

BAB 1

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) merupakan keluhan muskuloskeletal yang banyak dijumpai pada berbagai sektor pekerjaan di kalangan tenaga kerja, terutama pada profesi yang menuntut individu untuk menjaga posisi tubuh yang tidak berubah dalam durasi yang panjang. LBP secara spesifik didefinisikan sebagai ketidaknyamanan yang berlokasi di area lumbal yakni antara batas bawah rusuk dan garis area bokong yang mungkin saja dapat disertai maupun tidak disertai oleh penyebaran penjalaran nyeri menuju tungkai bagian bawah. (Hartanto et al., 2022). Masalah kesehatan tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga berpotensi mengganggu kegiatan harian, menurunkan efisiensi kerja, menambah tingkat absensi, dan menurunkan mutu kehidupan para pekerja. (Ekarini et al., 2023).

Pada tingkat global, Low Back Pain (LBP) menjadi salah satu permasalahan Kesehatan pada sistem muskuloskeletal dengan beban penyakit yang cukup tinggi. Menurut laporan World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada 2020 diperkirakan 619 juta orang di seluruh dunia mengalami Low Back Pain. Angka tersebut diperkirakan tersebut diproyeksikan meningkat hingga sekitar 843 juta kasus pada 2050, yang terutama dipengaruhi oleh pertumbuhan dan penuaan populasi. Di samping itu, Low Back Pain salah satu penyebab utama disabilitas di dunia dan dapat berdampak terhadap kemampuan individu untuk menjalankan aktivitas maupun bekerja (WHO, 2023).

Permasalahan Low Back Pain juga ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan pada 3.005 orang dewasa usia pertengahan di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi Low Back Pain selama periode 12 bulan terakhir mencapai 44,29%. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa beberapa faktor, seperti jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, serta indeks massa tubuh, tingkat stres, serta masa kerja, berkaitan dengan kejadian Low Back Pain. Temuan tersebut menunjukkan bahwa LBP merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan pada kelompok usia produktif di Indonesia serta berkaitan dengan beragam faktor individu maupun faktor pekerjaan (Makkiyah et al. (2022)

Pada tingkat regional, permasalahan Low Back Pain juga ditemukan di Jawa Barat. Penelitian Novitasari et al. (2016) pada populasi usia produktif di Jatinangor, Jawa Barat, menunjukkan bahwa prevalensi Low Back Pain dalam tiga bulan terakhir sebesar 38,4%. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa postur statis merupakan aktivitas fisik yang paling sering dilakukan selama bekerja, yaitu sebesar 53,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keluhan Low Back Pain juga menjadi permasalahan pada kelompok usia produktif di Jawa Barat dan dapat berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan selama bekerja (Novitasari et al., 2016).

Gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah, merupakan masalah kesehatan kerja yang sering ditemukan pada pekerja dengan aktivitas duduk dalam waktu lama. Baik pekerjaan yang bersifat administratif, berorientasi pada pelayanan, maupun pekerjaan yang melibatkan penggunaan komputer, semuanya menuntut karyawan untuk duduk dalam periode waktu yang cukup panjang, yang kemudian meningkatkan potensi gangguan pada sistem otot dan tulang. Posisi duduk yang dipertahankan secara terus-menerus menyebabkan otot punggung bekerja secara statis untuk menopang tubuh. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa diselingi perubahan posisi atau peregangan, maka otot akan mengalami kelelahan sehingga memicu timbulnya rasa nyeri pada daerah punggung bawah (Tarwaka, 2019).

