

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Ilmu keselamatan dan kesehatan kerja adalah ilmu dan seni dalam mengelola bahaya di tempat kerja (antisipasi, rekognisi, evaluasi, dan pengendalian) yang dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan pekerja (Tarrwaka, 2012).

Sekarang ini keluhan muskuloskeletal telah banyak ditemui di seluruh dunia. Hal ini dapat menjadi penyulit aktivitas sehari-hari, dan dampak dari keluhan muskuloskeletal ini cenderung meningkat pada negara dengan ekonomi menengah kebawah dikarenakan pertumbuhan populasi, penuaan, terbatasnya akses kesehatan, disertai dengan faktor yang mempengaruhi keluhan muskuloskeletal seperti obesitas, cedera, dan gaya hidup inaktif (Blyth *et al.*, 2019). Meskipun begitu, dampak dari keluhan muskuloskeletal ini masih dikesampingkan padahal pada penelitian yang dilakukan oleh *Bureau of Labour Statistic* pada tahun 2007 di Amerika Serikat yaitu negara yang termasuk memiliki ekonomi tinggi, mengatakan bahwa ada 335.390 kasus mengenai *musculoskeletal disorders* (MSDs) atau keluhan muskuloskeletal (Uniti & Uniti, 2011). Di negara berkembang, *musculoskeletal disorders* merupakan penyakit akibat kerja yang paling sering ditemui pada 40-95% profesi mengajar. Hal ini dikarenakan berbagai aktivitas seperti mengajar, menyiapkan materi, dan mengerjakan administrasi lainnya yang berdampak pada kesehatan mental serta fisik individu tersebut (Erick dan Smith, 2015).

Muskuloskeletal disorder (MSDs) adalah cedera yang mengakibatkan kelainan atau mengganggu sistem gerak manusia seperti otot, tendon, dan ligamen (Septiani, 2017). Terjadinya gangguan pada otot ini dapat mengganggu dalam melakukan pekerjaan pada aktivitas sehari-hari dikarenakan otot adalah salah satu bagian terpenting yang memungkinkan manusia untuk bergerak (Tjahayuningtyas, 2019).

Berdasarkan data dari *International Labour Organization* (ILO), terdapat peningkatan kasus gangguan muskuloskeletal di berbagai negara. Contohnya di Republik Korea hal ini meningkat hingga 4.000 kasus. The prevention of

Occupational Diseases mengatakan bahwa gangguan muskuloskeletal mencakup 59% dari seluruh penyakit yang ditemukan di Eropa (WHO, 2013). Jika melihat data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan terganggunya kegiatan sehari-hari di Indonesia mencapai 9,2% dan di DKI Jakarta sebesar 10,1%. Riskesdas juga mengatakan bahwa data terkilir atau cedera di Jakarta mencapai 38,7% dan pada PNS sebesar 39,1%. PNS di Jakarta mengeluhkan nyeri pada punggung sebesar 8,3%, anggota gerak atas 36%, dan anggota gerak bawah 63,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pada penelitian *Prevalence Of Muskuloskeletal Symptoms Among Indonesian Workers*, dinyatakan bahwa pekerja kantor mengeluhkan gangguan muskuloskeletal pada leher 68%, pada punggung atas 62%, dan pada punggung bawah 60% dalam jangka waktu 1 tahun (Septiani, 2017). Nyeri punggung umumnya mengenai usia 33-55 tahun, dalam penelitian tahun 2010 dinyatakan bahwa 14% karyawan perusahaan asuransi yang menggunakan komputer mengeluhkan hal tersebut sedangkan pada perusahaan biro swasta ditemukan 32% karyawan mengeluhkan hal yang sama, maka dari itu perusahaan menganjurkan untuk istirahat serta melakukan peregangan otot selama beberapa menit setelah mengetik >30 menit (Wulan *et al.*, 2010). Hal ini menyimpulkan bahwa staf atau karyawan sektor perkantoran cenderung rentan terhadap keluhan muskuloskeletal.

Di tahun 2020, masuknya virus corona penyebab COVID-19 ke Indonesia mengakibatkan pemerintah menerapkan sistem *work from home* (WFH) dalam beberapa bulan pertama virus ini menyerang Indonesia. WFH ini membuat para pekerja rentan mengalami MSDs dikarenakan pekerja dituntut untuk duduk selama 5-7 jam sehari dengan kursi yang kemungkinan besar tidak ergonomis. Hal ini menimbulkan postur tubuh yang membungkuk sehingga timbul nyeri pada punggung bagian atas dan bawah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Condrowati, ditemukan bahwa selama 12 bulan terakhir, sebanyak 86,3% pekerja mengalami nyeri muskuloskeletal dan 66,3% mulai mengalami nyeri selama WFH (Condrowati *et al.*, 2020). Selain nyeri, 42% pekerja WFH sering terbangun di malam hari yang menyebabkan berkurangnya kualitas tidur (Llave dan Messenger, 2018).

