

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Peningkatan produktivitas kerja akan tercapai jika semua komponen dalam system kerja dirancang secara ergonomic (Manuaba, 2003). Ergonomi sendiri berhubungan dengan aspek fisik untuk mendapatkan lingkungan kerja yang nyaman. Bentuk fisik dari semua prangkat dan peralatan kerja, posisi duduk, pengaturan lampu, kebersihan tempat kerja dan beberapa aspek lain yang mempengaruhi kenyamanan lingkungan kerja.

Salah satu upaya peningkatan produktifitas dan efisiensi adalah melalui penerapan ergonomi. Ergonomi dapat didefinisikan sebagai studi tentang aspek manusia dan lingkungan kerjanya yang di tinjau secara anatomi, fisiologi, engineering, manajemen dan desain atau perancangan (Suma'mur, Kesehatan Kerja dan Kecelakaan Kerja, Jakarta: Gunung Agung 1987). Ergonomi dalam prakteknya sering dikaitkan hanya pada sisi aspek perancangan kursi atau dimensi fisik tubuh manusia saja. Hal ini terlihat dari ketidak sesuaian antara tenaga kerja, peralatan kerja, dan lingkungan kerja didalamnya.

Sikap kerja duduk mempunyai beberapa kelebihan tetapi tidak sedikit mempunyai dampak gangguan kesehatan terlebih dilakukan dengan postur tubuh, dengan keluhan kesehatan yang dapat langsung dirasakan umumnya terjadi diakibatkan kurangnya aliran darah serta ketegangan dibagian tubuh tertentu secara terus menerus dan berulang-ulang dan adanya beban otot yang berlebihan, terutama pada jari-jari, pergelangan tangan, punggung, pinggang

dan anggota tubuh lainnya sehingga beresiko terjadinya keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*).

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan keluhan yang sering dijumpai dipraktek sehari-hari, dan diperkirakan hampir semua orang pernah mengalami nyeri punggung bawah paling kurangnya sekali semasa hidupnya. Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal (*inflamasi*), maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat berujuk ke daerah lain atau sebaliknya yang berasal dari daerah lain dirasakan didaerah punggung bawah (*referred pain*). Walaupun nyeri punggung bawah jarang fatal namun nyeri yang dirasakan menyebabkan penderita mengalami suatu kekurangmampuan (*disabilitas*) yaitu keterbatasan fungsional dalam aktifitas sehari-hari dan banyak kehilangan jam kerja terutama pada usia produktif, sehingga merupakan alasan terbanyak dalam mencari pengobatan.

Nyeri punggung umum terjadi, di Inggris sekitar 60-80% orang pernah mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu alasan utama untuk tidak bekerja, dan setiap tahunnya jutaan hari kerja hilang akibat nyeri punggung. Di Inggris dan Amerika Serikat kejadian nyeri punggung terutama nyeri bagian bawah telah mencapai proporsi endemik. Survei yang telah dilakukan melaporkan bahwa 17,3 juta orang di Inggris pernah mengalami nyeri punggung. Dari jumlah ini 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung. (Eleanor Bull dkk, 2007: hal 22)

Menurut data Biro Statistik Departemen Tenaga Kerja Amerika periode tahun 1996 – 1998 terdapat 4.390.000 kasus penyakit akibat kerja yang

dilaporkan, 64% atau 2.811.000 kasus diantaranya adalah gangguan yang berhubungan dengan faktor resiko ergonomi. Data yang dikeluarkan oleh *National safety Council* (NSC) menunjukkan bahwa penyakit akibat kerja yang frekuensi kejadiannya paling tinggi di Amerika sepanjang pertengahan tahun 2005 adalah sakit pinggang, yaitu sekitar 22% dari 1.900.000 kasus.

