

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di negara barat misalnya Inggris dan Amerika Serikat kejadian nyeri punggung (terutama nyeri pada punggung bagian bawah) telah mencapai proporsi epidemik. Satu survei telah melaporkan bahwa 17,3 juta orang di Inggris sekitar populasi orang dewasa pernah mengalami nyeri punggung pada suatu waktu. Dari jumlah ini 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung. Nyeri punggung bagian bawah merupakan penyebab paling sering dari keterbatasan aktivitas pada orang muda dan setengah baya, serta merupakan salah satu alasan paling sering untuk mendapatkan konsultasi medis. (Bull, 2007).

Survei yang pernah dilakukan pada 1.000 pekerja kantor berusia 18 atau lebih di seluruh Amerika Serikat, 2 dari 3 pekerja kantor merasa sakit dan nyeri pada tubuhnya dalam 6 bulan terakhir. *American Osteopathic Association (AOA)* dalam survei menunjukkan, bahwa dalam 30 hari terakhir sekitar 62% responden merasakan nyeri di punggung bawah, 53% di leher, 38% di bahu, 33% di pergelangan tangan, dan 31% di punggung bagian atas. (*American Osteopathic Association, 2013*).

Kasus nyeri yang paling banyak ditemui di rumah sakit adalah Nyeri Pinggang Bawah (NPB) atau *Low Back Pain (LBP)* (Bull, 2007).

Data di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada periode 1 Januari 2007 sampai dengan 31 Desember 2008 memperlihatkan jumlah penderita LBP sebanyak 203 (0,92%) dari total 22.307 seluruh penderita penyakit saraf yang datang di Poliklinik Saraf RSUP Prof. Dr.R.D. Kandou Manado. (Wulandari, 2014).

Data Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) tahun 2002, terdapat 4.456 orang mengalami nyeri, ditemukan sekitar 819 orang (35,86%) mengeluhkan nyeri punggung bawah, sedangkan sekitar 1.598 orang menderita nyeri kepala, sehingga dapat disimpulkan bahwa LBP menempati peringkat kedua dalam kasus nyeri.

Kepres No.22 tahun 1993 (pasal 1) tentang penyakit yang timbul karena hubungan kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan atau lingkungan kerja. Di negara maju, faktor-faktor fisik, kimiawi dan biologik sudah dapat dikendalikan, sehingga gangguan kesehatan akibat faktor tersebut sudah sangat jauh berkurang, namun akhir-akhir ini justru ergonomik dan gangguan psikososial, yang menyebabkan gangguan *musculoskeletal*, stres dan penyakit psikomatis yang menjadi penyebab meningkatnya penyakit akibat hubungan kerja. (Buchari,2007)

Studi tentang keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada berbagai jenis industri telah banyak dilakukan dan hasil studi menunjukkan bahwa bagian otot yang sering dikeluhkan adalah otot rangka (*skeletal*) yang meliputi otot leher, bahu, lengan, tangan, jari, punggung, pinggang dan otot-

otot bagian bawah. Diantara keluhan otot skeletal tersebut, yang banyak dialami oleh pekerja adalah otot bagian punggung (Tarwaka, 2010).

Nyeri bekerja sebagai alarm tubuh, merupakan sinyal untuk berhenti melakukan sesuatu yang menyakitkan, sehingga melindungi tubuh dari keadaan berbahaya. Nyeri dapat dibedakan menurut tingkat keluhan yang dirasakan mulai derajat ringan sampai berat. Penderita nyeri ringan biasanya dapat menyesuaikan dengan keadaan alami, sedangkan nyeri berat dapat mengganggu cara hidup yang normal (Bull, 2007).

Salah satu nyeri yang sering terjadi pada manusia adalah nyeri punggung. Sebagian besar nyeri punggung bersifat sederhana, yaitu berkaitan dengan kerja tulang, ligamen, dan otot punggung. Gejala nyeri punggung dapat bervariasi pada tiap orang, meliputi sakit dan kaku otot, kebas (mati rasa), serta kesemutan. Nyeri punggung dapat menjalar ke bagian tubuh lain, seperti bokong, tungkai, dan kaki. (Bull, 2007).

