

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang semakin maju begitu banyak pekerjaan yang dilakukan dengan menggunakan mesin, mulai dari mesin yang sangat sederhana sampai dengan penggunaan mesin yang berteknologi tinggi. Peningkatan di dalam mekanisasi dan otomatisasi sering meningkatkan kecepatan kerja, dimana hal tersebut akan mengakibatkan suatu pekerjaan tersebut menjadi monoton dan kurang menarik untuk dikerjakan (Tarwaka, 2010).

Suatu proses kerja tentu menghasilkan bahaya dan resiko yang dapat mengancam kesehatan dan keselamatan para pekerja. UU No. 1 tahun 1970 menjelaskan bahwa setiap tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atas keselamatannya dalam melakukan pekerjaannya. Selain itu UU RI No. 36 tahun 2009 menyatakan bahwa pengelola tempat kerja juga wajib menaati standar kesehatan kerja dan juga menjamin lingkungan kerja yang sehat, salah satunya melaksanakan kesehatan kerja. Upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk dari pekerjaan.

Salah satu masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh kerja sikap duduk adalah nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Sakit punggung sangat umum terjadi, 30-40% masyarakat di dunia menderita

sakit punggung dan antara 80-90% mengalaminya suatu saat dalam hidup mereka. Keadaan ini biasanya menyerang pria maupun wanita dari semua usia tetapi umumnya terjadi pada usia menengah. Data yang dikeluarkan oleh National Safety Council (NSC) menunjukkan bahwa penyakit akibat kerja yang frekuensi kejadian paling tinggi di Amerika sepanjang pertengahan tahun 2005 adalah sakit punggung yaitu sekitar 22% dari 1.900.000 kasus (Walters dan Anderson, 2005).

Di Indonesia masalah ketidaksesuaian aspek ergonomi antara sarana kerja dengan manusia serta pengaruhnya terhadap kesehatan belum mendapat perhatian yang serius. Hal ini terbukti dengan masih banyaknya tempat-tempat kerja yang tidak dan belum berpedoman pada kaidah ergonomi dalam hal penyediaan peralatan kerja bagi pekerjanya. Secara lebih luas, dalam sudut pandang ergonomi menyebutkan bahwa antara tuntutan tugas dengan kapasitas kerja harus berada dalam garis keseimbangan artinya tuntutan tugas pekerjaan tidak boleh terlalu rendah (*underload*) dan juga tidak boleh terlalu berlebihan (*overload*) dari kapasitas kerja sehingga dapat performansi kerja yang optimal. Demikian juga antara kesesuaian *anthropometri* pekerja dengan alat pekerja yang digunakan akan sangat berpengaruh terhadap sikap kerja, tingkat kelelahan, tingkat kelelahan, kemampuan kerja, sampai pada produktifitas kerja (Tarwaka, 2004).

Penyakit nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) di Indonesia juga menjadi hal yang paling sangat mengawatirkan. Penelitian yang dilakukan kelompok studi nyeri *Pedrossi* pada bulan Mei 2002 terhadap 14 rumah sakit

pendidikan di Indonesia menunjukkan jumlah penderita nyeri sebanyak 4.456 orang (25% dari total kunjungan) dimana 1.598 orang (35,86%) diantaranya adalah penderita nyeri punggung bawah (Jaison dan Malcolm, 2002).

Olahraga merupakan salah satu solusi untuk mencegah dan mengatasi kelelahan, karena dengan olahraga dapat meningkatkan *flexibilitas* tubuh, sendi dapat bergerak dengan jarak yang penuh dan mengurangi kekakuan, pegal-pegal dan ngilu (Shangkay, 2010). Peregangan atau *stretching* bagian penting dari setiap pelatihan atau olahraga. *Stretching* merupakan peregangan otot yang merupakan bagian dari pemanasan yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas. *Stretching* juga berguna untuk mengurangi stres dan juga mengurangi ketegangan otot terutama di bagian kepala, leher dan punggung. Peregangan atau *stretching* sangatlah mudah, bisa dilakukan banyak orang tanpa memandang umur, bisa dilakukan sehari-hari, dan tidak menyita banyak waktu dalam melakukannya. Peregangan akan memberi kesempatan tubuh untuk bergerak dan melenturkan otot-otot, kemudian bersiap melakukan gerakan yang sulit dan berat. Para ahli tidak setuju jika peregangan dilakukan lebih dari 10 menit. Melakukan peregangan selama 30 menit atau lebih akan membuat tubuh menjadi lelah (Barikah, 2012).

