

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) adalah suatu masalah kesehatan yang umumnya dialami dalam masyarakat. LBP didefinisikan sebagai suatu kondisi tidak spesifik yang mengacu pada keluhan nyeri akut atau kronik dan tidak kenyamanan pada atau di dekat daerah lumbosakral, yang dapat disebabkan oleh inflamasi, degenerasi, keganasan, kelainan ginekologi, trauma dan gangguan metabolik. LBP diklasifikasikan kedalam dua kelompok, yaitu kronik dan akut. LBP akut akan terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu. Sedangkan, LBP kronis terjadi dalam waktu 3 bulan (Idyan Zamna, 2007). Faktor risiko okupasi yang menyebabkan LBP adalah pengerahan tenaga berlebih saat melakukan *manual handling*, postur janggal dan vibrasi seluruh tubuh. Faktor resiko ini diperberat oleh faktor non okupasi yaitu obesitas, kebiasaan merokok, riwayat gangguan muskuloskeletal dalam keluarga, lamanya pejanan terhadap faktor okupasi serta riwayat trauma tulang belakang (Tiwari, 2003). Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama dari ketidak hadiran kerja di Inggris, diperkirakan sekitar 3,5 juta perhari pekerja hilang karena gangguan muskuloskeletal terutama masalah nyeri punggung bawah (*Health and Safety Executive, 2009*).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling umum dijumpai dalam hubungannya dengan kasus muskuloskeletal. Angka perkiraan menunjukkan bahwa lebih 80% orang dewasa pernah mengeluh nyeri

punggung bawah (Dechlan, 2009). Sedangkan pada tahun 2006 hasil studi yang dilaksanakan oleh Depkes yang meneliti tentang profil masalah kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja berhubungan dengan pekerjaannya. Menurut studi yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabuten/kota di Indonesia, gangguan kesehatan yang dialami pekerja umumnya penyakit muskuloskeletal (16%), Kardiovaskulen (8%), gangguan syaraf (6%), gangguan pernafasan (3%), dan gangguan THT (1,5%) (Depkes RI, 2006).

Setiap pekerjaan memiliki potensi menimbulkan risiko kesehatan maupun keselamatan. Penyakit akibat kerja dirimbulakn karena hubungan kerja atau yang disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja. Faktor fisik dan kondisi lingkungan kerja dapat menjadi pendorong risiko terjadinya cedera. Semakin lama masa kerja seseorang maka akan semakin lama terkena paparan di tempat kerja sehingga semakin tinggi risiko terjadinya penyakit akibat kerja. Melakukan pekerjaan yang sama selama bertahun-tahun tanpa ada rotasi pekerjaan menyebabkan timbulnya penyakit (Luttman, 2003).

Target produksi yang besar, memberi tekanan yang berat pada pemetik teh maupun operator produksi teh harus teliti dalam memetik teh dengan standar *Peco* yang baik selain itu mereka juga harus cermat menentukan mana daun teh yang sudah boleh dipetik dan yang belum boleh dipetik (Tarwaka, bakri, sudiajeng, 2004).

Pemetik teh mulai bekerja pada jam 7 pagi, disela memetik teh para pemetik teh diberi waktu untuk istirahat sejenak. Pada pukul 11 siang pemetik

teh istirahat dan menuju rumah hujan untuk menimbang hasil teh yang sudah dipetik. Pemetik teh bekerja dengan cara menggunakan wadah yang digendong di punggung dan mulai memetik teh dari atas menuju ke bawah dengan beban teh yang ada di punggung. Berdasarkan posisi tersebut, maka perlu dilakukan pengkajian terhadap beban kerja yaitu secara fisiologis dan psikologis pekerja, sehingga dapat meningkatkan kinerja pekerja dalam melakukan aktivitas (Mutia, 2014). Dengan posisi menggendong beban berat pada punggung kemudian otot pada daerah tersebut mengalami ketegangan sehingga sering menimbulkan ketidaknyamanan dan kondisi yang sering dikeluhkan adalah *LBP* (Karahana, 2009).

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap pemetik teh dengan menggunakan *nordik body map*, lebih dari 40 orang mengalami nyeri pada punggungnya dan nyeri punggung tersebut tidak disebabkan oleh karena trauma atau cedera lainnya. Rata-rata nyeri yang dirasakan oleh pemetik teh pada intensitas nyeri sedang hingga berat. Secara teori didapatkan bahwa posisi tubuh dan cara kerja yang tidak benar atau melebihi kemampuan merupakan salah satu penyebab nyeri punggung bawah (Suma'mur, 2009).

Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah meningkatkan fleksibilitas otot-otot punggung. Latihan peregangan merupakan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas (Alter, 2008). Latihan peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah selain istirahat, pemberian

analgesik, pemberian modalitas fisik (panas, dingin, stimulasi listrik) dan alat ortesa (Sunarto, 2005). Latihan peregangan juga dapat mengurangi risiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), mengurangi risiko cedera punggung, mengurangi ketegangan dan rasa nyeri pada otot (Alter, 2008).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian peregangan dan *William flexion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas penelitian ini dapat bertujuan untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan peregangan terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh
- b. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan *William flexion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh

2. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh perbedaan latihan peregangan dan *william flexion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi kepentingan ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti-bukti penelitian tentang hubungan pemberian latihan peregangan dengan keluhan nyeri punggung bawah.

2. Bagi tenaga kesehatan

Manfaat penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dalam pemberian intervensi peregangan untuk menurunkan keluhan nyeri punggung bawah.