

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Di era global ini, perkembangan industri menjadi salah satu bidang yang sangat dibutuhkan untuk mendukung kemajuan suatu negara. Tuntutan yang kompleks dan kompetisi yang semakin berat. Situasi sektor ekonomi yang positif ini ternyata tidak selalu diimbangi dengan pola hidup yang sehat. Dengan adanya beragam macam tuntutan kerja yang semakin berat dan banyak diperlukan orang-orang yang sehat secara fisik dan mental untuk meraih tujuan kualitas kerja yang baik.

Karyawan kantor atau pegawai merupakan seseorang yang bekerja dalam suatu organisasi, baik itu milik pemerintah atau swasta. Profesi ini banyak dijumpai di kota-kota besar seperti Jakarta. Biasanya mereka menghabiskan waktu dari 6 - 8 jam di kantor, yang membuat waktu untuk bergerak aktif sangat terbatas sehingga cenderung menyebabkan ketidakaktifan fisik atau *sedentary life* (Abadini and Wuryaningsih, 2018).

Di tahun 2020, dunia diserang oleh sebuah virus dan menyebar secara luas. Covid-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember tahun 2019 lalu. Sampai saat ini, vaksin dan pengujian luas tentang Covid-19 masih dalam pengembangan dan mengharuskan masyarakat untuk menerapkan *social distancing* selama pandemi Coronavirus (Mongey and Weinberg, 2020). Pada 16 Maret 2020, White House, Amerika Serikat resmi mengimbau seluruh masyarakat untuk *work from home* sebagai bentuk dari penerapan *social distancing* tersebut (Wake, 2020).

Sekitar 25% tenaga kerja di Amerika Serikat dapat menerapkan *work from home* terutama pada sektor seperti teknologi, manajemen, komputer, administrasi, keuangan, dan teknik. Sisa 75% pekerja di AS termasuk layanan kesehatan, ritel, manufaktur, makanan, dan lain-lain tidak bisa menerapkan *work from home* karena akan lebih sulit (Giulietti and Assumpção, 2019).

Shabila Rahmadanti, 2020

**HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KELUHAN LOW BACK PAIN
NON SPESIFIK PADA KARYAWAN KANTOR SELAMA WORK FROM HOME**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Dalam kehidupan sehari – hari, *physical activity* tidak bisa lepas dari setiap aspek kehidupan. Seperti ketika bekerja, tentunya ada *physical activity* yang biasa dilakukan seperti duduk, berjalan, berdiri, hingga mengangkat sesuatu baik ringan ataupun berat, dan aktivitas yang harus dilakukan dengan cepat. Menurut (KEMENKES, Republik Indonesia, 2019) *physical activity* merupakan pergerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan memerlukan pengeluaran tenaga serta energi dan dibagi menjadi 3 yaitu ringan, sedang, dan berat. Manfaat dari *physical activity* sudah banyak diketahui, salah satunya mengurangi risiko dari berbagai penyakit, kematian dini, stress, dan kecemasan bila dilakukan secara teratur (Abadini and Wuryaningsih, 2018).

Selama *work from home*, para karyawan kantor PT Margo Indonesia Service tidak terikat pada jam kerja kantor. Semua tugas dan laporan diatasi dari rumah dan *meeting online*, kecuali beberapa pihak yang tetap harus pergi ke kantor karena tidak bisa diwakilkan. Baik bekerja di kantor maupun *work from home*, hal itu tak lepas dari kebiasaan *physical activity* yang dilakukan, yang dapat mempengaruhi musculoskeletal pain. Salah satunya seperti *low back pain* yang dapat mempengaruhi kualitas kinerja seseorang, dan mengganggu aktivitas yang lainnya.

