

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain (LBP)* merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian pinggang atau yang ada di dekat pinggang. Dalam menangani nyeri punggung bawah tersebut kecuali menghilangkan rasa nyerinya sedapat mungkin juga menghilangkan keadaan patologiknya, sehingga dengan demikian walaupun etiologi *LBP* dapat bervariasi dari yang paling ringan (misalnya: kelelahan otot) sampai yang paling berat (misalnya: tumor ganas) tetapi sebagian besar *LBP* di masyarakat adalah akibat adanya faktor mekanik yang tidak menguntungkan tulang punggung bagian bawah dalam fungsinya untuk menjaga posisi tegak tubuh (statika) maupun dalam fungsinya selama pergerakan tubuh (dinamika) (Idyan, 2007).

Nyeri punggung bawah menjadi masalah kesehatan di hampir semua Negara. Hampir bisa dipastikan, 50-80% orang berusia 20 tahun keatas pernah mengalami nyeri pinggang atau disebut nyeri pinggang bawah (*low back pain*). Bahkan umumnya, perempuan usia 60 tahun keatas sering merasakan sakit pinggang (Idyan, 2007).

Masalah nyeri punggung bawah yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini. Menurut Chang (2006),

ternyata 60% orang dewasa mengalami nyeri pinggang bawah karena masalah duduk yang terjadi pada mereka yang bekerja atau yang aktifitasnya lebih banyak dilakukan dengan duduk. Duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot-otot punggung bawah menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Bila keadaan ini berlanjut akan menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang yang mengakibatkan *hernia nucleus pulposus* (Idyan, 2007).

Permasalahan diatas saat ini juga terjadi pada pegemudi bus, jarak tempuh atau *route* perjalanan yang panjang memaksa para pegemudi bus untuk selalu berada dibelakang kemudi setirnya. Jelas dengan jarak perjalanan yang cukup jauh ini akan membuat para pegemudi merasa lelah. Hal tersebut wajar terjadi karena banyaknya gerakan yang harus dilakukan saat mengemudi.

Lamanya duduk pada posisi yang statik akan menyebabkan kelelahan dan timbulnya rasa pegal pada daerah pinggang. Namun pada saat mengemudi dan duduk pada posisi duduk yang salah justru akan mempercepat kelelahan karena otot-otot pinggang menjadi tegang, dan dalam periode yang berulang-ulang akan menimbulkan rasa nyeri pada daerah punggung bawah. Hal-hal semacam ini dapat menjadi faktor resiko terjadinya *LBP* pada pegemudi bus. Hal ini tentunya akan sangat mengganggu kenyamanan para pegemudi dalam menjalankan pekerjaannya dan lambat laun akan berimbas pada produktivitas kerja yang semakin menurun karena pegemudi tidak tahan duduk berlama-lama dibelakang kemudi setirnya karena terganggu oleh nyeri.

Salah satu upaya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada kasus-kasus penyakit akibat kerja dapat diberikan *back support (lumbal corset)*. Dari hasil penelitian di Ohio State University Collumbus USA, tentang pengaruh *lumbal corset* terhadap beban spinal pada aktifitas-aktifitas gerak dinamis simetris bebas dan gerak mengangkat beban asimetris, menunjukkan bahwa penggunaan *lumbal corset* dapat memberikan perlindungan terhadap kemungkinan cedera (Pope, 1999).

Pada sebagian orang dengan keluhan LBP setelah memakai corset nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang, ini dikarenakan adanya tekanan intra abdominal saat memakai corset sehingga dapat mengurangi beban kerja pada otot-otot spinal dan dapat pula mengurangi beban kerja pada discus intervertebral, walaupun pengurangan beban aktifitas otot-otot abdominal dan erector spine ini adalah sebuah proses terapi akan tetapi dalam pemakaian corset dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan muscular atrophy (pengecilan otot) dan contracture, dan akhirnya akan menyebabkan sebuah ketergantungan psikologis terhadap sebuah alat bantu (Sullivan, 2008).

Dari keseluruhan korset yang berada di pasaran kebanyakan produsen membuat dengan bahan dasar support almunium dan bahan-bahan yang relative tidak nyaman saat dipakai, misalnya menimbulkan rasa panas saat dipakai karena bahan-bahan yang digunakan tidak *breathable*, disini penulis akan mencoba memberikan *corset lumbal* berbahan dasar support bambu, dengan pertimbangan : (1) bahan bambu mudah didapat disekitar kita,

sedangkan bahan aluminium tidak semua toko menjualnya, (2) harga bambu tergolong lebih terjangkau dibandingkan harga aluminium yang relatif mahal, (3) bahan bambu mudah dibentuk dan ringan, sedangkan pada aluminium membutuhkan alat-alat khusus serta berat jenisnya lebih berat dari bambu.

