

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu nyeri yang paling umum di dunia adalah nyeri punggung bawah (*low back pain/LBP*). *Low back pain* (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi pada aktivitas kerja (Anggraika, 2019). *Low back pain* (LBP) merupakan masalah kesehatan global yang sangat umum yang dapat menyebabkan keterbatasan kerja. Nyeri punggung bawah adalah nyeri pada punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) dan otot *lumbosacral* (sekitar tulang ekor). Nyeri punggung bawah adalah penyakit tulang dan otot yang umum, menjadikannya penyebab kedua untuk mencari pertolongan dari dokter atau fisioterapis (Damayanti *et al.*, 2020).

Setiap tahun, prevalensi nyeri punggung bawah di seluruh dunia sangat beragam, mencapai angka 15-45%. Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam (Anggrika, 2019) Data menunjukkan bahwa sekitar 33% dari populasi di negara-negara berkembang mengalami nyeri menetap yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Nyeri punggung bawah menyebabkan menurunnya produktivitas seseorang, statistik menunjukkan bahwa sekitar 50-80% pekerja di seluruh dunia pernah mengalami nyeri pada punggung bagian bawah. Hampir sepertiga dari kelompok usia mereka dilaporkan mengalami kondisi ini., penyakit dengan nomor kedua setelah flu ini, seringkali mengharuskan seseorang untuk menemui dokter sehingga memberikan efek yang buruk bagi kondisi perekonomian seseorang karena berkurangnya hari kerja dan juga menurunnya produktivitas (Arwinno, 2018).

Nyeri pada punggung bawah umumnya kerap terjadi, salah satu contoh kasus di negara Inggris dan Amerika Serikat. Sejumlah sekitar 17,3 juta orang di Inggris telah mengalami nyeri punggung bagian bawah pada suatu waktu. Dari jumlah tersebut, sekitar 1,1 juta orang dilaporkan mengalami kecacatan atau lumpuh akibat dari nyeri punggung bawah tersebut. Kemudian, pada negara Amerika Serikat berdasarkan data statistiknya dalam (Anisa *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa tingkat angka kejadian nyeri punggung bawah setiap tahunnya adalah 15%-20% hingga 90%. Penyebab sakit punggung bawah bukanlah kondisi organik, melainkan postur kerja yang buruk. Nyeri punggung bawah menyebabkan kehilangan lebih banyak jam kerja daripada aksi mogok, dengan total sekitar 20 juta hari kerja hilang karena kondisi ini.

Data prevalensi nyeri punggung bawah penderita di Asia umumnya ialah pada pekerja, yang mempunyai hasil nyeri punggung bawah lebih rendah., pada laki-laki sebesar 14,1%, pada perempuan sebesar 17,8%, pada pekerja muda yang berusia 18-40 tahun sebesar 13,3%, serta pada pekerja tua yang berusia 41-64 tahun sebesar 18,5%. Pada tahun 2017, prevalensi nyeri punggung bawah (NPB) paling tinggi terjadi di Amerika Latin Selatan dengan angka (13,47%), diikuti oleh wilayah Asia Pasifik dengan angka (13,16%), sementara prevalensi NPB terendah terjadi di Asia Timur dengan angka (3,92%), diikuti oleh Amerika Latin Tengah dengan angka (5,62%). Dalam hal angka kejadian penderita NPB, wilayah Asia Selatan memiliki angka tertinggi sebesar 96,3 juta, diikuti oleh Asia Timur dengan angka 67,7 juta, sedangkan Oseania memiliki angka terendah sebesar 0,7 juta, diikuti oleh Karibia dengan angka 2,7 juta (Hutasuhut *et al.*, 2021).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, data prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yaitu sebesar 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala sebesar 24,7% (Kumbea *et al.*, 2021). Meskipun angka pastinya tidak diketahui, diperkirakan bahwa antara 7,6% hingga 37% penduduk Indonesia menderita nyeri punggung bagian bawah. Dari hasil penelitian Dokter Saraf Seluruh Indonesia (PERDOSSI), dapat disimpulkan bahwa sekitar 18,1% orang mengalami nyeri punggung. Dalam Badan Pusat Statistik tahun 2018, sebanyak 26,47% dari populasi yang berusia 15 tahun ke atas yang bekerja melaporkan mengalami masalah dan gangguan Kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Nyeri punggung bawah (NPB) adalah keluhan yang paling sering terjadi karena duduk dalam jangka waktu yang lama atau posisi duduk yang tidak tepat. Menurut *Global Burden of Disease Study 2017*, pada tahun 1990 terdapat 377,5 juta orang yang menderita NPB, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 577 juta di tahun 2017.