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh Permana dan Wahyuni (2010), tentang Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian *Stretching Mc. Kenzie Extension* pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT. X Semarang didapatkan hasil *pre-tes*, terdapat 40% responden dengan kategori kesegaran punggung biasa, 60% responden dengan kesegaran

punggung cukup, dan tidak ada satupun responden yang memiliki kategori kesegaran punggung unggul maupun kurang. Sedangkan setelah dilakukan *post-test*, hasilnya terdapat 80% responden dengan kategori kesegaran punggung biasa, dan 20% responden dengan kategori kesegaran punggung cukup, tidak ada satupun responden yang memiliki kategori kesegaran punggung unggul maupun kurang. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan rerata nilai kesegaran punggung antara sebelum dan sesudah pemberian *stretching Mc.Kenzie Extension*. Sebenarnya keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah (*low back pain*) bisa dikurangi tingkat keluhannya dengan menggunakan beberapa metode antara lain: *stretching*, fleksibilitas, olah raga, dan senam.

CV.Vanilla Production merupakan industri yang bergerak di bidang konveksi. Salah satu hasil produksinya adalah membuat kerajinan dompet kosmetik, tas, kotak pensil dari bahan plastik mika. Dalam industri CV.Vanilla Production terbagi menjadi 5 (lima) bagian, salah satunya adalah bagian menjahit yang dilakukan oleh pekerja wanita. Pada bagian ini karyawan menjahit bekerja dengan gerakan monoton yaitu pekerja dibagian menjahit hanya melakukan kegiatan menjahit dengan posisi duduk selama 8 jam kerja, dimulai dari jam 08.00-16.00 dengan waktu istirahat 1 jam yaitu dari jam 12.00-13.00.

Bedasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di CV.Vanilla Production diperoleh data bahwa semua pekerja pada bagian menjahit dilakukan hanya melakukan pekerjaan menjahit dengan posisi

duduk selama 8 jam kerja karena untuk pengambilan bahan produksi atau hasil produksi yang sudah dijahit diambil oleh pekerja bagian finishing, sehingga pekerja pada bagian menjahit pada CV.Vanilla Production dapat menimbulkan keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*), karena pada bagian menjahit pekerjaannya monoton dan belum adanya pemberian *stretching*. Keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) ini diperoleh dari hasil wawancara dan pembagian kuisisioner yang telah dilakukan pada 10 pekerja, dari 10 pekerja hanya 2 pekerja yang mengalami tingkat keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah rendah, sedangkan 8 pekerja lainnya mengalami tingkat keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah yang tinggi.

Pekerja menjahit banyak yang mengalami keluhan nyeri terutama pada bagian pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*). Kondisi tersebut tentunya bisa menurunkan *efisiensi*, efektivitas kerja serta pekerja tidak merasa lebih aman dan nyaman dalam menjahit sehingga dapat menyebabkan peluang kesalahan dalam menjahit semakin besar sehingga dapat mempengaruhi produktivitas pekerja. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kuasi eksperimen dengan memberikan intervensi berupa gerakan *stretching* pada tenaga kerja bagian menjahit di CV.Vanilla Production Susukan Semarang, karena gerakan *stretching* dapat dilakukan pada tempat kerja sehingga tidak memerlukan ruangan khusus dan tidak menyita jam kerja yang terlalu lama.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh pemberian peregangan (*stretching*) terhadap penurunan keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja bagian menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian peregangan (*stretching*) terhadap penurunan keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja bagian menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang?

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja bagian menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang.
- b. Mengetahui perbedaan nilai rata-rata tingkat keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
- c. Mengetahui penurunan tingkat keluhan nyeri pinggang dan nyeri punggung bawah (*low back pain*) setelah diberikan perlakuan *stretching*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh pemberian peregangan (*stretching*) terhadap penurunan keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja bagian menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang.

2. Perusahaan

- a. Memberikan masukan bagi perusahaan mengenai pengaruh pemberian peregangan (*stretching*) terhadap penurunan keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja bagian menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang.
- b. Dengan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai masukan bagi perusahaan dalam melakukan tindakan korektif dalam hal pencegahan dan pengendalian terjadinya keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*Low Back Pain*).

3. Program Studi Kesehatan Masyarakat

Menambah kepustakaan yang diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan program belajar mengajar dan pembentukan sumber daya manusia yang baik

4. Peneliti Lain

Dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian mengenai sikap kerja duduk terhadap berbagai masalah kesehatan.