Hal-hal yang mengganggu kesehatan pekerja dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan ataupun tidak. Seperti bahaya kesehatan di lingkungan kerja, pelayanan kesehatan kerja, perilaku kerja, dan faktor lainnya (Uniti and Uniti, 2011).

Salah satu faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan para pekerja adalah terganggunya kebutuhan dasar pada manusia. Menurut teori Abraham Maslow, manusia mempunyai lima kebutuhan dasar antara lain, kebutuhan fisiologis, keamanan dan perlindungan, cinta, rasa kepemilikan, harga diri, dan realisasi diri. Jika kebutuhan dasar tersebut tidak terpenuhi maka keseimbangan fisik maupun psikis dapat terganggu (Agustin, 2012).

Salah satu kebutuhan fisiologis manusia adalah tidur. Tidur adalah proses aktif yang berisi siklus tidur paradoksal serta siklus gelombang lambat (Lauralee, 2013). Saat tidur, terjadi penurunan kesadaran dan respons terhadap stimuli (Craven & Hirnle, 2000). Kesadaran yang dimaksud adalah keadaan sadar mengenai dunia luar dan diri sendiri termasuk pikiran, persepsi, dan mimpi (Lauralee, 2013).

Tiap individu mempunyai kebutuhan durasi tidur yang berbeda sesuai usia dan aktivitas hariannya. Kurangnya durasi tidur, dapat memengaruhi konsentrasi, kemampuan dalam membuat keputusan, dan kurang efisiennya dalam menjalani aktivitas sehari-hari dapat disebabkan karena adanya kelelahan. Selain durasi, kualitas tidur juga menjadi komponen penting untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur umumnya akan berbanding lurus dengan dampak kesehatan. Menurut Agmon dan Armon pada tahun 2014, individu yang mengalami insomnia cenderung mengeluhkan nyeri punggung (Mutmainnah, 2018). Pada penelitian Harrison yang membahas kualitas tidur dan MSDs pada dewasa muda, dinyatakan bahwa 41.9% individu dewasa mengalami gangguan tidur yang melalui penelitian *cross sectional* pada 6986 orang didapatkan adanya risiko keluhan musculoskeletal dengan periode tidur yang sebentar (Harrison, 2014)

Nyeri yang dialami ini akan timbul menjadi suatu gangguan muskuloskeletal yang dapat berpengaruh pada aspek-aspek tertentu dalam suatu perusahaan atau perkantoran. Antara lain menurunnya *output*, tidak tercapainya *deadline* akibat produksi atau pelayanan yang tidak memuaskan. Di samping itu, peningkatan absensi pekerja akan mengeluarkan biaya tambahan untuk melatih karyawan

pengganti sehingga akan menimbulkan penurunan keuntungan (Bukhori, 2010). Menurut data dari Komite Pengawas Eropa, 49,9% ketidakhadiran selama 3 hari dan 60% ketidakmampuan permanen untuk bekerja disebabkan oleh penyakit muskuloskeletal.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, salah satu hal yang dapat berpengaruh pada keluhan muskuloskeletal adalah kualitas tidur. Keluhan ini dapat menimbulkan nyeri, pegal, bahkan ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaannya. Hal ini belum pernah diteliti sebelumnya pada kalangan staf FK UPNVJ, oleh karena itu peneliti akan mempelajari hubungan antara kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal.

I.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memahami hubungan antara kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal pada staf tendik dan dosen Fakultas Kedokteran UPNVJ menggunakan PSQI dan NMQ.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendapat gambaran mengenai kualitas tidur staf tendik dan dosen Fakultas Kedokteran UPNVJ.
2. Mendapat gambaran mengenai keluhan muskuloskeletal pada staf tendik dan dosen Fakultas Kedokteran UPNVJ.
3. Memahami hubungan antara kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal pada staf tendik dan dosen Fakultas Kedokteran UPNVJ.

I.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan umum khususnya ilmu kesehatan dan keselamatan kerja serta memberikan informasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan keluhan muskuloskeletal.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Staf tendik dan dosen Fakultas Kedokteran UPNVJ

- Memberikan informasi tentang pentingnya kualitas tidur meningkatkan produktivitas
- Menurunkan keluhan muskuloskeletal pada staf tendik dan dosen FKUPNVJ dengan membagikan poster edukasi terkait dengan peregangan tubuh.

2. Pimpinan UPNVJ

Memberikan informasi kepada pimpinan mengenai pentingnya kualitas tidur untuk menurunkan risiko MSDs, sehingga diharapkan dapat dilakukan tindakan preventif seperti melakukan peregangan bersama setiap istirahat kerja atau meminimalisir beban kerja yang berlebih, meningkatkan *output*, dan mencegah pengeluaran biaya tambahan untuk menggantikan karyawan lama yang sakit.