

**HUBUNGAN LAMA BERKENDARA DENGAN
TIMBULNYA KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA PENGENDARA SEPEDA MOTOR**



Oleh :

RAHMAT HENDRA SAPUTRA

J 110 070 062

**Diajukan Guna Melengkapi Tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Untuk Menyelesaikan Program
Pendidikan Diploma IV Fisioterapi**

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

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) merupakan keluhan yang sering kita dengar dari orang usia lanjut, namun tidak tertutup kemungkinan dialami oleh orang usia muda (Paliyama, 2003). *Low back pain* atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Maher, Salmond & Pellino, 2002). *Low back pain* dapat disebabkan oleh berbagai penyakit muskuloskeletal, gangguan psikologis dan mobilisasi yang salah. Menurut Raket (2002), *low back pain* adalah nyeri punggung bawah yang berasal dari tulang belakang, otot, saraf atau struktur lain pada daerah tersebut. *Low back pain* diklasifikasikan kedalam 2 kelompok yaitu kronik dan akut. *Low back pain* akut terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu. Sedangkan *low back pain* kronik terjadi dalam waktu 3 bulan (Rogers, 2006). Dengan demikian *low back pain* adalah gangguan muskuloskeletal yang pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh yang kurang baik.

Faktor resiko terjadinya *low back pain* karena tegangnya postur tubuh, obesitas, kehamilan, faktor psikologi dan beberapa aktivitas yang dilakukan dengan tidak benar seperti mengangkat barang yang berat dan duduk yang lama. Duduk lama pada murid sekolah atau mahasiswa pada saat perkuliahan

berlangsung juga dapat mengakibatkan terjadi nyeri punggung (Klooch, 2006 dalam Zamna, 2007).

Usia merupakan faktor yang memperberat terjadinya *low back pain*, 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 *low back pain* (Paliyama, 2003). Penelitian yang dilakukan Klooch (2006) terhadap murid sekolah di Skandinavia menemukan 41,6 persen yang menderita nyeri punggung bawah selama duduk di kelas, terdiri dari 30 persen yang duduk selama satu jam, dan 70 persen yang duduk lebih dari satu jam. Dengan demikian usia bukan lagi faktor yang memperberat melainkan faktor pendukung.

Masalah nyeri punggung bawah yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini. 60 % orang dewasa mengalami nyeri punggung 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 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* (Chang, 2006 dalam Zamna, 2007). Fenomena diatas sekarang juga terjadi pada pengendara sepeda motor, terutama para sales perusahaan-perusahaan yang memasok barang-barang ke toko-toko, pekerjaan yang dijalani setiap hari diatas kendaraan memungkinkan terjadinya *low back pain*. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti pada PT. Sampoerna

Telekomunikasi Indonesia (*Ceria*) di Solo, dilihat dari jam kerja yang dimulai dari pukul 09.00 – 17.00 wib, para sales bisa berkendara sampai 6 jam setiap harinya dengan diselingi istirahat. Kegiatan diatas kendaraan yang dilakukan para sales dalam setiap hari hampir lebih dari 80% dari waktu berkerja para sales tersebut.

Sukarto (2007) mengatakan, “Saat manusia duduk, beban maksimal lebih berat 6-7 kali dari berdiri. Tulang atlas yang menyangga tengkorak mengalami beban terberat. Jika *riding position*-nya salah, bagian tulang belakang yakni vertebra lumbal 2-3 (mendekati tulang pinggul) akan terserang nyeri punggung bawah. Jika salah terus, berulang-ulang apalagi ditambah getaran kontinu, akan timbul radang (artrosis lumbalis) lalu pengapuran tulang belakang dan terjepitnya syaraf tulang belakang. Jika sudah parah bisa terjadi fraktur atau patah”. Putra (2007) mengatakan bahwa pabrikan harus merancang posisi pengendara dan penumpang yang baik aman dan nyaman karena hal ini juga mempengaruhi ergonomi motor. Kaitannya terhadap si pengendara yang didalamnya mempelajari antropometri (*human dimension*), *Bio-Mechanic* (ilmu tentang gerak tubuh), fisiologi (faal, psikologi dan penginderaan). Berkendara pun harus memperhatikan ketahanan tubuh, jangan berkendara lebih dari 2,5 jam karena inilah waktu maksimal yang masih bisa dijalani tubuh. Namun variabel waktu ini dapat berkurang bila pengendara tidak memiliki daya tahan tubuh yang baik akan posisi berkendara yang salah. Keluhan nyeri punggung bawah akan mulai dirasakan setelah 6 bulan, apabila pengendara sepeda motor secara rutin berkendara setiap hari minimal 2,5 jam (Sukarto, 2007). Menurut Samara (2004) , setelah duduk selama 15-20 menit, otot-otot punggung biasanya mulai letih, mulai dirasakan

nyeri punggung bawah. Dan berdasarkan penelitian yang dilakukan Idyan tahun 2005 pada mahasiswa ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia sebanyak 35 responden yang duduk setiap perkuliahan selama 1 – 3 jam. Didapatkan data sebanyak 4 orang atau 11,4% responden mengalami nyeri ringan, sedangkan 37,1% atau 13 responden yang mengalami nyeri sedang dan sebanyak 51,4 % atau 18 orang responden mengalami nyeri berat. Tingkatan nyeri yang dirasakan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perilaku mahasiswa pada saat duduk.