Pada umumnya, penyebab nyeri ini adalah ketegangan otot dapat melemah dan intensitas aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia, sehingga dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. Hal ini mengakibatkan kelemahan otot-otot di daerah punggung dan perut (Damayanti *et al.*, 2020). Nyeri Punggung Bawah tidak ada potensi mengakibatkan kematian, tetapi berpotensi menyebabkan seseorang yang mengalami kurangnya produktivitas, dan pada akhirnya dapat menimbulkan beberapa masalah seperti beban ekonomi yang besar bagi individu, keluarga, masyarakat, serta pemerintah (Anisa *et al.*, 2021). Beberapa faktor risiko yang dapat memengaruhi munculnya nyeri punggung bawah meliputi usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), beban kerja fisik, dan kebiasaan merokok. (Anggraika, 2019). Masing-masing dari faktor risiko tersebut dapat mempengaruhi

patogenesis dan patofisiologi dari nyeri punggung bawah itu sendiri. Penting untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian tersebut karena akibat dari penyakit ini dapat menyebabkan hilangnya jam kerja dan kemampuan kerja dari seseorang. Penyebab lain dari nyeri punggung bagian bawah (NPB) penyebab yang paling umum adalah lamanya waktu duduk, posisi duduk yang salah, postur tubuh yang buruk, atau aktivitas fisik yang terlalu banyak, dan cedera karyawan beresiko mengalami nyeri punggung bawah karena jam kerja yang panjang dan membutuhkan karyawan untuk duduk dalam waktu yang lama dalam posisi duduk yang khusus. (Anggraika, 2019).

Lama duduk adalah aktivitas duduk seseorang yang dilakukan dalam waktu yang lama. Selama duduk dalam waktu yang lama, disarankan untuk mengubah posisi duduk secara teratur untuk mengurangi kemungkinan terjadinya nyeri di punggung bagian bawah, rasa nyeri pada daerah tulang belakang punggung bawah, kondisi kelelahan otot punggung dan kelelahan mental fisik dapat disebabkan oleh pekerjaan (Hutasuhut *et al.*, 2021). Para pekerja di tempat kerja Risiko kecelakaan atau penyakit akibat kerja dapat terjadi saat melakukan pekerjaan, terutama karena posisi kerja yang tidak tepat. Beberapa jenis posisi kerja yang sering dilakukan meliputi berdiri, duduk, membungkuk, mengangkat, dan mengangkut. Namun, posisi kerja yang dipilih harus disesuaikan dengan kondisi sistem kerja yang ada. Sebagai contoh, pekerja kantoran diharuskan duduk di kursi kerja dan menatap layar komputer dalam jangka waktu yang lama. (Damayanti *et al.*, 2020). Duduk membutuhkan lebih sedikit energi daripada berdiri karena melepaskan sebagian besar ketegangan otot statis di kaki, tetapi duduk yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah punggung. (Damayanti *et al.*, 2020).

