagian sebelah belakang dan samping luar. Keluhan ini dapat menganggu aktivitas kerja khususnya pada karyawan SAMSAT dan biasanya pasien yang terkena nyeri pinggang harus istirahat serta dirawat di rumah sakit.

Saat ini, 90% kasus nyeri pinggang bawah bukan disebabkan oleh kelainan organik melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja. Menurut data, dalam satu bulan rata-rata 23% pekerja tidak bekerja dengan benar dan absen kerja selama 8 hari dikarenakan sakit pinggang. Berdasarkan hasil survey tentang akibat sakit leher dan pinggang, produktifitas kerja dapat menurun sehingga hanya tinggal 60%.

Menurut Prawirohartono (2003), kebiasaan duduk yang salah dapat menimbulkan gangguan pada bentuk lengkung tulang belakang. Kelainan pada lengkung tulang belakang dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu lengkung tulang pinggang yang berlebihan, lengkung tulang punggung yang berlebihan atau terlalu bengkok ke belakang sehingga

bongkok. Bongkok diakibatkan karena kurang luasnya dada, sering bersamaan dengan penyakit dada, kepala yang terlalu menunduk ke depan dan dada yang ceper, dan tulang punggung yang bengkok ke samping kiri atau kanan.

Posisi duduk merupakan posisi yang paling baik dalam melakukan pekerjaan. Posisi duduk dalam pekerjaan memberikan kenyamanan terhadap individu yang melakukan posisi ini. Akan tetapi menurut penelitian, posisi duduk kerja telah memberikan tekanan pada punggung bawah yang cukup berat dan menimbulkan nyeri pinggang bawah pada pekerja dengan posisi ini. Hasil ini tidak terlepas dari benar tidaknya posisi kerja yang dilakukan. Selain itu posisi kerja dalam waktu lama ternyata dapat menimbulkan nyeri (pain) pada punggung bawah. Hal ini dikarenakan adanya tekanan yang berlebih pada tulang dan susunan syaraf.

Menurut Dr. Airiza Ahmad Sp.S, posisi duduk yang salah telah menyebabkan terjadinya sekitar 80% keluhan nyeri punggung bawah pada manusia. Ketidaktahuan masyarakat tentang cara duduk yang benar telah menyebabkan pada tindakan duduk yang tidak benar. Menurut Dr. Dian Samara (Kompas 11 Agustus 2003), jenis kegiatan yang sangat beresiko untuk terkena nyeri punggung bawah (LBP) adalah kegiatan yang dengan posisi duduk monoton seperti penjaga tol, supir bajaj, dan lain-lain.

Pada dasarnya nyeri pada punggung bawah timbul karena terjadinya tekanan pada susunan syaraf tepi daerah pinggang (syaraf terjepit). Jepitan pada syaraf ini terjadi karena gangguan pada otot dan jaringan sekitarnya. Gangguan ini dapat terjadi akibat sikap tubuh kita sehari-hari. Sikap tubuh tersebut antara lain berdiri yang tidak rileks ataupun sikap duduk

yang terlalu lama. Nyeri punggung bawah juga bisa diakibatkan oleh kesalahan sikap tubuh ketika melakukan aktivitas.

Masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan karena posisi kerja duduk ini adalah keluhan nyeri punggung bawah. Ternyata, sekitar 60% orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah karena masalah duduk. Suatu penelitian di sebuah rumah sakit menunjukkan bahwa pekerjaan dengan duduk lama (separuh hari kerja) dapat menyebabkan hernia nucleus pulposus, yaitu saraf tulang belakang “terjepit” diantara kedua ruas tulang belakang sehingga menyebabkan selain nyeri pinggang juga rasa kesemutan yang menjalar ke tungkai sampai ke kaki. Bahkan, bila parah dapat menyebkan kelumpuhan. Semua penyebab sehingga terjadinya low back pain itu biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi pengetahuan kita tentang bagaimana posisi yang baik untuk melakukan aktivitas sangat penting agar tidak menimbulkan nyeri punggung bawah.

Keluhan nyeri pinggang akan sangat berpengaruh terhadap produktivitas kerja seseorang. Khususnya dalam hal ini para karyawan di wilayah Kantor SAMSAT Kota Tangerang. Secara teori, nyeri pinggang dapat dialami oleh siapa saja dan pada umur berapa saja, namun demikian keluhan nyeri pinggang jarang terjadi pada kelompok umur 0-10 tahun dan biasanya terjadi pada kelompok umur 25-45 tahun yang disebabkan oleh presdisposisi antara lain sikap, frekuensi gerak pinggang dan nyeri pinggang biasanya akan terjadi pada usia 25 tahun dan yang paling banyak ada pada kelompok usia 40-45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri pinggang dapat terjadi pada usia-usia produktifitas dan hal ini juga yang menyebabkan saya mengambil penelitian pada karyawan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang.

Dari hasil penelitian di rumah sakit kira-kira ada 60% orang dewasa yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dikarenakan masalah duduk, para pekerja yang membutuhkan waktu kerja duduk lama dapat menyebabkan hernia nucleus polposus akut bisa menyebabkan kelumpuhan (Samara, 2011). Para peneliti menemukan 41,6% yang menderita nyeri punggung selama duduk terdiri dari 30% yang duduk selama satu jam dan 70% yang duduk lebih dari satu jam.