Nyeri punggung tersebut dapat terjadi pada berbagai situasi kerja, tetapi risikonya lebih besar apabila duduk lama dalam posisi statis, karena akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus serta pembuluh darah terjepit. Penyempitan pembuluh darah menyebabkan aliran darah terhambat dan iskemia, jaringan kekurangan oksigen dan nutrisi, sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat. Kedua hal tersebut menyebabkan nyeri (Bull, 2007)

Nyeri punggung sangat umum terjadi, dan sangat mungkin bahwa mayoritas dari kita akan mengalami nyeri punggung suatu saat nanti. Di

Inggris, kira-kira 60-80% orang pernah mengalami nyeri punggung pada suatu waktu dikehidupannya. Nyeri punggung merupakan salah satu alasan utama untuk tidak bekerja, dan setiap tahun jutaan hari kerja hilang akibat nyeri punggung ini. (Bull, 2007).

Sikap punggung yang membungkuk sambil menyamping posisi duduk yang kurang baik dan didukung dengan desain kursi yang tidak ergonomis, beresiko menyebabkan penyakit akibat hubungan kerja berupa gangguan *musculoskeletal* yang dapat menyebabkan kekakuan dan kesakitan pada punggung. Sikap kerja dengan posisi duduk dengan frekuensi yang lama pada kursi yang kurang ergonomis akan menimbulkan masalah kesehatan pada pekerja. Keluhan pada punggung atau muskuluskeletal merupakan keluhan pada otot skeletal yang dirasakan dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda, dari nyeri ringan sampai nyeri yang sangat sakit. (Iridiastadi, 2014).

Upaya peningkatan kesehatan dan keselamatan kerja dapat melalui penerapan ergonomi. Ergonomi dapat didefinisikan sebagai suatu disiplin yang mengkaji keterbatasan, kelebihan serta karakteristik manusia dan memanfaatkan informasi tersebut dalam merancang produk, mesin, fasilitas, lingkungan dan bahkan sistem kerja dengan tujuan utama tercapainya kualitas kerja yang terbaik tanpa mengabaikan aspek kesehatan, keselamatan serta kenyamanan penggunaannya. (Iridiastadi, 2014).

Sikap kerja yang sering dilakukan oleh manusia dalam melakukan pekerjaan antara lain duduk, berdiri, membungkuk, jongkok, berjalan dan lainlain. Sikap kerja tersebut dilakukan tergantung dari kondisi dalam sistem

kerja yang ada. Sikap kerja duduk merupakan salah satu sikap kerja yang paling sering dilakukan. Duduk memerlukan lebih sedikit energi daripada berdiri, karena hal itu dapat mengurangi banyaknya beban otot statis pada kaki (Nurmianto, 2008).

Sikap duduk pada otot rangka (*muskuloskeletal*) dan tulang belakang terutama pada pinggang harus dapat ditahan oleh sandaran kursi agar terhindar dari rasa nyeri dan cepat lelah. Pada sikap duduk, tekanan tulang belakang akan meningkat dibanding berdiri atau berbaring, jika sikap duduk tidak benar. Sikap duduk yang keliru merupakan penyebab adanya masalah punggung (Nurmianto, 2008).

Pegawai laboratorium adalah pekerja yang sangat identik dengan terpaparnya zat berbahaya dan bahan kimia yang beracun, korosif, mudah meledak, mudah terbakar dan terkena berbagai bahaya biologi lainnya yang siap menyerang setiap saat. Variasi dalam pengujian, atau standar ukuran, metode kerja, jenis dan kelengkapan laboratorium akan sangat mempengaruhi derajat kesehatan dan keselamatan pekerja laboratorium. Selain itu, kegiatan laboratorium juga beberapa risiko yang timbul dari media fisik, kimia, ergonomis dan psiko-sosial yang harus dikendalikan untuk menjamin keselamatan dan kesehatan sebagai dasar untuk mempertahankan dan meningkatkan produktivitas kerja personel laboratorium yang terlibat. (Nurul, 2015)

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan di laboratorium klinik Prodia dari 5 orang pegawai laboratorium yang ditemui, 3 orang diantaranya

pernah mengalami nyeri pinggang bawah. Nyeri pinggang bawah yang dialami pekerja utamanya dirasakan setelah melakukan pekerjaan. Mayoritas pegawai mengeluh di daerah pinggang yang terasa nyeri, pegal, linu, ngilu dan rasa tidak enak pada daerah punggung bawah. Kondisi tersebut tentunya bisa menurunkan efisiensi, efektivitas kerja serta pekerja tidak merasa lebih aman dan nyaman dalam bekerja sehingga dapat menyebabkan peluang kesalahan dalam melakukan pekerjaan semakin besar sehingga dapat mempengaruhi produktivitas pegawai.