Ada upaya preventif yang bisa dilakukan untuk masalah pada nyeri punggung ini untuk meminimalisir pekerjaan yang terlalu keras dan mencegah terjadinya postur kerja yang tidak ergonomis. Upaya pencegahan dapat dibagi menjadi dua yaitu, rekayasa tehnik dan rekayasa manajemen. Rekayasa Teknik melibatkan pilihan dari beberapa opsi yang berbeda, seperti penghapusan sumber daya yang tersedia (eliminasi), pemilihan tindakan teknik dapat dilakukan dengan beberapa alternatif yang berbeda, contohnya adalah melakukan penggantian (substisusi) peralatan yang sudah tua dengan yang baru, memisahkan sumber bahaya dari pekerja, serta meningkatkan ventilasi untuk mengurangi risiko penyakit. Rekayasa manajemen dapat dilakukan melalui tindakan seperti pendidikan dan pelatihan, memastikan keseimbangan waktu kerja dan istirahat, pengawasan secara terus-menerus. Upaya ini bertujuan untuk mencegah peningkatan jumlah kasus di waktu mendatang guna meminimalisir hilangnya waktu kerja dan menurunkan produktivitas pekerja. (Damayanti *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Tansil *et al.*, 2019) Berdasarkan skor *Acute Low Back Pain Screening Questioner (ALBPSQ)* 9,3% dari responden yang melaporkan keluhan nyeri di bagian bawah punggung memiliki kemungkinan mengalami *Acute Low Back Pain*, seperti yang diindikasikan oleh hasil skor ALBPSQ, subjek yang memiliki risiko mengalami *Acute Low Back Pain* (dengan skor lebih dari 105) menunjukkan bahwa beberapa responden memerlukan modifikasi manajemen berkelanjutan, cuti kurang dari 30 hari, atau bahkan cuti lebih dari 30 hari. Didapati bahwa 43% dari pegawai administratif yang bekerja di PT. AKR Corporindo Tbk Group mengalami nyeri pada bagian bawah punggung kejadian nyeri punggung bawah lebih banyak terjadi pada karyawan dengan jenis kelamin laki-laki daripada

jenis kelamin perempuan dimana sekitar 45,3%, pada usia >40 tahun terdapat sekitar 48,1%, berdasarkan *overweight* dan *obese* terdapat sekitar 47,7%, posisi bungkuk 70° terdapat sekitar 55,9%, dan berdasarkan lama duduk >4 jam terdapat sekitar 53,8%. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Mahardhika *et al.*, 2022) dengan judul Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Dosen Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan dr.Soeparoen-Malang. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa karakteristik responden yaitu sebanyak 16 (34,8%) duduk selama <7 jam, responden sebanyak 30 (65,2%) duduk selama >7 jam. Terdapat hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada Dosen Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan dr.Soeparoen-Malang.

Call Center McDonald's Indonesia adalah sebuah layanan informasi yang disediakan oleh perusahaan dimana tugasnya untuk memberikan informasi, menerima keluhan, dan memberikan layanan pesan antar. Dalam kesehariannya, para karyawan *Call Center McDonald's Indonesia* bekerja hingga 8-9 jam dengan waktu break 1 sampai 2 jam dan dibagi menjadi 4 shift kerja, yaitu *shift opening*, *middle*, *closing*, dan *overnight*. Para karyawan *Call Center McDonald's Indonesia* menghabiskan waktu kerja dengan jam kerja yang lama dengan duduk dan menatap komputer, hal ini akan mengakibatkan munculnya masalah kesehatan pada keluhan nyeri punggung bawah.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di *Call Center McDonald's Indonesia*, terdapat 12 orang responden (100%) yang diambil untuk studi pendahuluan, yang menjadi responden dalam penelitian ialah para karyawan *Call Center McDonald's Indonesia*, dimana 7 responden (58,3%) diantaranya mengalami

nyeri di daerah sekitar pinggang atau punggung bawah yang dirasakan selama sedang bekerja, dan 5 responden (41,6%) lainnya yang tidak menderita nyeri punggung bawah yang dirasakan ketika bekerja. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, masalah yang dapat dirumuskan ialah Apakah ada hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan call center mcdonald’s Indonesia?

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi lama duduk pada karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia.
- 2) Mengetahui keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia.
- 3) Mengetahui hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

1.4.1. Bagi Responden

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat menginformasikan dan meningkatkan pengetahuan dibidang sumber daya manusia khususnya faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah di kalangan karyawan, serta diharapkan para karyawan dapat mengetahui pentingnya mencegah terjadinya keluhan nyeri punggung bawah agar dapat meningkatkan produktivitas kerja.

1.4.2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi dan bahan informasi serta dapat menambah wawasan terkait hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi masyarakat yang bekerja sebagai karyawan, khususnya yang memiliki pekerjaan dengan posisi kerja duduk dengan waktu yang lama dan memberikan informasi bagi masyarakat yang membacanya agar dapat mencegah terjadinya keluhan nyeri punggung bawah yang diakibatkan karena lamanya duduk.