Perkembangan teknologi telah mengubah sistem kerja di berbagai instansi, termasuk koperasi, sehingga sebagian besar pekerjaan administrasi dilakukan menggunakan komputer. Kondisi tersebut menyebabkan pekerja menghabiskan sebagian besar jam kerjanya dalam posisi duduk. Pada pekerja perkantoran, durasi duduk dapat mencapai 6–8 jam per hari, bahkan lebih apabila beban pekerjaan meningkat. Duduk dalam durasi yang lama tanpa diselingi dengan gerakan peregangan atau pergantian posisi mampu menambah beban pada bagian tulang belakang bawah (lumbal), menghambat sirkulasi darah ke otot, mengakibatkan kelelahan otot, serta meningkatkan potensi keluhan pada area punggung bawah. (Ekarini et al., 2023).

Selain dipengaruhi oleh lama duduk, kejadian nyeri punggung bawah juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, masa kerja, postur kerja, jenis kursi yang digunakan, serta penerapan prinsip ergonomi di tempat kerja. Namun demikian, lama duduk merupakan salah satu faktor risiko yang paling sering ditemukan pada pekerja administrasi karena sebagian besar aktivitas dilakukan dalam posisi duduk secara terus-menerus. Oleh karena itu, untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah di antara

karyawan, adalah penting untuk mengatur jadwal kerja, merencanakan jeda aktif, dan membuat tempat kerja yang ergonomis. (Tarwaka, 2019).

Hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian. Lamanya seseorang berada dalam posisi duduk menyebabkan otot-otot punggung dan pinggang bekerja secara statis untuk mempertahankan postur tubuh. Kondisi tersebut mengakibatkan berkurangnya sirkulasi darah, penurunan suplai oksigen ke jaringan otot, serta meningkatkan beban pada tulang belakang bagian bawah (lumbal). Nyeri punggung bawah muncul karena otot lelah lebih cepat. Akibatnya, waktu yang dihabiskan untuk duduk adalah faktor risiko yang harus dipertimbangkan saat menerapkan prosedur ergonomis di tempat kerja.

Penelitian Mahendrayana et al. (2024) terhadap 116 pekerja kantor menunjukkan bahwa 31,9% responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Keluhan paling banyak ditemukan pada pekerja yang bekerja lebih dari 8 jam per hari, dan penelitian tersebut juga menemukan hubungan yang bermakna antara posisi kerja, jenis kursi, serta hari kerja dengan kejadian nyeri punggung bawah.

Koperasi Makmur Mandiri merupakan salah satu badan usaha yang menjalankan berbagai aktivitas administrasi dalam operasional sehari-hari. Karyawan koperasi memiliki tanggung jawab dalam menginput data, menyusun laporan keuangan, mengelola dokumen, melayani anggota, serta mengoperasikan komputer dalam waktu yang cukup lama. Karakteristik pekerjaan yang menuntut karyawan untuk duduk dalam waktu yang lama dapat meningkatkan risiko kelelahan otot, memberikan tekanan berlebih pada tulang belakang bagian lumbal, serta memicu nyeri punggung bawah. Kebiasaan duduk secara terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat atau aktivitas peregangan, apabila berlangsung dalam jangka panjang, berpotensi menurunkan kenyamanan kerja, produktivitas, dan kualitas hidup karyawan (Tarwaka, 2019).

Menurut Grandjean dan Kroemer (2018), penerapan prinsip ergonomi di tempat kerja merupakan salah satu upaya yang efektif untuk mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal. Ergonomi bertujuan menyesuaikan pekerjaan, peralatan, dan lingkungan kerja dengan kemampuan pekerja sehingga dapat meningkatkan efisiensi kerja sekaligus meminimalkan risiko cedera. Posisi duduk yang ergonomis, penggunaan kursi yang sesuai, tinggi meja yang proporsional, serta pemberian waktu istirahat secara berkala merupakan beberapa faktor yang dapat mengurangi

beban pada tulang belakang bagian bawah. Sebaliknya, kebiasaan duduk dalam posisi yang tidak ergonomis selama jangka waktu yang panjang dapat memberikan tekanan berlebih pada cakram intervertebralis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri pada punggung bagian bawah.