Salah satu masalah nyeri punggung yang sering terjadi adalah kambuhnya serangan rasa nyeri akut yang dapat menjalar pada bokong atau pada salah satu paha. Saat serangan, punggung dapat juga terasa kaku dan sakit. Bila gejala-gejalanya hebat keadaan tersebut disebut nyeri punggung bawah. Rasa sakitnya bisa mereda dalam satu atau dua hari atau mungkin dalam beberapa minggu setiap kali terjadi. Kadang-kadang hilang total atau menetap atau kambuh lagi. (Malcolm Jayson, 2002: hal24)

Dari hasil penelitian secara nasional yang dilakukan di 14 kota di Indonesia oleh kelompok studi nyeri PERDOSI (Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia) tahun 2002 ditemukan 18,13% penderita nyeri punggung bawah. *National Safety Council* juga melaporkan bahwa sakit akibat kerja yang frekwensi kejadiannya paling tinggi adalah sakit atau nyeri pada punggung yaitu 22% dari 1.700.000 kasus. (Tarwaka dkk, 2004: hal 118)

Nyeri punggung bawah adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi padaregio punggung bagian bawah dan merupakan *work related musculoskeletal disorders*. Nyeri punggung bawah telah teridentifikasi oleh *Pan American Health Organization* antara tiga masalah kesehatan pekerjaan yang dikenal pasti oleh WHO. (Choi dkk, 2001)

Di Indonesia, menurut Setyawati bahwa dari para pegawai yang datang berobat ke Poliklinik, pada suatu perusahaan lebih daripada 57% pekerjaanya mengeluh nyeri punggung bawah. Makanya diperkirakan bahwa lebih 57% tenaga kerja di Indonesia menderita penyakit tersebut menyebabkan gangguan pada ekonomi, seterusnya secara kaskade mengganggu bidang-bidang lainnya, menggugat ekonomi tempatan.

Penanganan nyeri punggung bawah secara umumnya bervariasi mengikut studi, jenis-jenis pekerjaan, dan persekitaran lokal. Biasanya dalam kondisi biasa nyeri tersebut akan hilang dengan sendirinya selepas beberapa hari tanpa memerlukan pengobatan, tetapi tidak selalunya. Menurut Jellema dkk (2001), fokus utama dalam penanganan nyeri punggung bawah berupa prevalensi untuk masa hadapan agar tidak menderita nyeri punggung bawah ulang. Aturan antara bangsa (*International Guidelines*) untuk penanganan nyeri ini secara umumnya bisa ditangani oleh perawatan primer (Koes BW dkk, 2004). Di Indonesia, Departemen Kesehatan telah pun mengeluarkan upaya pelayanan kesehatan primer pada masyarakat tersebut yang diatas meliputi, peningkatan kesehatan (*promotif*), upaya pencegahan (*preventif*), pengobatan (*kuratif*), dan pemulihan (*rehabilitative*). (Depkes RI, 1999). Menurut Hanung P (2008), fisioterapi dalam hal ini memegang peranan untuk mengembalikan dan mengatasi gangguan *impairment* dan *activitylimitation* sehingga pasien dapat beraktivitas kembali. Namun menurut literature 33% pasien masih mengalami nyeri hilang-timbul atau nyeri persisten selepas satu tahun, dan satu daripada lima pasien masih mempunyai kekurangan fungsi gerakan. Hanya 25% telah

sembuh total nyeri punggung mereka selepas satu tahun, dengan ini pencegahan lebih diutamakan dari pada pengobatan.

Begitu juga dengan karyawan kantor PT Chakra Jawara, banyak beberapa keluhan dari mereka mengenai nyeri punggung bawah (*low back pain*) setiap waktu baik dari kalangan tua ataupun muda. Keluhan karyawan bervariasi antara satu dengan yang lain, ada yang dalam masa kerja lama baru merasakan keluhan tersebut ada juga yang masa kerja baru sudah merasakan keluhan nyeri punggung bawah. Keluhan nyeri punggung bawah yang terjadi, muncul karena ada beberapa faktor yang menyebabkan seperti dari usia, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), masa kerja, pendidikan, pola makan, pola hidup, posisi kerja, factor psikologis, desain kerja yang tidak ergonomis dan masih banyak lagi. Rata-rata karyawan kantor di PT Chakra Jawara melakukan aktivitas sehari-hari didepan komputer/laptop dalam jangka waktu 8 jam/hari selama hari kerja (senin – jum'at) antara lain dari Departemen Human Resource (HRD), Finance & Accounting (FA), Marketing, Bussiness Process (BP), Sales, Supply Chain Management (SCM), Service dan Part.

