

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Meluasnya pemakaian elektronik komputer pada pekerja yang memiliki rutinitas bekerja di depan komputer dapat menimbulkan masalah muskuloskeletal. Faktor yang paling sering terjadi pada pengguna komputer yaitu gerakan yang berulang seperti menggunakan keyboard, menginput data, menggunakan mouse, mengetik, keadaan postur statis, penggunaan tubuh dalam posisi yang salah, dan kondisi tempat kerja yang tidak memadai (Basakci Calik et al., 2020).

Akibat dari pemakaian komputer yang sangat meningkat, terdapat beberapa faktor risiko yaitu keluhan muskuloskeletal. Walaupun gangguan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor, akan tetapi penggunaan komputer yang kurang ergonomis menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan tersebut. Karakteristik gangguan kesehatan yang diakibatkan yaitu gangguan atau cedera kecil yang akan muncul lambat laun dari postur yang buruk dalam waktu yang panjang atau secara terus menerus. Di saat waktu yang bersamaan, prevalensi leher, bahu, dan nyeri punggung akan meningkat (Devi et al., 2018).

Belakangan ini komputer berperan besar dalam mengubah gaya hidup masyarakat. Dengan bantuan komputer, dimungkinkan untuk menggabungkan berbagai kegiatan untuk meningkatkan kualitas dan efisiensi kerja. Diperkirakan, 75% penggunaan komputer dari semua pekerjaan dan melibatkan sekitar 90 juta orang dewasa di dunia. Studi yang meneliti lama duduk dengan penggunaan komputer pada nyeri punggung bawah sudah banyak dilakukan, tetapi yang meneliti lama duduk dengan nyeri bahu masih jarang dilakukan.

Pekerja kantor yang mengharuskan duduk lama di depan komputer, dapat menyebabkan terganggunya perilaku hidup aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan nyeri bahu. Hal ini disebabkan oleh pengurangan fleksibilitas dan kekuatan otot sehingga lebih mudah mengalami kelelahan otot. Selain itu, rutinitas penggunaan komputer saat bekerja lebih dari 5 jam, akan

beresiko mengalami nyeri pada bahu. Masa kerja yang lama dapat meningkatkan terjadinya cedera pada bahu, karena dapat membebani otot bahu bekerja berlebihan secara berulang dalam waktu yang lama sehingga dapat menimbulkan masalah gangguan muskuloskeletal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pengguna komputer di Las Vegas menunjukkan bahwa prevalensi keluhan muskuloskeletal adalah 67,9%. Sebagian besar gejala dilaporkan di daerah leher (84,6%) dan punggung atas atau bahu (65,4%).³ Hal tersebut diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama. Nyeri bahu akan mempengaruhi kualitas hidup ataupun kondisi kerja (Hutasuhut et al., 2021).

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya (H Kara, 2014) Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Palembang menghabiskan waktu sekitar 7,5 jam sehari dan bekerja dengan posisi duduk. Pada penelitian ini terdapat perbedaan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat perbedaan waktu kerja 8 jam sehari. Hal ini menyebabkan pegawai memiliki risiko bekerja dalam postur statis dan duduk lama.

Karyawan pada PT. Insani Medical Center melakukan banyak pekerjaan dengan posisi duduk yang statis dan berulang di tempat kerja. Dengan durasi duduk 8 jam, dapat menimbulkan ketidakseimbangan otot yang merubah postur tubuh tertentu. Sehingga menyebabkan kelainan *shoulder pain*, timbulnya risiko gangguan muskuloskeletal dan kelelahan sejak dini.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah “Apakah durasi waktu duduk saat bekerja dapat menimbulkan keluhan *shoulder pain*?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum untuk mengetahui durasi lama duduk pekerja dengan keluhan *shoulder pain*.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik dari responden.
- b. Untuk mengetahui respon dari responden saat mengalami *shoulder pain*
- c. Untuk mengetahui prevalensi keluhan *shoulder pain* pada PT. Insani Medical Center

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Penulis

Manfaat bagi peneliti itu sendiri yaitu untuk memenuhi syarat dalam rangka memperoleh Ahli Madya.

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Menambah pengetahuan dan pembelajaran mengenai hubungan antara lama duduk terhadap pengguna komputer dengan *shoulder pain* pada karyawan PT. Insani Medical Center.

I.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi kepada masyarakat agar memiliki wawasan yang luas.