

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Karyawan kantor atau pegawai ialah seseorang yang kerja pada sebuah himpunan, baik tempat negeri atau swasta. Profesi yang ini begitu banyak ditemukan di perkotaan contohnya Jakarta. Umumnya para pekerja itu membuang waktunya 6 - 8 jam di dalam kantor, yang menyebabkan kesempatan tuk bergerak sgt terbatas hingga mengakibatkan ketidak aktifan fisik. (Abadini & Wuryaningsih, 2018). Peraturan Ketenagakerjaan telah diatur secara khusus oleh UU No. 13 th 2003 pasal 77-85 berisi tentang peraturan ketenaga kerjaan menyatakan kalau “setiap pengusaha wajib memberlakukan ketentuan jam kerja. Ketentuan jam bekerja selama 1 hari per 40 jam bekerja dlm 1 minggu tuk 6 hari kerja dlm 1 minggu tuk 6 hari kerja dalam 1 minggu per 8 jam kerja dalam 1 hari per 40 jam kerja alm 1 minggu tuk 5 hari kerjadlm 1 minggu”.

Dalam kehidupan kita, *physical activity* tak akan lepas dari banyak aspek kehidupan. Seperti kerja, tentu akan ada *physical activity* yang biasa kita lakukan contohnya duduk, jalan, diri, bahkan mengangkat barang baik ringan maupun berat, dan aktifitas yang wajib dilakukan dengan cepat. Menurut (KEMENKES, RI, 2019) *physical activity* ialah gerakan tubuh yang diakibat kan kerja masa otot rangka dan perlu mengeluarkan tenaga juga energi. Ini terbagi jadi 3 diantaranya ringan, sedang, dan berat. Manfaat yang dirasakan *physical activity* ialah tuk mengurangi resiko penyakit, kematian muda, stress bahkan cemas jikalau dikerjakan dengan teratur (Abadini & Wuryaningsih, 2018).

Bekerja dalam menggunakan komputer dapat menyebabkan *Low Back Pain* ialah penyakit v berupa nyeri di area punggung bawah dan biasa nyeri lokal atau bahkan nyeri radicular atau keduanya. *Low Back Pain* sekarang ini ialah masalah v sering dialami para pekerja dan mengakibatkan para pekerja tidak dapat bekerja atau tidak bisa bekerja dengan maksimal. Nyeri muncul sebagai akibat postur yang buruk ketika duduk atau juga berdiri ketika membungkuk atau memutar, mengangkat beban dengan posisi salah dan lain-lain (Sulaeman & Kunaefi, 2015).

World Health Organization (WHO) tahun 2003 memperkirakan kalau dari banyaknya penyakit karena kerja, MSDs punya prevalensi dengan angka 60%, dengantubuh yang sering terkena masalah ialah punggung (Mayasari et al., 2016). Di negara Denmark, para pekerja menderita *low back pain* ketika mereka kerja posisi duduk oleh 3012 responden, dan yang paling banyak ialah low (kurang nyeri) kuranglebih 64 %, moderrate (nyeri sedang) sejumlah 24 %, dan higgh (nyeri parah) sejumlah 11 %. Pada saat kerja fisik yang dialami oleh sebanyak 2832 responden yang terbanyak ialah low (nyeri lemah) sebanyak 58 %, moderate (nyeri sedang) sebanyak 29%, & high (nyeri keras) sebanyak 17 %. Jika terlalu lama dalam posisi duduk, maka otot perut para pekerja jadi lembek & vertebrae akan over melengkung hingga menyebabkan kelelahan & nyeri di punggung, apalagi jika kebiasaan ini sudah dilakukan lama sekali (Bayattork et al., 2019).

Ada 2 jenis dari nyeri di punggung (*Back Pain*) ialah nyeri punggung bagian atas dan nyeri punggung bagian bawah (Raya et al., 2019). Pada nyeri punggung bawah, penyebab umumnya ialah ketidak stabilan lumbal dan ketidak seimbangan otot untuk menjaga posisi postur dan program latihan yang pas guna menaikkan kemampuan juga keseimbangan sangatlah penting tuk sakit punggung di bawah (Park & Lee, 2019).

