

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Seiring berkembang dan majunya zaman terutama di bidang teknologi. Hal ini membuat setiap perusahaan mengembangkan bisnisnya dengan meningkatkan produktivitasnya dan mengikuti perkembangan teknologi terkini. Semua individu diwajibkan dapat menggunakan teknologi dengan baik. Penggunaan teknologi membawa keuntungan pada manusia saat ini, pekerjaan menjadi lebih cepat dan mudah terselesaikan dan untuk hasilnya lebih maksimal dikarenakan computer memiliki ketelitian yang baik dalam menjalankan fungsinya. Penggunaan komputer pada saat ini menjadi hal yang biasa, selain untuk mengikuti perkembangan zaman, penggunaan komputer juga meningkatkan produktivitas pekerja. (Putri & Mulyono, 2018)

Banyak keuntungan yang diberikan dari penggunaan komputer kepada manusia, tetapi penggunaan komputer juga menjadi ancaman yang besar bagi penggunanya. Sebagian individu yang menghabiskan durasi bekerja maupun waktu senggangnya di depan layar komputer untuk mengejar pekerjaan yang tertinggal ataupun hanya untuk sekedar bermain komputer dengan waktu yang panjang dan postur tubuh yang tidak ergonomis. Hal ini dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Sebuah studi menyatakan bahwa, prevalensi gangguan muskuloskeletal di Eropa adalah 59% (Wulandari, 2016)

Hubungan antara penggunaan komputer dengan keluhan pada muskuloskeletal sangatlah melekat. Nyeri, bengkak dan kaku menjadi beberapa gejala pada gangguan muskuloskeletal. Sebuah studi menyatakan prevalensi gangguan muskuloskeletal pada leher sebesar 65%, 54% untuk pinggang bawah dan sebesar 52% untuk ekstermitas atas. Dari beberapa masalah muskuloskeletal yang ada, salah satunya adalah *low back pain*. (Basakci Calik et al., 2020)

Nyeri punggung bawah merupakan faktor pendukung utama keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas dan menjadikan salah satu gangguan utama yang diakibatkan oleh pekerjaan. Sensasi nyeri punggung bawah di punggung bawah bemula dari tulang belakang. Seiring bertambahnya usia, jaringan dalam tubuh

mengalami kerusakan, mengurangi kekuatan otot punggung, mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan mengurangi kapasitas kerja karena penurunan fungsi fisiologis, neurologis dan fisik dalam tubuh. Itu terjadi setelah usia 30 tahun. Terjadi dengan keluhan yang berbeda-beda pada setiap orang hingga usia 45 tahun. (Kumbea et al., 2021).

Berdasarkan pasal 21 ayat (1) dan (2) Peraturan Pemerintah No.35 tahun 2021 mengenai durasi bekerja yang maksimal 7 jam per hari untuk 6 hari kerja dan 8 jam per hari untuk 5 hari kerja. Duduk lama dan postur tubuh yang tidak tepat menyebabkan otot-otot pada punggung bawah menjadi tegang (Saftarina et al., 2012) dan menyebabkan nyeri yang berpusat pada tulang belakang, daerah spinal, saraf, otot dan struktur lainnya sekitar punggung bawah (Kumbea et al., 2021).

Tulang belakang merupakan organ utama yang paling rentan terhadap gangguan akibat duduk terlalu lama serta menjaga tubuh dalam posisi duduk. (Pramana I.G.B.T., 2020). Bersama dengan ini prevalensi *low back pain* terus meningkat dalam kalangan pekerja kantoran. Penelitian di Inggris menunjukkan *low back pain* sebagai penyebab utama tingkat kecacatan pertama. Prevalensi nyeri punggung bawah adalah 85 (37,3%) di antara 228 orang berusia 17-25 tahun di Belgia pada tahun 2004, sedangkan di Irlandia pada tahun 2007, 61 (32%) dari 188 orang mengalami nyeri punggung bawah. (Pirade et al., 2013)

Dengan durasi bekerja 7 hingga 8 jam per hari yang telah ditetapkan pemerintah dan prevalensi *low back pain* yang ada. Banyaknya perkantoran di Jakarta yang melebihi durasi kerja yang telah ditetapkan pemerintah didukung oleh posisi duduk yang statis dan monoton, menjadikan *low back pain* sebagai gangguan muskuloskeletal yang memiliki prevalensi terbesar. Menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti mengenai *low back pain* dengan salah satu faktor pemicu utama adalah durasi duduk. PT.Insani Medical Center salah satu kantor yang memiliki durasi kerja selama 9 jam dan memiliki kriteria yang tepat untuk penelitian ini.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat kita ambil rumusan masalah “Apakah durasi waktu duduk saat bekerja dapat mempengaruhi terjadinya *low back pain* ?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum untuk mengetahui durasi lama duduk pekerja dengan keluhan *low back pain*

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah

- a. Untuk mengetahui karakter dari responden
- b. Untuk mengetahui respon dari responden saat mengalami *low back pain*
- c. Untuk mengetahui prevalensi keluhan *low back pain* pada PT. Insani Medical Center
- d. Untuk menjelaskan durasi duduk saat bekerja dengan munculnya *low back pain*

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini bagi penulis adalah untuk menambah pengetahuan dan kemampuan dalam memahami dan menganalisis dengan tepat agar dapat memberikan intervensi yang tepat untuk pasien.

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi sebagai sumber pengetahuan dan analisa masalah dari karya tulis ini. Serta sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian kedepannya.

I.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat untuk masyarakat sebagai sumber pengetahuan dan penjelasan mengenai kasus Hubungan Lama Duduk dengan *low back pain*. Serta masyarakat dapat mengetahui durasi yang tepat untuk aktifitas fisik yang tepat agar terhindar dari *low back pain*