Ada dua jenis nyeri punggung (*Back Pain*) yakni nyeri punggung atas dan nyeri punggung bawah (Indra, Universitas and Malang, 2019). Pada nyeri punggung bawah penyebabnya adalah ketidakstabilan lumbar dan ketidakseimbangan otot dalam mempertahankan postur dan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan sangat penting untuk sakit punggung bawah (Park and Lee, 2019). Individu dengan LBP non-spesifik dapat mengalami nyeri yang bervariasi mulai dari ringan sampai berat dan dapat berlangsung dalam jangka waktu pendek atau panjang, namun yang terjadi, LBP non-spesifik dapat membuat kegiatan sehari-hari sulit dilakukan (Menurut AAOS, 2009 yang dikutip oleh Wawan & Rina, 2016).

Hampir setiap orang pernah merasakan LBP non-spesifik. *Low back pain* non-spesifik sendiri dapat menyerang siapa saja, tidak bergantung pada usia baik tua ataupun muda. LBP non-spesifik timbul karena posisi statis dalam bekerja dan bersifat terus menerus dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja (Natosba, 2016). Menurut (Novitasari et.al., 2016) yang dikutip oleh (Vocational

and Education, 2017) usia produktif merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap LBP non-spesifik karena tingginya aktivitas dan sikap kerja yang dilakukan. Menurut WHO (2010) dikutip dari (Triwulandari and Zaidah, 2019) lebih dari 1 juta pekerja kehilangan jam kerja setiap tahun akibat *low back pain* yang berdampak berkurangnya produktivitas, kehilangan waktu kerja dan biaya pengobatan yang cukup besar.

Pada penelitian *cross-sectional* sebelumnya yang dilakukan oleh (Bayattork et al., 2019) di Denmark, dilaporkan bahwa pekerja mengalami *low back pain* saat kerja duduk pada 3012 responden yang terbanyak adalah *low* (kurang nyeri) sekitar 64% , *moderate* (nyeri sedang) sebanyak 24%, dan *high* (nyeri keras) sebanyak 11%. Pada saat kerja fisik yang dialami 2832 responden yang terbanyak adalah *low* (nyeri lemah) sebanyak 58%, *moderate* (nyeri sedang) sebanyak 29%, dan *high* (nyeri keras) sebanyak 17%. Menurut (Arma et al., 2017) yang dikutip oleh (Indra, Universitas and Malang, 2019) prevalensi *low back pain* bervariasi antara 7,6% sampai 37%. Data lain didapatkan dari (Mahadewa et al., 2009) yang dikutip oleh (Natosba, 2016) bahwa setiap tahunnya 15% - 45% orang dewasa menderita *low back pain* pada rentang usia 35-55 tahun. 1 diantara 20 penderita harus dirawat di rumah sakit karena *low back pain acute* dan proporsi keluhan *low back pain* mencapai 30%-50%.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “hubungan durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non spesifik pada karyawan kantor selama *work from home*”

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa identifikasi masalah antara lain, yaitu:

- a. *Work From Home* mempengaruhi durasi duduk dan aktivitas fisik sehari-hari;
- b. Aktivitas fisik yang buruk dan durasi duduk yang lama akan menimbulkan trauma pada muskuloskeletal;
- c. Durasi duduk dan Aktivitas Fisik yang buruk berpengaruh terhadap timbulnya *Low Back Pain* non-spesifik pada profesi karyawan kantor;

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan bahwa terdapat masalah mengenai “Apakah terdapat hubungan antara durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non spesifik pada karyawan kantor selama *work from home*?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengkaji hubungan durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non-spesifik pada karyawan kantor selama *work from home*.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden;
- b. Mengukur hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan LBP non spesifik selama *work from home*;
- c. Mengukur hubungan antara durasi duduk dengan keluhan LBP non spesifik selama *work from home*;
- d. Mendeskripsikan hubungan antara durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan LBP non spesifik.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan tentang hubungan durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non-spesifik pada profesi karyawan kantor selama WFH.

I.5.2 Bagi Institusi

Untuk memberikan pengetahuan tentang hubungan durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non-spesifik pada profesi karyawan kantor selama WFH.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pengetahuan lebih kepada masyarakat luas tentang hubungan durasi duduk dan aktivitas fisik terhadap keluhan *low back pain* non-spesifik pada profesi karyawan kantor selama WFH.