

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Maraknya trending belanja di Mal merupakan suatu kebudayaan masyarakat di kota besar seperti Depok. Salah satunya kota Depok tidak luput dari fenomena tersebut. Walaupun terkadang masyarakat mengunjungi Mal bukan untuk membeli sesuatu, melainkan para pengunjung datang hanya untuk menghabiskan waktu mereka atau melakukan rekreasi semata. Mal dilengkapi oleh banyak restoran maupun toko-toko yang menjual kebutuhan primer dan sekunder. Sehingga Mal tidak hanya untuk berbelanja saja, tetapi juga bisa dijadikan tempat untuk *refreshing* semata.

Keseharian manusia tidak luput dari pekerjaan untuk bertahan hidup sehari-hari, apapun jenis pekerjaan yang dilakukan untuk memenuhi keperluan, dari mulai pekerjaan yang berisiko rendah hingga berisiko tinggi. Dalam manajemen Mal ada berbagai pekerjaan seperti kantor administrasi, *tenant* untuk pertokoan dan restoran serta bagian *engineering* untuk mengatur jalannya operasional Mal sehari – hari. Para pekerja baik formal dan informal harus lebih memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja di dalam Mal tersebut (Imanda, 2020).

*Low back pain* adalah suatu penyakit yang dirasakan nyeri dibagian daerah punggung bawah dan biasanya merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikular maupun keduanya. *Low back pain* saat ini menjadi masalah yang sering dialami oleh para pekerja dan menyebabkan pekerja tidak dapat bekerja atau tidak bisa bekerja dengan maksimal. Nyeri yang ditimbulkan berasal dari postur yang buruk ketika duduk maupun berdiri juga pada saat membungkuk/memutar, mengangkat beban dengan posisi salah dan lain lain (Sulaeman & Kunaefi, 2015). Salah satu penyebab terjadinya keluhan *Low Back Pain* adalah waktu duduk yang lama. Hal ini dapat terjadi karena pada saat duduk terjadi peningkatan tekanan pada otot-otot punggung, lengan, leher, dan kaki. Hal itu dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Namun lama waktu dalam melakukan aktivitas fisik

tetap harus diperhatikan karena otot dan sendi akan mengalami trauma yang akan menyebabkan sakit pada punggung bagian bawah (Nur, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Olviana *et al*, terdapat hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *Low Back Pain*, dilihat dari 42 responden terdapat 24 responden mengalami LBP pada posisi kerja duduk, posisi kerja berdiri 5 responden, dan posisi jongkok sebanyak 6 responden (Olviana *et al*, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Dayani *et al* juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dan sikap kerja terhadap keluhan *Low Back Pain* ditunjukkan dengan sebanyak 57,7% pekerja mengaku mengalami nyeri pada punggung bagian bawah (Dayani *et al*, 2019)

Posisi duduk sangatlah berpengaruh terhadap kesehatan bagian punggung para pekerja di Mal Cinere, dengan posisi duduk yang tidak ergonomis dan tidak alamiah akan mengalami efek gangguan yang membuat punggung tidak nyaman dan terasa sakit, yaitu adanya beban pada otot yang menahan ketika dalam posisi duduk yaitu pinggang sehingga akan menyebabkan kontraksi pada otot yang bekerja dan menimbulkan nyeri pada bagian pinggang atau punggung bawah (Putri AS, Saftarina F, 2013). Bekerja dalam durasi yang terlalu lama dalam posisi duduk akan menyebabkan otot perut pekerja menjadi lembek dan tulang belakang akan melengkung sehingga pekerja akan mengalami kelelahan dan nyeri pada punggung, terlebih lagi jika kegiatan ini dilakukan dalam kurun waktu tahunan (Awaluddin *et al.*, 2019).