Selain itu juga, orang yang berat badannya lebih akan beresiko *Low Back Pain* 5x lebih tinggi dari berat badan ideal (Andini, 2015). Kerja dalam waktu yang terlalulama dengan posisi duduk akan otot perut para pekerja jadi lembek dan vertebrae akan over melengkung hingga menyebabkan kelelahan dan nyeri di punggung, apalagi jika kebiasaan ini sudah dilakukan lama (Abadini & Wuryaningsih, 2018). Pekerja kantoran ialah profesi yang berhubungan dengan MSDs. Hal ini ternyata disebabkan akibat banyak hal, seperti duduk over lama, bekerja memakai komputer, pekerjaan yang berulang-ulang lama sekali, postur tubuh kerja yang statis, dan kondisi lingkungan kerja yang tidak baik. MSDs paling umum di antarapara pekerja kantoran, biasanya muncul di punggung, tangan, leher, lengan, bahu dan pergelangan tangan. (Noroozi et al., 2015).

Penelitian lain menemukan kalau posisi tubuh yang statis mempunyai dampak yang signifikan terhadap *Work-Related Musculoskeletal Disorders* (WMSD) karena pekerja yang selalu bekerja dengan posisi sama dalam kurun waktu begitu lama dapat membuat otot tegang, mengurangi kelancaran aliran darah, dan mengakibatkan kelelahan. Akhirnya muncul kerusakan jaringan yang dapat menyebabkan rasa sakit (Okezue et al., 2020).

Umumnya faktor resiko *Low Back Pain* banyak memiliki sudut pandang, termasuk faktor yang berhubungan dengan otot, kerangka dan sistem saraf pada tubuh. Selanjutnya, mereka bisa dimodifikasi dan juga tidak bisa dimodifikasi, dan dapat dibagi menjadi factor individu dan pekerjaan. Factor individu yang berkaitan dengan *lowback pain* seperti jenis kelamin, usia. Sedangkan pada pekerjaan seperti durasi lamanya bekerja & beratnya pekerjaan.

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan studi dari pendahuluan tersebut, ditemukan ada keluhan *low back pain* akibat pemakaian komputer pada karyawan perusahaan kontraktor di Kota Tangerang. Duduk di tempat kerja dan bekerja lebih lama dari yang ditentukan, seringkali karena lembur atau kondisi terkait pekerjaan lainnya, dapat membatasi aktifitas fisik sehari-hari, yang merupakan factor terjadinya keluhan nyeri punggung bawah.

I.2 Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang dan identifikasi problem diatas, penulis menyimpulkan rumusan masalahnya ialah sebagai berikut: “Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan *low back pain* Pada Karyawan Perusahaan Kontraktor di Tangerang.

I.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji adanya Hubungan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan *low back pain* Pada Karyawan Perusahaan Kontraktor di Tangerang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden pada penggunaan komputer terhadap penggunaan komputer
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi durasi penggunaan komputer
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi keluhan *low back pain*
- d. Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan *low back pain*

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Untuk mengetahui bagaimana hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan *low back pain* pada karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang.

- a. Sebagai penambah wawasan penulis mengenai bagaimana hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan *Low Back Pain* karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang.
- b. Sebagai syarat kelulusan peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

I.4.2 Bagi Institusi

- a. Memberikan tambahan referensi dalam hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan *low back* pada karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang.
- b. Mendapatkan informasi tentang hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan *low back* pada karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang.
- c. Menjadi salah satu bahan pembelajaran serta penambah pemahaman hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan *low back* pada karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang.

I.4.3 Bagi Masyarakat

- a. Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi muskuloskeletal kepada masyarakat agar wawasan kesehatan bertambah luas.
- b. Dapat dijadikan acuan untuk mencegah terjadinya gangguan pada muskuloskeletal
- c. Menambah informasi khususnya pada siswa-siswa