

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Setelah pecahnya pandemi COVID-19, banyak warga di beberapa negara di desak untuk tinggal di rumah dan mengurangi kontak sosial seminimal mungkin. Sejauh mana aktivitas ekonomi dirusak oleh langkah-langkah sosial seperti itu sangat tergantung pada kapasitas perusahaan untuk mempertahankan proses bisnis sedangkan banyak karyawan tinggal di rumah. Pada tingkat individu, kemungkinan untuk melakukan pekerjaan dari jarak jauh/*Work From Home* dapat mengurangi resiko terkena paparan penyakit dan guncangan ekonomi yang terkait dengan pemerintah yaitu tindakan untuk melawan pandemi (Alipour et al., 2020).

Menurut Hui, et al., (2020) yang dikutip oleh (Moghbelli et al., 2020) wabah COVID-19 pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, ibu kota Hubei China, dan sejak itu menyebar secara global, menghasilkan Coronavirusdan menurut World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dunia sedang mengalami keadaan darurat kesehatan global pada 30 Januari 2020 (Ahmed et al., 2020).

Seseorang yang melakukan *Work From Home* terutama bagi para pekerja juga tidak lepas dari berbagai kegiatan aktivitas fisik/ *physical activity*, Menurut *World Health Organization* (WHO) tentang aktivitas fisik telah menurun lebih dari 10% dibandingkan periode yang sama, di negara barat pekerjaan cenderung lebih menetap karena saat ini pekerjaan melibatkan lebih banyak pemakaian teknologidan kurangnya kerja yang menuntutkerja fisik, meskipun kerja fisik yang berat dapat merugikan kesehatan, namun gaya hidup yang tidak banyak bergerak juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan (L. Smith et al., 2019).

Pegawai atau karyawan kantor ialah seseorang yang bekerja/memberikan jasa di sebuah perusahaan serta melakukan aktivitas sesuai dengan bidang kemampuannya dan akan dibalas dengan jasa yaitu berupa uang, banyak karyawan kantor yang bekerja dengan menggunakan komputer, dimana komputer

adalah salah satu alat utama yang dipakai dalam menyelesaikan pekerjaan di sebuah perusahaan. Aktivitas fisik tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

PT Margo Indonesia Service merupakan perusahaan yang bergerak dibidang penyewaan kapal dan menjadi agen untuk kapal asing. Sebagian besar pegawai/karyawan kantor sudah diterapkan untuk bekerja jarak jauh/ *Work From Home* sementara waktu, maka karyawan tidak diwajibkan untuk datang ke kantor, dan selama diterapkannya WFH karyawan dapat melakukan pekerjaan rumah dan tak lupa dengan pekerjaan kantor, banyak karyawan yang menyelesaikan pekerjaan kantordengan menggunakan komputer, ada beberapa pekerja yang menerapkan posisi duduk yang tidak benar salah satunya posisi duduk saat menggunakan komputer, dengan posisi leher sedikit membungkuk dengan tangan yang terampil mengetik di komputer, dan pengulangan pekerjaan yang sangat sering. Aktivitas tersebut dapat mengakibatkan permasalahan pada muskuloskeletal terutama bagian leher.

Di Australia telah dilaporkan prevalensi nyeri leher di kalangan pekerja kantor mencapai 82%, nyeri leher yang bersifat berulang dan sifatnya kronis yang merupakan penyebab utama beban penyakit di Australia, sakit leher dikaitkan dengan berkurangnya produktivitas di kalangan pekerja kantor (Pereira et al., 2019). Data lain didapatkan dari (Hogg-Jhson et al., 2008) yang dikutip oleh Totok et al., (2018) bahwa dalam satu bulan pada orang dewasa prevalensi nyeri leher berkisar antara 15,4% sampai 45,3%, sedangkan pada anak-anak/remaja prevalensi nyeri leher berkisar antara 4,5% sampai 8,5%, selain itu prevalensi pada satu bulan nyeri leher yang dapat mengganggu aktivitas pada orang dewasa berkisar 7,5% sampai dengan 14,5%.

Gangguan muskuloskeletal tungkai leher adalah masalah kesehatan global, di Amerika Serikat gangguan nyeri leher pada pekerja telah dilaporkan kisaran 56%-65% dari semua pekerja, pada zaman modern ini penggunaan komputer dan portebel perangkat elektronik sangatlah pesat, oleh karena itu pekerja yang memiliki riwayat nyeri leher telah meningkat di seluruh dunia (Tsang et al., 2019).