Akan tetapi bahan bambu kadang-kadang memiliki keterbatasan, faktor-faktor yang mempengaruhi bahan bambu, antara lain : (1) sifat fisik bambu yang kadang susah untuk dibentuk, (2) variasi dimensi ketebalan bambu, (3) variasi panjang tiap-tiap ruasnya. (Krisdianto dkk, 2007)

B. Identifikasi masalah

Sikap duduk dengan posisi yang salah sangat berbahaya bagi kesehatan dan mengurangi kenyamanan. Duduk dalam posisi statis dan sikap tubuh yang kurang ergonomis seperti duduk pada posisi membungkuk (kurang dari 90°) dapat memicu kerja otot yang kuat dan lama tanpa cukup pemulihan dan aliran darah ke otot terhambat. Sehingga mengakibatkan keluhan pegal pada bagian punggung bawah. Posisi duduk yang tepat adalah duduk dengan posisi punggung rapat ke sandaran kursi. Kursi sebaiknya cukup rendah agar kaki bisa menapak ke lantai agar lutut lebih tinggi dari paha. Posisi kepala menghadap ke depan (tidak menunduk). Posisi lutut sebaiknya membentuk sudut 110° (untuk mengurangi tekanan pada diskus dan merelaksasikan otot-otot punggung).

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) adalah termasuk salah satu dari gangguan musculoskeletal, gangguan psikologis, dan akibat

dari mobilisasi yang salah. LBP menyebabkan timbulnya rasa pegal, linu, ngilu, atau rasa tidak enak pada daerah lumbal berikut sacrum. LBP diklasifikasikan ke dalam 2 kelompok, yaitu kronik dan akut. LBP akut akan terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu, sedangkan LBP kronik terjadi dalam waktu 3 bulan. (Idyan, 2007)

Penyebab yang paling sering ditemukan yang dapat mengakibatkan LBP adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktifitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. Selain itu berbagai penyakit juga dapat menyebabkan LBP seperti osteoarthritis, osteoporosis, fibromyalgia, scoliosis, reumatik (Rice, 2002).

Istilah "Nyeri Punggung Bawah" erat kaitannya dengan pekerjaan sopir. Karena aktifitas sehari-hari dihabiskan dalam posisi duduk dalam kondisi statik dan gerakan-gerakan yang sifatnya monoton serta dituntut selalu berkonsentrasi dalam mengendalikan kendaraan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan dan otot-otot pinggang menjadi tegang, sehingga menyebabkan aliran darah ke otot punggung bawah yang mengangkut oksigen menjadi terhambat dan otot kekurangan oksigen yang berakibat timbulnya nyeri pada area punggung bawah (Santoso, 2008).

Lumbal corset merupakan alat bantu yang dipakai pada tubuh terutama pada daerah pinggang yang berfungsi sebagai penyangga tubuh agar lebih stabil dan terasa nyaman saat aktifitas kerja berlangsung, lumbal corset direkomendasikan kepada orang-orang dengan keluhan LBP sebagai

stabilisasi pada bagian lumbal, untuk memfasilitasi gerakan-gerakan membungkuk, dan untuk mengurangi nyeri. (Vogt et all, 2000).

C. PEMBATASAN MASALAH

Telah diuraikan diatas bahwa penyebab timbulnya keluhan-keluhan nyeri pada penderita LBP dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Di dalam penulisan penelitian ini penulis hanya membatasi pada penulisan tentang model corset dengan bahan dasar support bambu untuk mengurangi nyeri LBP pada pengemudi bus.

D. PERUMUSAN MASALAH

Apakah korset dengan support bambu lebih mampu mengurangi nyeri dan lebih nyaman dipakai dibandingkan dengan corset aluminium.

E. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model korset dengan bahan dasar support yang terbuat dari bambu terhadap pengurangan nyeri pada pengemudi bus.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi pendidikan

Adalah dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dibidang keselamatan kerja, khususnya bagi pekerjaan-pekerjaan yang beresiko menimbulkan nyeri punggung bawah.

2. Bagi pembangunan

Memberikan sebuah informasi kepada instansi-instansi dan para pekerja yang ad didalamnya yang berpotensi menderita nyeri punggung bawah, dan meningkatkan kesadaran dalam penggunaan *lumbal corset* saat bekerja serta posisi tubuh yang benar saat bekerja.

3. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri serta mengabdikan diri pada dunia kesehatan khususnya di bidang Fisioterapi.