Dengan pekerjaan yang rutin dilakukan pegawai dapat mengalami keluhan nyeri pinggang bawah yang dikarenakan sikap kerja duduk tidak ergonomis. Keadaan inilah yang mendorong penulis tertarik untuk mengangkat persoalan ini menjadi bahan skripsi dalam rangka ikut membantu dalam bidang ergonomi mengenai “ Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah Pada Pegawai Laboratorium Klinik Prodia”

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang mungkin terjadi pada pekerja di laboratorium adalah nyeri pinggang bawah karena sikap kerja duduk yang salah dan relatif lama dapat menyebabkan *musculoskeletal*. *Musculoskeletal* adalah gangguan pada bagian otot rangka yang disebabkan karena otot menerima beban statis secara berulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan akan menyebabkan keluhan pada sendi, ligamen dan tendon. Beberapa permasalahan yang mungkin terjadi di laboratorium klinik antara lain:

1. Peralatan kerja tidak ergonomis

Apabila peralatan kerja yang ada tidak ergonomis (seperti kursi yang terlalu tinggi dibandingkan dengan meja kerjanya, ukuran terlalu sempit, ataupun tidak ada sandarannya) akan menimbulkan berbagai masalah, antara lain: rasa lelah, nyeri otot, pegal-pegal, kelelahan bahkan kecelakaan. (Ariansyah, 2010)

2. Sikap tubuh yang salah

Kebanyakan orang dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari sering melupakan masalah posisi tubuh. Sikap tubuh yang baik sangat penting karena akan membantu tubuh bekerja maksimal, juga membuat daya tahan dan pergerakan tubuh jadi efektif. Kalau sikap tubuh tidak baik selain tulang-tulang jadi tidak lurus, otot-otot, ruas, serta ligamen (jaringan pengikat sendi) pun akan tertarik lebih keras. Sikap yang tidak baik juga memicu cepat lelah, ketegangan otot, pegal-pegal dan akhirnya rasa sakit. (Rakel D., 2003).

3. Postur Tubuh

Berat badan yang berlebihan (obesitas) akan menyebabkan tumpukan lemak yang lebih banyak, sehingga tekanan pada tulang belakang menjadi lebih besar yang dapat meningkatkan resiko terjadinya *low back pain*. (Ariansyah, 2010).

Sikap duduk yang salah atau duduk dengan kursi yang tidak ergonomis akan memicu nyeri punggung. Hal ini karena tulang punggung beserta jaringan tendo dan otot dipaksa untuk menjaga tubuh bagian atas secara berlebihan. Ini

akan menyebabkan kelelahan pada jaringan otot punggung terutama otot bagian lumbal. (Samara, 2009).

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulis hanya membatasi masalah pokok yaitu mengkaji kaitan dengan sikap kerja duduk yang dilakukan pegawai di laboratorium dan membahas tentang keluhan nyeri pinggang bawah yang terjadi Hal ini dilakukan agar penelitian lebih fokus pada pembahasan yang dimaksud, maka penulis memilih judul “Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah Pada Pegawai Di Laboratorium Klinik Prodia”

1.4 Rumusan Masalah

“Apakah Ada Hubungan Sikap Kerja Duduk Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah Pada Pegawai Di Laboratorium Klinik Prodia?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada pekerja di laboratorium klinik Prodia

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisa karakteristik (usia, masa kerja, jenis kelamin dan riwayat penyakit) yang dilakukan pegawai di laboratorium.
2. Mengidentifikasi sikap kerja duduk pada pegawai di laboratorium

3. Mengidentifikasi keluhan terjadinya nyeri pinggang bawah pada pegawai laboratorium.
4. Menganalisis hubungan antara sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada pegawai di laboratorium klinik Prodia.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Penulis

1. Menambah pengalaman mengenai masalah-masalah kesehatan dan keselamatan kerja, khususnya masalah sikap kerja duduk sebagai bekal dalam menghadapi masalah di lingkungan kerja
2. Memperluas pengetahuan dan keterampilan
3. Menambah wawasan terhadap permasalahan di lingkungan kerja.

1.6.2 Bagi Perusahaan

1. Memberikan informasi kepada manajemen dalam pelaksanaan K3 di perusahaan untuk meningkatkan produktivitas karyawan.
2. Menjalin kerjasama antara perusahaan dengan Universitas Esa Unggul.

1.6.3 Bagi FIKES Esa Unggul

1. Meningkatkan kualitas pendidikan agar tercipta Sumber Daya Manusia yang terampil di lingkungan kerja.
2. Menambah kelengkapan pustaka tentang studi kasus di bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.