Apabila kejadian duduk dalam waktu lama saat berkendara tersebut terus terjadi, sangat berpotensi sekali terjadinya keluhan nyeri punggung bawah pada pengendara sepeda motor, khususnya para sales perusahaan yang menghabiskan paling tidak 80% waktu berkerja mereka diatas motor. Apabila terjadi nyeri punggung bawah pada para sales tersebut, secara tidak langsung akan menurunkan tingkat produktifitas. Dan bagi perusahaan tempat mereka berkerja, akan mengalami kerugian. Oleh karena itu peneliti menganggap sangat perlu untuk mengetahui, apakah ada hubungan antara lama berkendara dengan timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. Dimana bila kondisi ini memiliki hubungan, diharapkan timbulnya keluhan nyeri punggung bawah dapat diminimalisir atau dicegah sehingga gangguan-gangguan yang disebabkan oleh nyeri punggung bawah, seperti penurunan tingkat produktifitas dapat dicegah.

B. Identifikasi Masalah

Punggung harus bekerja tanpa berhenti 24 jam sehari. Dalam posisi duduk, berdiri (mengerjakan pekerjaan rumah tangga, berjalan) bahkan tidur, punggung

harus bekerja keras menyangga tubuh kita. Bisa dibayangkan , jika kita tak jeli menjaga kesehatan punggung, maka nyeri punggung atau nyeri tulang belakang atau *back pain* pun menimpa. penyebab *low back pain* yang paling sering adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal (improper), aktivitas yang berlebihan, serta trauma. Jadi, untuk mencegah nyeri punggung, yang harus dilakukan adalah menghindari semua itu (Gatam, 2006).

Duduk lama dengan posisi yang salah akan menyebabkan otot-otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya. Dan, bila ini berlanjut terus, akan menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang yang mengakibatkan hernia nukleus pulposus. Bila tekanan pada bantalan saraf pada orang yang berdiri dianggap 100 persen, maka orang yang duduk tegak dapat menyebabkan tekanan pada bantalan saraf tersebut sebesar 140 persen. Tekanan ini menjadi lebih besar lagi 190 persen bila ia duduk dengan badan membungkuk ke depan. Namun, orang yang duduk tegak lebih cepat letih karena otot-otot punggungnya lebih tegang. Sementara orang yang duduk membungkuk kerja otot lebih ringan, namun tekanan pada bantalan saraf lebih besar. Setelah duduk selama 15-20 menit, otot-otot punggung biasanya mulai letih. Maka, mulai dirasakan nyeri punggung bawah (Samara, 2004).

Pada sales perusahaan-perusahaan yang dalam berkerjanya menggunakan kendaraan sepeda motor dalam memasarkan produknya, dalam sehari mereka bisa berkendara minimal 6 jam.

C. Batasan Masalah

Dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga, teori dan biaya maka pada penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan terhadap lama waktu berkendara yang dijalani setiap hari minimal 2,5 jam dalam sehari, pada pengendara sepeda motor jenis bebek, pada sales selular ceria di kota solo.

D. Perumusan Masalah

Sukarto (2007), mengemukakan bahwa dalam berkendara pun harus memperhatikan ketahanan tubuh. Jangan berkendara lebih dari 2,5 jam karena inilah waktu maksimal yang masih bisa dijalani tubuh. Maka masalah yang akan dipecahkan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara lama berkendara dengan timbulnya keluhan nyeri punggung bawah pada pengendara sepeda motor?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan lama berkendara terhadap timbulnya keluhan nyeri punggung bawah pada sales perusahaan yang menggunakan sepeda motor pada saat menyalurkan produk dagangannya.

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, Berat badan).

2. Mengidentifikasi berapa lama waktu berkendara dalam sehari.
3. Mengidentifikasi posisi berkendara yang dilakukan pada saat berkendara.

F. Manfaat Penelitian

1. Pendidikan

Memberi masukan pada institusi pendidikan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *low back pain* pada pengendara sepeda motor sehingga informasi ini dapat digunakan untuk menyusun langkah- langkah strategi dalam mencegah terjadinya *low back pain* yang diakibatkan oleh lama berkendara melalui pengembangan kurikulum yang memperhatikan dampak pada kesehatan.

2. Keilmuan

Hasil penelitian dapat memperkuat informasi sistem muskuloskeletal sehingga faktor- faktor yang paling berhubungan dengan terjadinya *low back pain* dapat diminimalkan dengan metode yang efektif dan efisien.

3. Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman dalam melakukan penelitian dan hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.