

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POSISI DUDUK DENGAN TIMBULNYA NYERI  
PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI MOBIL**



Disusun oleh :

**HENDRO HARNOTO**

**J110070059**

Diajukan untuk memenuhi tugas dan syarat –syarat guna memperoleh gelar Sarjana  
Saints Terapan Fisioterapi pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2009**

# 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* dimasyarakat 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 ke atas pernah mengalami nyeri pinggang atau disebut nyeri pinggang bawah (*low back pain*). Bahkan umumnya, perempuan usia 60 tahun ke atas lebih sering merasakan sakit pinggang (Idyan, 2007).

Usia merupakan faktor yang mendukung terjadinya *LBP*, sehingga biasanya di derita oleh orang berusia lanjut karena penurunan fungsi-fungsi tubuhnya terutama tulangnya sehingga tidak lagi elastis seperti diwaktu muda.

Tetapi saat ini sering ditemukan orang berusia muda sudah terkena *LBP*, seperti sebuah penelitian yang dilakukan oleh Klooch (2006) pada murid sekolah menengah atas di Skandinavia yang usianya masih sangat muda menemukan bahwa 41,6% murid sekolah menderita *LBP* selama duduk dikelas. Dengan demikian usia bukan lagi faktor yang memperberat melainkan faktor pendukung (Anonim, 2006).

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 aktivitasnya 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 nukleus pulposus* (Idyan, 2007).

Fenomena diatas sekarang ini juga terjadi pada pengemudi mobil. Panjangnya jarak yang harus ditempuh mengakibatkan aktivitas pengemudi lebih banyak dihabiskan dengan duduk di kursi mobil saat menempuh jarak yang dituju. Mengendarai mobil dengan jarak yang cukup jauh sangat melelahkan bagi pengemudi. Hal tersebut wajar terjadi pada setiap orang karena banyaknya gerakan yang harus dilakukan saat mengemudi.

Lamanya duduk dalam kondisi statik akan menyebabkan kelelahan dan timbulnya rasa pegal pada area pinggang. Namun ketika mengemudi dengan

posisi duduk yang salah akan menyebabkan kelelahan yang terlalu cepat karena otot-otot pinggang menjadi tegang, dan dalam periode yang berulang-ulang akan menimbulkan rasa nyeri pada area punggung bawah. Hal ini menjadi faktor resiko terjadinya *LBP* pada pengemudi mobil. Hal ini tentunya sangat mengganggu kenyamanan dalam mengemudi, yang sebenarnya para pengemudi sendiri tidak tahu apa penyebabnya. Hal ini lambat laun akan berimbas pada produktivitas kerja yang semakin menurun karena pengemudi tidak tahan duduk berlama-lama di kursi mobil karena terganggu oleh rasa nyeri.

## **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 dalam posisi membungkuk (kurang dari 90 derajat) 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 derajat (untuk kurangi tekanan pada diskus dan merelaksasi otot-otot punggung) (Anonim, 2006).

Penyebab sakit nyeri punggung umumnya disebabkan peregangan otot atau ligamen karena postur yang tidak tepat. Nyeri punggung mulai terasa saat

terjadi cedera, atau setelah terjadinya peradangan. Punggung yang baik memiliki tiga kurva, yaitu pada leher, punggung bagian atas, dan punggung bagian bawah. Oleh karenanya, otot bagian perut, otot paha dan otot kaki harus kuat agar mampu menyangga kurva punggung yang baik. Punggung juga sangat sensitif terhadap ketegangan otot akibat stress sehari-hari. Dalam keadaan lemah dan kaku, otot punggung mengalami kejang, sehingga menyebabkan aliran darah yang mengangkut oksigen menjadi terhambat dan otot kekurangan oksigen. Akibatnya penderita mengalami nyeri yang semakin menyakitkan apabila tidak segera mendapatkan penanganan (Anonim, 2008).

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain (LBP)* adalah termasuk salah satu dari gangguan muskuloskeletal, gangguan psikologis dan akibat dari mobilisasi yang salah. *LBP* menyebabkan timbulnya rasa pegal, linu, ngilu, atau tidak enak pada daerah lumbal berikut sakrum. *LBP* diklasifikasikan kedalam 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, Zamna., 2007). Penyebab yang paling sering ditemukan yang dapat mengakibatkan *LBP* adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktivitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. Selain itu berbagai penyakit juga dapat menyebabkan *LBP* seperti osteoarthritis, osteoporosis, fibromyalgia, scoliosis, rematik (Rice, 2002).

Istilah ‘Nyeri Punggung Bawah’ erat kaitannya dengan pekerjaan sopir. karena aktivitas sehari-hari dihabiskan dalam posisi duduk dalam kondisi statik dan gerakan-gerakan yang sifatnya monoton serta dituntut selalu konsentrasi

dalam mengendalikan kendaraan. Kondisi tersebut 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)

### **C. Pembatasan masalah**

Telah diuraikan sebelumnya bahwa banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah / *LBP*. Di dalam penulisan ini penulis hanya membatasi pada penulisan dan penelitian tentang Hubungan Posisi Duduk dengan Timbulnya Nyeri punggung Bawah pada Pengemudi Mobil minibus.

### **D. Perumusan masalah**

Adakah hubungan posisi duduk dengan timbulnya nyeri punggung bawah pada pengemudi mobil minibus?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi duduk dengan timbulnya nyeri punggung bawah pada pengemudi mobil tipe minibus.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini maka akan didapatkan berbagai macam manfaat, antara lain:

1. Bagi pendidikan

adalah dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang posisi duduk yang benar.

2. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Manfaat dalam pengembangan ilmu atau khasanah ilmu secara teoritis bahwa ternyata posisi duduk berhubungan dengan kerja otot-otot punggung bawah.

4. Bagi peserta penelitian

Menambah pengetahuan dalam posisi duduk yang benar pada saat mengemudi.