

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah bukanlah suatu penyakit ataupun suatu bentuk diagnostik. Istilah ini mengacu pada rasa sakit dengan durasi yang bervariasi di daerah punggung bawah.¹ Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang umum, namun sering dianggap sepele. Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama keterbatasan aktivitas dan alasan untuk tidak masuk kerja di seluruh dunia dan menyebabkan beban ekonomi pada individu, keluarga, masyarakat, industri, dan pemerintah. Kebanyakan orang yang mengalami nyeri punggung bawah memiliki episode berulang, kekambuhan pada 1 tahun berkisar antara 24 sampai 80 persen.²

Nyeri punggung bawah diperkirakan terjadi sebanyak 2,06 juta episode diantara 1,48 milyar populasi berisiko di Amerika dengan tingkat kejadian 1,39 per 1000 orang per tahun. Persentase nyeri punggung bawah adalah 3,15 persen dari semua kunjungan gawat darurat, dan 65 persen dari kesakitan yang dialami di rumah.³ Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan antara 7,6 persen sampai 37 persen. Masalah nyeri punggung bawah pada pekerja umumnya dimulai pada usia dewasa muda dengan puncak prevalensi pada kelompok usia 45-60 tahun dengan sedikit perbedaan berdasarkan jenis kelamin.⁴

Setiap orang dituntut untuk bekerja lebih keras dalam situasi yang serba kompetitif sekarang ini untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pekerjaan yang dilakukan dapat membuat seseorang untuk duduk dalam jangka waktu yang lama dalam sehari, seperti pada karyawan kantor yang duduk didepan meja kerja atau komputer selama berjam-jam. Reinecke S.M. dalam *Advances in industrial ergonomics and safety IV* melaporkan tiga-per-empat dari semua pekerja di negara industri mempunyai pekerjaan tetap yang mengharuskan duduk dalam waktu yang lama. Telah banyak penelitian yang mengidentifikasi faktor risiko pekerjaan yang terkait dengan kejadian nyeri punggung bawah, diantara faktor

risiko yang diidentifikasi, duduk sering disebutkan sebagai faktor risiko dalam beberapa literatur.^{5,6}

Penelitian oleh Tyson A.C. Beach didapatkan kekakuan tulang belakang daerah lumbal pada pria meningkat setelah duduk selama satu jam percobaan, sedangkan pada wanita meningkat setelah duduk selama dua jam percobaan. Perubahan kekakuan dari tulang belakang daerah lumbal dapat meningkatkan risiko cedera punggung bawah setelah duduk lama dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah saat duduk.⁷ Penelitian lain oleh Malik, A.N didapatkan hasil duduk selama 4-6 jam saat jam kerja merupakan faktor risiko utama dari kejadian nyeri punggung bawah.⁸

Pentingnya latihan dan aktivitas fisik telah diakui sebagai strategi utama dalam pedoman internasional untuk pengelolaan perawatan primer nyeri punggung bawah akut dan kronik.^{9,10,11} Pertanyaan apakah aktivitas fisik secara umum, atau bentuk-bentuk khusus dari aktivitas fisik, adalah faktor risiko atau faktor pelindung untuk nyeri punggung bawah sebagian besar masih belum terjawab.^{12,13,14}

Data jumlah penderita nyeri punggung bawah di Kalimantan Barat khususnya di RSUD dr. Soedarso Pontianak didapatkan bahwa pada tahun 2010 sebanyak 189 kasus, tahun 2011 sebanyak 63 kasus dan tahun 2012 sebanyak 959 kasus.¹⁴ Penelitian sebelumnya telah meneliti di beberapa daerah di Indonesia mengenai faktor risiko pekerjaan dan kurangnya aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri punggung bawah, namun keterkaitan nyeri punggung bawah dengan lama duduk dan aktivitas fisik pada karyawan di Kota Pontianak belum pernah dilaporkan.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara lama duduk saat jam kerja dan aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama duduk saat jam kerja dan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada karyawan Kantor Terpadu Pontianak.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui karakteristik (usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh) karyawan Kantor Terpadu Pontianak.
2. Untuk mengetahui prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan Kantor Terpadu Pontianak.
3. Untuk mengetahui distribusi kejadian nyeri punggung bawah berdasarkan usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh
4. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik karyawan Kantor Terpadu Pontianak.
5. Untuk mengetahui hubungan antara lama duduk saat jam kerja dengan kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan Kantor Terpadu Pontianak.
6. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan Kantor Terpadu Pontianak.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1. Bagi peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dalam bidang penulisan penelitian.
- b. Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai faktor penyebab nyeri punggung bawah sehingga dapat diterapkan dalam praktik klinik terutama dalam edukasi pencegahan nyeri punggung bawah.

1.4.2. Bagi bidang akademik dan institusi kesehatan

- a. Memberikan informasi mengenai prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan Kantor Terpadu Pontianak.
- b. Sebagai sumber informasi dan sumber belajar mengenai nyeri punggung bawah dan faktor yang menyebabkannya.
- c. Menjadi masukan untuk sosialisasi pencegahan kesakitan akibat pekerjaan.

1.4.3. Bagi masyarakat

- a. Menjadi sumber informasi mengenai faktor yang menyebabkan nyeri punggung bawah sehingga masyarakat dapat melakukan sikap pencegahan.
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit akibat pekerjaan.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

| No. | Judul | Karakteristik | Perbedaan dengan penelitian ini |
|-----|--|---|--|
| 1. | Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>) Pada Pekerja Batik Tulis. Umami et al (2014) | Metode: <i>cross sectional</i> Variabel bebas: usia, masa kerja, status gizi, sikap kerja duduk, kebiasaan olahraga. Variabel terikat: keluhan nyeri punggung bawah | Pada penelitian ini variabel bebas yang diteliti adalah lama duduk saat jam kerja dan aktivitas fisik. Pada penelitian tersebut semua variabel bebas tidak di multivariatkan dengan variabel terikat, sedangkan pada penelitian ini menggunakan analisis multivariat. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 2. | Hubungan Usia , Lama Duduk dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Wanita Di <i>Home Industry</i> Kipas Desa Banyon Utara Pendowoharjo Sewon Bantul. Siregar, Ahmad Muheri (2010). | Metode: <i>cross sectional</i> Variabel bebas: usia, lama duduk dan posisi duduk Variabel terikat: keluhan nyeri punggung bawah | Pada penelitian ini variabel bebas yang diteliti selain lama duduk juga diteliti hubungan aktivitas fisik dengan keluhan nyeri punggung bawah. |
| 3. | Duduk Statis Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Perempuan. Samara, Diana (2005). | Metode: <i>case control</i> Variabel bebas: duduk statis Variabel terikat: nyeri punggung bawah | Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> dan variabel bebas yang diteliti adalah lama duduk. |
| 4. | Hubungan Lama Duduk Saat Perkuliah dengan Keluhan <i>Low Back</i> <i>Pain</i> pada Mahasiswa PSIK USU. Ahyar, Ahmad (2012). | Metode: <i>cross sectional</i> Variabel bebas: lama duduk Variabel terikat: keluhan nyeri punggung bawah | Variabel bebas pada penelitian ini adalah lama duduk dan aktivitas fisik. |