Anggi Riyani Asri, 2020

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI DUDUK TERHADAP NYERI LEHER 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]

Individu memerlukan tubuh yang sehat supaya dapat beraktivitas dengan baik, salah satunya adalah masalah kesehatan di kalangan pekerja yaitu neck pain, beberapa pekerja seringkali menghiraukan keluhan ini, apabila keluhan ini terjadi berulang kali dan tidak cepat ditangani akan menyebabkan cedera yang dapat berakibat sangat fatal. Nyeri leher adalah masalah umum dengan populasi yang sering dijumpai pada pekerja, sekitar 16,6% populasi orang dewasa yang mengeluh nyeri pada leher, bahkan 0,6% akan tetap berlanjut menjadi nyeri leher yang berat setiap tahunnya (Nadhifah, Irianto, et al., 2019).

Posisi kepala yang tidak benar seperti menunduk terlalu lama dan dilakukan secara berulang-ulang serta durasi duduk pada pekerja dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan berbagai masalah salah satunya nyeri pada leher karena posisi yang tidak baik. Di Indonesia angka kejadian nyeri leher sebesar 10%, dalam 1 tahun dapat mencapai 40%, prevalensi nyeri leher di Indonesia pada pekerja mencapai 6-67% dan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Sunyiwara et al., 2019).

Nyeri secara umum dapat mempengaruhi faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan salah satunya adalah nyeri pada leher, bekerja dengan adanya rasa sakit dapat meningkatkan pembatasan fisik seseorang serta menyebabkan kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang sudah menjadi tanggung jawab seorang pekerja (Halonen et al., 2019).

Aktivitas Fisik pada seorang karyawan akan mempengaruhi posisi duduk yang tidak benar saat bekerja, salah satunya gerakan menunduk pada leher yang dilakukan secara terus menerus dan dalam durasi waktu yang lama, hal tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan seseorang salah satunya nyeri pada leher yang dirasakan oleh individu.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pernyataan di atas maka terdapat beberapa identifikasi masalah yang berhubungan dengan fisioterapi antara lain :

- a. Aktivitas Fisik yang buruk akan menimbulkan trauma pada musculoskeletal.

Anggi Riyani Asri, 2020

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI DUDUK TERHADAP NYERI LEHER 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]

- b. Aktivitas Fisik berpengaruh terhadap timbulnya nyeri leher pada profesi karyawan kantor.
- c. Durasi duduk berpengaruh terhadap timbulnya nyeri leher pada profesi karyawan kantor.

### **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, yang menjadi masalah utamanya adalah “*adakah Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Duduk terhadap Nyeri Leher pada Karyawan Kantor selama Work From Home?*”

### **I.4 Tujuan Penulisan**

#### **I.4.1 Tujuan Umum**

Mengkaji hubungan aktivitas fisik dan durasi duduk terhadap nyeri leher pada karyawan kantor selama WFH.

#### **I.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengkaji karakteristik responden
- b. Mengkaji aktivitas fisik pada karyawan kantor selama WFH
- c. Mengkaji durasi duduk pada karyawan kantor selama WFH
- d. Mengkaji kejadian nyeri leher pada karyawan kantor selama WFH

### **I.5 Manfaat Penulisan**

#### **I.5.1 Manfaat Bagi Penulis**

Manfaat bagi penulis untuk menambah wawasan, pembelajaran, pemahaman, menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan, serta dapat menyelesaikan suatu masalah, mengambil keputusan dan kesimpulan, penulis juga mendapat pemahaman tentang Hubungan aktivitas fisik dan durasi duduk terhadap nyeri leher pada karyawan kantor selama *work from home*.

### **I.5.2 Manfaat Bagi Institusi**

Manfaat bagi institusi kesehatan dalam upaya mengetahui, mengembangkan, dan mengambil suatu kesimpulan pada Hubungan aktivitas fisik dan durasi duduk terhadap nyeri leher pada karyawan kantor selama *work from home*.

### **I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Manfaat bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan lebih kepada masyarakat khususnya pada pekerja mengenai Hubungan aktivitas fisik dan durasi duduk terhadap nyeri leher pada karyawan kantor selama *work from home*.