Ergonomi merupakan salah satu bagian kesehatan kerja yang menitikberatkan penyesuaian pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia agara tercipta kondisi yang nyaman. Ilmu ergonomi jika diterapkan secara tepat akan menghasilkan beberapa manfaat diantaranya adalah meningkatkan kerja seperti menambah kecepatan kerja, ketepatan, keselamatan kerja, mengurangi energi serta kelelahan yang berlebihan. Penerapan ergonomi dalam berbagai bidang pekerjaan telah terbukti menyebabkan kenaikan produktivitas secara jelas.

Berdasarkan pemahaman ergonomi perancangan peralatan kerja hendaknya disesuaikan dengan ukuran antropometri tubuh tenaga kerja. Sering ditemukan bahwa perancangan atau pemikiran tentang penyerasian manusia dan peralatan kerja serta perbaikan cara kerja pada umumnya belum diketahui, bahkan tidak jarang beberapa ukuran peralatan kerja sangat tidak sesuai dengan ukuran tenaga kerja. Bila cara kerja atau peralatan kurang sesuai ukurannya secara anatomi, menyebabkan kelelahan pada pengguna peralatan tersebut dan pada akhirnya akan timbul masalah keluhan musculoskeletal.

Tempat duduk harus dibuat sedemikian rupa hingga orang yang bekerja dengan sikap duduk mendapatkan kedudukan yang mantap dan memberikan relaksasi otot yang tidak sedang dipakai untuk bekerja dan tidak mengalami penekanan-penekanan pada bagian tubuh

yang dapat mengganggu sirkulasi darah dan sensibilitas bagian-bagian tersebut (Departemen tenaga kerja pusat pelayanan ergonomi kesehatan dan keselamatan kerja).

Pekerjaan karyawan bukan hal yang mudah dan menimbulkan kelelahan dibandingkan dengan pekerjaan lainnya karena mengeluarkan tenaga yang banyak dan hanya duduk saja, Melelahkan karena bekerja dengan posisi duduk yang terlalu lama dan salah ini yang menyebabkan pekerjaan karyawan rawan terganggu kesehatannya seperti nyeri pada pinggang bawah dan bila ini terjadi akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Posisi duduk para karyawan yang selama ini saya perhatikan banyak tidak sesuai dengan ergonomi tubuh seperti setengah membungkuk, duduk dengan tidak menyandarkan punggung ke sandaran kursi dan posisi yang terlalu condong ke depan serta hal ini juga dipengaruhi kondisi jok yang tidak nyaman dan terkadang sudah rusak.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, akan diteliti mengenai "Hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang".

1.2 Identifikasi Masalah

Nyeri punggung bawah adalah perasan nyeri, pegal, linu dan tidak enak di daerah lumbal sacral yang dapat terjadi pada siapa saja terutama para karyawan di SAMSAT Kota Tangerang. Berikut ini yang dapat menyebabkan keluhan nyeri pinggang pada karyawan antara lain sikap duduk yang membungkuk, posisi duduk yang terlalu lama (statis), sikap duduk yang salah atau kaku karena tempat duduknya terlalu sempit dan sesak, desain kursi yang kurang ergonomis, kelelahan karena bekerja dengan duduk terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan otot-otot kaki maupun otot-otot punggung serta kegemukan yang

bisa menyebabkan tulang belakang belakang menahan beban berat badannya sendiri karena orang yang bertubuh gemuk lebih sering lelah dan mengeluh nyeri pinggang dibandingkan dengan orang yang bertubuh langsing.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan teori yang ditemukan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan seperti sikap duduk yang membungkuk, posisi duduk yang terlalu lama, sikap duduk yang salah, dan lain-lain.

Dari identifikasi masalah yang terpapar diatas diperoleh gambaran permasalahan yang begitu luas. Namun menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan, maka peneliti hanya mengambil hubungan posisi kerja duduk yang mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya yaitu “Apakah ada hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan di kantor SAMSAT kota Tangerang?”

1.5 Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan di Kantor SAMSAT Kota Tangerang.

B. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan SAMSAT Kota Tangerang.
2. Mengidentifikasi posisi kerja duduk yang tergolong ergonomi dan tidak ergonomi pada karyawan SAMSAT Kota Tangerang.
3. Menganalisis hubungan posisi kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan SAMSAT Kota Tangerang.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Bagi peneliti

1. Dapat memperdalam pengetahuan tentang ergonomi dan keluhan nyeri punggung.
2. Dengan keluhan subjektif pada anggota tubuh pekerja karyawan diharapkan dapat menjadi referensi penelitian kesehatan khususnya bidang ergonomi.
3. Dapat menambah ilmu dan mendapatkan teori yang diperoleh selama menjalankan pendidikan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

B. Bagi Karyawan SAMSAT Kota Tangerang

Memberikan informasi serta panduan pada karyawan tersebut mengenai kesesuaian antara ukuran alat kerja khususnya posisi duduk yang baik untuk anggota tubuh agar dapat menghindari terjadinya penyakit nyeri punggung.

C. Bagi FIKES

Dapat menambah dan melengkapi kepustakaan khususnya mengenai hubungan antara posisi kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan.