BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Samara (2005) insiden dan beratnya gangguan nyeri punggung bawah (NPB) lebih sering dijumpai pada pekerja wanita dibandingkan laki-laki, prevalensi NPB di Indonesia menunjukkan 60% orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah. Jika ditinjau dari angka kejadian biasanya NPB mulai diderita antara usia 20 tahun – 55 tahun dan paling banyak usia 30 tahun (<40 tahun).

NPB adalah suatu fenomena yang sering dijumpai pada setiap pekerjaan. Rahim (2012) berpendapat bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dijumpai di masyarakat dan diperkirakan mengenai 65% dari seluruh populasi, berdasarkan data studi Departemen Kesehatan tahun 2005 menunjukkan bahwa sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja sehubungan dengan pekerjaannya.

Posisi statis dalam bekerja adalah faktor utama yang tidak dapat terhindarkan, bila keadaan statis tersebut bersifat terus menerus maka tidak dapat dipungkiri akan menyebabkan gangguan kesehatan seperti NPB. Sedangkan definisi NPB sendiri menurut (Tulder, 2001) dalam (Dachlan, 2009) NPB bukanlah suatu penyakit atau diagnosis yang menunjukkan suatu penyakit tetapi mengacu pada sindroma klinis dengan manifestasi berupa nyeri dan keluhan tidak nyaman seperti ketegangan dan atau kekakuan otot didaerah

punggung bawah yang dimulai dari Vertebra Thorax XII sampai dengan anus. NPB yang timbul dapat mengakibatkan kehilangan jam kerja sehingga mengganggu produktivitas kerja. Duduk yang lama menyebabkan beban yang berlebihan dan kerusakan jaringan pada vertebra lumbal (Samara, 2005).

Dalam dalil shahih, Aisyah RA meriwayatkan, Nabi SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah Ta'ala menyukai apabila salah seorang di antara kalian bekerja secara ahli dan terampil." HR. Ahmad, Hakim dan Baihaqi dari 'Aisyah dihasankan oleh Syeikh Albani dalam as-Shahihah, Juz 4:106 no. hadits: 1113; Shahihul Jami' (1880).

Dalil tersebut jelas menyatakan bahwa dalam bekerja harus ahli dan terampil, oleh sebab itu diharapkan kita dapat bekerja dengan baik dan benar serta memahami apa saja faktor – faktor yang dapat memicu munculnya gangguan atau penyakit kerja seperti posisi bekerja yang baik dan benar, durasi atau lamanya bekerja serta faktor lain yang dapat berdampak munculnya gejala nyeri pada punggung bawah sehingga berakibat menurunya aktivitas fungsional dan penurunan produktivitas kerja.

Di dunia medis penanganan NPB seperti pemberian terapi latihan sudah merupakan pelayanan yang rutin bagi setiap praktisi dibidang fisioterapi dan menjadi bagian standar dalam penatalaksanaan NPB (Weinstein, 1998) dalam (Dachlan, 2009). Program *back training* seperti *Mc.Kernzie* dan *William flexi* pada umumnya merupakan program yang sering digunakan fisioterapi untuk mengurangi nyeri atau *disabilitas* serta perbaikan fungsional pada penderita NPB, dimana efek latihan dari metode *William* sangat bagus

untuk mengurangi nyeri serta metode *Mc.Kenzie* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (Dachlan, 2009).

Kofotolis (2006) menyatakan pemberian terapi latihan pada kasus NPB dengan metode baru seperti *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan teknik *Combination Of Isotonic* (COI) akan lebih efektif karena merupakan sebuah latihan yang dirancang untuk meningkatkan respon mekanisme neuromuskuler dengan merangsang *proprioceptors*. Pola latihan PNF sendiri memiliki pola spiral, dan arah diagonal yang sinergis dengan sistem pusat kontrol otot, serta kinerja pola latihan ini sejalan dan disesuaikan dengan serabut otot yang digunakan. Kinerja gerakan dalam pola PNF sendiri dapat menstimulasi otot bekerja dengan cara mengoptimalkan fungsi otot yang digunakan dalam melakukan sebuah gerakan.

Serta pemberian sebuah edukasi yang nantinya dapat dilakukan secara mandiri dapat membantu mengurangi nyeri yang sedang dialami seseorang, dimana edukasi sendiri menurut Setiawati (2008) adalah sebuah kegiatan yang berupaya untuk meningkatkan suatu pengetahuan kesehatan seseorang maupun kelompok sehingga seseorang dapat memahami bagaimana pengelolaan faktor risiko penyakit, perilaku hidup sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan serta mencegah timbulnya kembali penyakit. Sebuah pengajaran suatu pengetahuan dan kemampuan dilakukan dengan cara praktik dan belajar ataupun hanya sebuah instruksi,

Seperti yang terjadi pada industri rumah tangga *laundry* yang menjamur di lingkungan kampus dan mahasiswa, dimana industri ini sangat di

minati mahasiswa serta industri ini sangat membantu mengurangi beban mahasiswa karena tidak semua mahasiswa memiliki waktu luang untuk mencuci baju. Secara umum pekerjaan *laundry* di bagi menjadi 3 tahapan utama, seperti: mencuci, menjemur, dan setrika.

Pada saat pekerja melakukan pekerjaan mencuci dan menjemur, pekerja dituntut untuk melakukan pekerjaan dalam posisi duduk dan berdiri lama lebih dari 1 jam tergantung dari jumlah pakaian yang dicuci, dalam kondisi ini posisi duduk dan berdiri dalam jangka waktu lama akan mengakibatkan keluhan pada tungkai dan punggung seperti nyeri pada pundak, dan nyeri pinggang,

Sedangkan pada pekerja *laundry* yang melakukan pekerjaan setrika akan melakukan pekerjaan dengan postur duduk dalam waktu 4 hingga 8 jam per hari. Dari hasil observasi juga di ketahui bahwa pekerjaan yang dominan dari pekerjaan tersebut adalah setrika dalam posisi duduk, dimana lebih dari 70% waktu bekerjanya digunakan untuk setrika, serta pekerja tersebut harus pada posisi duduk dalam waktu lama sehingga dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah setelah bekerja.

Berdasarkan deskripsi diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Combination Of Isotonic* (COI) dan edukasi terhadap pengurangan nyeri punggung bawah (NPB) pada pekerja *laundry* di desa pabelan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *Combination Of Isotonic* (COI) dalam mengurangi nyeri punggung bawah (NPB) pada pekerja *laundry* ?
2. Apakah ada pengaruh edukasi dalam mengurangi nyeri punggung bawah (NPB) pada pekerja *laundry* ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *Combination Of Isotonic* (COI) dan edukasi dalam pengurangan nyeri punggung bawah (NPB) pada pekerja *laundry* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh latihan *Combination Of Isotonic* (COI) dalam mengurangi nyeri punggung bawah (NPB) pada pekerja *laundry*.
2. Mengetahui pengaruh edukasi dalam mengurangi nyeri punggung bawah (NPB) pada pekerja *laundry*
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Combination Of Isotonic* (COI) dan edukasi dalam pengurangan nyeri punggung bawah bawah (NPB) pada pekerja *laundry*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan terkait batang tubuh ilmu fisioterapi dari berbagai ilmu - ilmu kesehatan, salah satunya adalah

berupa terapi latihan *Combination Of Isotonic* (COI) yang dapat menurunkan keluhan nyeri punggung bawah (NPB).

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi:

a. Pekerja

Mengetahui pekerjaan yang dijalani berpotensi mengakibatkan gangguan muskuloskeletal, yang disebabkan karena keluhan nyeri punggung bawah. Sehingga pekerja dapat melakukan upaya pencegahan dan pengobatan dengan cara latihan sesuai edukasi yang di instruksikan oleh fisioterapi.

b. Pemilik Industri

Meningkatkan pendapatan karena kondisi fisik pekerja dalam kondisi baik sehingga secara otomatis akan meningkatkan hasil produksi kerja

c. Peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.