Peraturan Ketenagakerjaan sudah diatur secara khusus dalam Undang-Undang No.13 tahun 2003 pasal 77 sampai pasal 85 mengenai peraturan ketenagakerjaan menyatakan bahwa “setiap pengusaha wajib melaksanakan ketentuan jam kerja. Ketentuan jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu atau 8 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu”.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada Kepala HRD Manajemen Mal Cinere serta Kepala *Chief Engineering* Mal Cinere. Mayoritas pekerjaan yang dilakukan dalam posisi duduk yang lama sehingga menimbulkan masalah kesehatan yaitu *Low Back Pain*. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pekerja yang mengalami keluhan *Low*

Alif Putra Suryaprobo, 2021

**HUBUNGAN POSISI DUDUK TERHADAP KELUHAN LOW BACK PAIN PADA PEKERJA MAL CINERE TAHUN 2021**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

*Back Pain* yang angkanya mencapai lebih dari 50%. Faktor lainnya yaitu kursi duduk yang tidak seragam dan juga kurangnya pengetahuan pekerja tentang posisi duduk yang baik serta waktu istirahat yang diperlukan menjadi faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya keluhan *Low Back Pain*.

Seperti yang sudah disebutkan pada paragraf sebelumnya posisi duduk yang terlalu lama dalam bekerja akan menimbulkan masalah kesehatan. Mayoritas pekerjaan di kantor Mal Cinere dilakukan dalam posisi duduk dengan waktu yang cukup lama.

Oleh karena itu penulis akan meneliti untuk mengetahui hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere sehingga upaya preventif yaitu mencegah *Low Back Pain* pada pekerja akan lebih mudah dilakukan.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang berkaitan dengan *Low Back Pain* pada pekerja seharusnya mendapat perhatian khusus karena hal tersebut dapat menjadi masalah yang cukup serius dalam jangka waktu kedepan. Dimana sebagian besar pekerja di kantor maupun tenant hari harinya berkerja dalam posisi duduk. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya keluhan yang dialami oleh pekerja yaitu *Low Back Pain* yang merupakan salah satu masalah kesehatan. Posisi duduk yang dilakukan oleh pekerja dalam waktu yang lama juga dapat menyebabkan terjadinya keluhan *Low Back Pain* pada pekerja. Gangguan kesehatan tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dampak pada menurunnya hasil produksi, hilangnya jam kerja, biaya pengobatan tinggi dan material, absensi pekerja yang meningkat serta menurunnya kualitas kerja yang disebabkan oleh cidera dan ketegangan otot akan meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja. Oleh karena itu, peneliti merasa penting dan perlu melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere tahun 2021.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran posisi duduk, usia, jenis kelamin, status merokok, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan masa kerja pada pekerja Mal Cinere tahun 2021
- b. Mengetahui hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.
- c. Mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.
- d. Mengetahui hubungan antara usia dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.
- e. Mengetahui hubungan antara status merokok dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.
- f. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.
- g. Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.
- h. Mengetahui hubungan antara masa kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere adalah :

#### **1.4.1 Bagi Tempat Penelitian dan Responden**

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai masukan bagi perusahaan dan responden mengenai hubungan serta dapat menambah pengetahuan dan wawasan responden tentang cara bekerja dengan postur kerja yang aman dan nyaman sehingga dapat

dilakukan upaya pencegahan dan meminimalisir terjadinya keluhan *Low Back Pain* yang dapat mempengaruhi produktivitas para responden.

#### **1.4.2 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi pustaka bagi program studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi dan menjadi referensi pustaka bagi penelitian serupa ataupun penelitian lanjutan.

#### **1.4.3 Bagi Penulis**

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam pemahaman tentang hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* serta menambah pengalaman terjun langsung dalam melakukan kegiatan penelitian.

### **1.5. Ruang Lingkup**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* pada pekerja di Mal Cinere supaya mengurangi terjadinya penyakit akibat kerja di Mal Cinere. Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data primer dan sekunder melalui pengambilan data di Mal Cinere yang beralamat di Jalan Cinere Raya No. 1 Pangkalan Jati, Cinere, Depok. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*.