

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah adalah suatu sindroma klinik yang dapat ditandai dengan gejala utama nyeri dan rasa tidak nyaman pada daerah tulang punggung bagian bawah (Kuntoro, 2007). Nyeri punggung bawah ini tidak mengenal umur, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, status sosial dan semua bisa mengalami nyeri punggung (Sunarto, 2007). Punggung bekerja 24 jam dalam sehari dari posisi duduk, berdiri bahkan dalam posisi tidur pun punggung bekerja untuk menyangga tubuh (Gatam, 2006).

Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh berbagai faktor dari gangguan psikologis, mobilisasi yang salah, penyakit gangguan *musculoskeletal*, regangan *lumbosacral* yang akut, kelamahan otot, ketidakstabilan dari *ligament lumbosacral*, masalah pada diskusintervetebralis dan ketidakseimbangan panjang tungkai (Smeltzer 2001 dalam Himawan, dkk 2009).

Prevalensi untuk nyeri *musculoskeletal*, termasuk nyeri punggung bawah, dideskripsikan sebagai sebuah epidemik. Sekitar 80% dari populasi yang ada pernah menderita nyeri punggung bawah paling tidak sekali dalam hidupnya. Hasil dari Departemen Kesehatan RI didapatkan 40,5% dari pekerja memiliki keluhan kesehatan yang berhubungan pada pekerjaannya salah satunya adalah gangguan otot rangka yaitu 16% (Ni komang, 2017)

Insiden nyeri punggung bawah di populasi ditemukan sebanyak 15-20%. Dan 98% di antaranya disebabkan oleh faktor mekanikal yang disebabkan oleh ketegangan otot dan ligamentum tulang belakang. Salah satu faktor pencetus

gangguan mekanikal tersebut adalah duduk lama. Penelitian menunjukkan sekitar 39,7 - 60% orang dewasa mengalami NPB akibat duduk lama 1.5 jam – 5 jam ( Ni komang, 2017).

Pekerjaan yang berisiko menimbulkan NPB antara lain pekerjaan yang memiliki jam kerja panjang dan mengharuskan karyawannya untuk duduk dalam waktu yang lama pada posisi duduk tertentu, seperti operator komputer, penjahit, karyawan bank, dan pengemudi (Sari et al, 2015).

Duduk lama menimbulkan masalah nyeri pada punggung daerah bawah, kejadian ini sekitar 60% terjadi pada orang dewasa karena masalah duduk yang terjadi pada mereka yang bekerja atau aktivitas yang berlebihan yang dilakukan dengan posisi duduk. Karena pada dasarnya duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot – otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak disekitarnya (Chang, 2006).

Sejumlah penelitian menunjukkan keterkaitan lama duduk terhadap kejadian keluhan nyeri punggung bawah, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Chaiklieng et al. (2013) pada pekerja garment sektor informal di Thailand, yang menjelaskan bahwa posisi duduk statis dalam jangka waktu lebih dari 180 menit dapat mengakibatkan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Surakarta (2016), Kecamatan Laweyan merupakan salah satu Kecamatan terbesar ketiga yang menjadi pintu masuk perekonomian dari sebelah barat – selatan Kota Surakarta. Sebagian besar masyarakatnya bekerja sebagai produsen, penjahit dan penjual batik, yang sejumlah 32,68% diduduki oleh pekerja sektor informal.

Melalui studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap sepuluh penjahit sektor informal di Kecamatan Laweyan Kota Surakarta, didapatkan bahwa 100% responden mengalami keluhan pada bagian punggung bawah selama bekerja menjadi penjahit. Pekerja mengaku selalu berada pada posisi duduk tidak alamiah yang berlangsung lama, sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis (Inoue, et al., 2015). Kondisi tersebut dapat mengakibatkan ke arah ketidaknyamanan hingga timbulnya Nyeri punggung bawah (Arshad, et al., 2015).

Munculnya nyeri punggung bawah pada pekerja menjadi hal yang cukup mengkhawatirkan, khususnya pada penjahit sektor usaha informal yang selama ini luput dari perhatian serta kepedulian akan kesehatan kerja masih sering diabaikan oleh pemilik usaha maupun pekerja sendiri. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menganggap perlu dilakukan penelitian tentang hubungan antara posisi lama duduk terhadap kejadian nyeri punggung bawah pada penjahit sektor informal di konveksi Aulia Fashion Kota Surabaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka rumusan masalah yang timbul adalah apakah terdapat hubungan lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi masyarakat umum dan pembaca**

Memberi masukan kepada masyarakat dan pembaca tentang lama duduk serta faktor – faktor yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah sehingga informasi ini dapat digunakan untuk menyusuri langkah – langkah strategi dalam mencegah terjadinya nyeri punggung bawah yang diakibatkan oleh lama duduk.

### **1.4.2 Bagi ilmu pengetahuan**

Memberikan tambahan informasi tentang hubungan lama duduk dengan terjadinya nyeri punggung bawah yang mungkin dapat dijadikan untuk penelitian lebih lanjut.

### **1.4.3 Pengetahuan fisioterapi**

Mendapat satu tambahan tentang kajian mengenai pengaruh lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah.

## **1.5 Resiko Penelitian**

Penelitian ini tidak memiliki risiko yang dapat mengancam subyek karena dalam penelitian ini bersifat telaah kepustakaan.