Penelitian ini penting dilakukan karena keluhan nyeri punggung bawah yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja, peningkatan angka ketidakhadiran, serta menurunkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada anggota koperasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada Koperasi Makmur Mandiri dimaksudkan untuk menjadi dasar dalam menilai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain pada karyawan. Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar untuk mempertimbangkan penerapan prinsip ergonomi di tempat kerja, termasuk pengaturan waktu istirahat, penyediaan peralatan ergonomis, dan peningkatan kesadaran mengenai postur duduk yang tepat.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan beberapa karyawan administrasi Koperasi Makmur Mandiri, diperoleh informasi bahwa sebanyak 15 karyawan (50%) pekerja mengeluh nyeri punggung atau ketegangan setelah bekerja duduk untuk waktu yang lama. Keluhan tersebut umumnya muncul pada akhir jam kerja dan berkurang setelah beristirahat. Meskipun Koperasi Makmur Mandiri belum memiliki data tertulis mengenai jumlah karyawan yang mengalami keluhan Low Back Pain (LBP), hasil wawancara awal tersebut menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung bawah dialami oleh karyawan administrasi sehingga menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan sebuah penelitian tentang bagaimana durasi duduk berkorelasi dengan Keluhan Low Back Pain (LBP).

Merujuk pada uraian tersebut, data diketahui bahwa Low Back Pain merupakan permasalahan kesehatan yang dapat terjadi pada pekerja dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor individu maupun faktor pekerjaan. Pada karyawan Koperasi Makmur Mandiri, aktivitas pekerjaan yang banyak dilakukan dalam posisi duduk menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan. Selain lama duduk, faktor usia, jenis kelamin, dan masa kerja juga perlu dikaji untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain pada karyawan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain LBP pada Karyawan Bagian Administrasi Koperasi Makmur Mandiri.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, karyawan bagian administrasi Koperasi Makmur Mandiri melakukan pekerjaan yang sebagian besar dilakukan dalam posisi duduk. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan Low Back Pain (LBP). Selain lama duduk, faktor usia, jenis kelamin, dan masa kerja juga perlu dikaji sebagai faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain (LBP). Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, masa kerja, dan lama duduk dengan keluhan Low Back Pain (LBP) pada karyawan bagian administrasi Koperasi Makmur Mandiri?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain (LBP) pada karyawan bagian administrasi Koperasi Makmur Mandiri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran keluhan Low Back Pain (LBP) pada karyawan Koperasi Makmur Mandiri.
2. Mengetahui gambaran variabel yang diteliti, yaitu usia, jenis kelamin, masa kerja, dan lama duduk pada karyawan Koperasi Makmur Mandiri. Mengetahui usia, jenis kelamin, masa kerja, dan lama duduk dengan Low Back Pain
3. Mengetahui hubungan usia, jenis kelamin, masa kerja, dan lama duduk dengan keluhan Low Back Pain (LBP) pada karyawan Koperasi Makmur Mandiri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan serta menjadi referensi ilmiah terkait hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh pekerja, khususnya dalam bidang kesehatan kerja maupun ergonomi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Koperasi Makmur Mandiri

Penelitian ini diharapkan mampu membantu mencegah nyeri punggung bawah melalui penerapan ergonomi kerja, pengaturan waktu istirahat, serta edukasi mengenai posisi duduk yang benar.

2. Bagi Karyawan

Penelitian ini diharapkan mampu dapat meningkatkan pemahaman karyawan mengenai pentingnya mempertahankan postur kerja ergonomis, mengurangi waktu duduk yang lama, dan sering melakukan peregangan untuk mencegah nyeri punggung bawah.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan ini bisa memberikan sumber informasi bagi mahasiswa dan peneliti di masa mendatang yang meneliti ergonomi, gangguan muskuloskeletal, dan kesehatan kerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi dan umpan balik untuk penelitian lanjutan yang bertujuan untuk mempelajari postur dan durasi duduk orang yang mengalami nyeri punggung bawah saat bekerja