Dari hasil survey wawancara yang sudah dilakukan dengan beberapa karyawan sekitar 20 orang dari total karyawan, didapatkan hasil 9 orang yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah saat bekerja, 5 orang kadang-kadnag mengalami keluhan nyeri punggung bawah dan sisanya tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Berdasarkan gambaran tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada **“Hubungan Posisi Kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada karyawan kantor di PT Chakra Jawara”**.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) termasuk salah satu gangguan *musculoskeletal*, gangguan psikologis dan akibat mobilisasi yang salah. *Low back pain* menyebabkan timbulnya rasa pegal, linu, ngilu, atau tidak nyaman pada daerah *lumbal* dan *sacrum*. Penyebab yang paling sering ditemukan yang dapat mengakibatkan *low back pain* adalah kekakuan dan *spasme otot* punggung oleh karena aktifitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. Nyeri punggung bawah erat kaitannya dengan posisi tubuh yang salah saat kerja dan juga ada pengaruh faktor usia. Kondisi tersebut menyebabkan kelelahan dan otot-otot pinggang menjadi tegang, sehingga menyebabkan aliran darah ke otot punggung bawah mengangkut oksigen menjadi terhambat dan otot kekurangan oksigen yang berakibat timbulnya nyeri pada area punggung bawah (Santoso, 2008).

Keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) dapat terjadi pada sebagian karyawan kantor di PT Chakra Jawara karena mereka bekerja dengan posisi kerja dengan beban pekerjaan yang sering *overload* dan kebanyakan mereka bekerja dengan posisi/ postur tubuh yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh atau sikap/ postur normal, sehingga resiko tinggi masalah yang timbul yang disebabkan karena sikap kerja yang tidak alamiah yang dilakukan oleh sebagian besar karyawan. Kesalahan postur yang sering terjadi seperti kepala menunduk ke depan, bahu melengkung ke depan, perut menonjol ke depan dan ketegangan otot. Hal ini merupakan penyebab terbanyak dari keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*). Aktivitas yang dilakukan tidak benar, seperti salah posisi duduk saat bekerja didepan computer/laptop, salah posisi tangan saat mengetik, salah posisi keyboard, salah penempatan posisi *mouse* dan lain-lain. Posisi yang salah atau

tidak ergonomis dalam melakukan pekerjaan sering menimbulkan ketidaknyaman yang salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*).

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Peneliti perlu menekankan pada penelitian ini bahwa yang menjadi obyek penelitian adalah hubungan posisi kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada karyawan kantor di PT Chakra Jawa.

1.4 PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dalam pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : **“Hubungan Posisi Kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada karyawan kantor di PT Chakra Jawa”**

1.5 TUJUAN PENELITIAN

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada karyawan kantor di PT Chakra Jawa.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran posisi kerja yang dialami oleh karyawan kantor di PT Chakra Jawa.
- b. Mengetahui gambaran keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang dialami oleh karyawan kantor di PT Chakra Jawa.
- c. Menganalisa hubungan posisi kerja dengan adanya keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada karyawan kantor di PT Chakra Jawa.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

1.6.1 Bagi Peneliti

- a. Menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang K3 ditempat kerja.
- b. Menambah ketrampilan dan pengalaman dalam mencari solusi khususnya tentang hubungan posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang terjadi pada karyawan kantor.

1.6.2 Bagi Perusahaan

- a. Mengetahui posisi kerja yang ergonomis di tempat kerja sehingga bisa dilakukan pencegahan terhadap gangguan kesehatan.
- b. Mengetahui standar kerja yang ergonomis untuk tempat kerja yang sesuai persyaratan peraturan.
- c. Mengetahui tingkat keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang terjadi pada karyawan kantor di PT Chakra Jawa.

1.6.3 Bagi FIKES Esa Unggul

- a. Untuk meningkatkan kualitas pendidikan guna menyetarakan sumber daya manusia yang dibutuhkan dalam dunia kerja.
- b. Terbinanya kerjasama yang baik dengan perusahaan.