

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persaingan dalam dunia kerja terus meningkat seiring perkembangan zaman, terutama mereka yang bergerak dalam sektor industri. Hal ini menyebabkan banyak pihak berusaha mengoptimalkan tingkat produktivitasnya, salah satunya dengan mengoptimalkan sumber daya manusia. Data dari tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia menempati urutan ke sembilan dalam durasi bekerja di negara-negara Asia Pasifik dengan rata-rata 41 jam kerja per minggunya.¹

Berdasarkan studi mengenai kelainan muskuloskeletal pada berbagai sektor industri, keluhan yang sering ditemukan adalah rasa pegal pada daerah leher, bahu, pergelangan tangan, jari-jari tangan, dan punggung. Hasil studi menunjukkan penyebab terbanyak dari kelainan muskuloskeletal di sektor industri adalah *low back pain* atau nyeri punggung bawah.² Sebuah studi mengatakan bahwa 90% kasus nyeri punggung bawah bukan disebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Llewellyn, 2006). Dalam buku "*Advances in Industrial Ergonomics and Safety IV*", Reinecke menyatakan bahwa tiga per empat pekerja di negara industri memiliki pekerjaan yang mengharuskan mereka duduk dalam durasi yang lama.³ Apabila seseorang berada dalam posisi yang memberi beban pada tulang belakang (misalnya duduk) untuk durasi yang cukup lama, maka beban tubuh yang persisten tersebut diperkirakan akan menimbulkan gangguan yang berakibat sensasi nyeri pada punggung bagian bawah akibat *hernia nukleus pulposus*.

Sebuah studi WHO dalam "*The Global Burden of Disease 2010 Study*" mengatakan bahwa sulit untuk memperkirakan angka insidensi dari *low back pain* karena angka episode pertama dari nyeri punggung bagian bawah sudah sangat tinggi pada usia dewasa muda. Data yang diperoleh dari studi tersebut menunjukkan prevalensi *low back pain* berkisar antara 15% sampai 45%, bahkan mencapai 60% sampai 70% pada negara-negara industri.⁴ Jika

dibandingkan dengan studi sebelumnya pada tahun 1990, maka angka kejadian *low back pain* mengalami peningkatan sebesar 22%, yang artinya *low back pain* merupakan masalah serius yang belum dapat diatasi dengan sempurna.⁵ Oleh karena itu WHO mengklasifikasikan *low back pain* sebagai salah satu dari sepuluh penyakit dan cedera dengan angka kejadian tertinggi di dunia.

Di Indonesia sendiri masih belum ada data lengkap mengenai prevalensi *low back pain* secara menyeluruh. Sebuah penelitian di Jawa Tengah yang dilakukan oleh Herry Koesyanto menunjukkan bahwa prevalensi *low back pain* pada pekerja industri tenun berkisar antara 7,6% sampai 37%.⁶ Hal ini mengindikasikan masih tingginya angka kejadian *low back pain* pada pekerja sektor industri di Indonesia, apalagi pada daerah yang merupakan sektor industri aktif seperti Jabodetabek.

PT. Perdana Mega Jaya merupakan salah satu perusahaan yang berdomisili di Tangerang, Banten. Perusahaan ini bergerak di bidang percetakan kardus dan memiliki sekitar 70 karyawan aktif. Padatnya jam kerja pada perusahaan ini menyebabkan karyawan-karyawannya harus bekerja dalam posisi duduk untuk waktu yang cukup lama.

Oleh karena tingginya jam kerja di Indonesia, serta kurangnya data pada sektor industri di Jabodetabek, maka dari itu dibuatlah penelitian ini untuk mengetahui pengaruh durasi duduk lama terhadap suspek *hernia nukleus pulposus*, khususnya di Tangerang, di mana penelitian ini akan dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Belum diketahui hubungan antara durasi duduk dengan kejadian *hernia nukleus pulposus lumbal* pada pekerja pabrik percetakan kardus.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Berapa proporsi responden yang bekerja di pabrik percetakan kardus yang suspek *hernia nukleus pulposus*?
2. Berapa proporsi responden yang durasi duduk ≥ 5 jam dan suspek *hernia nukleus pulposus*?

3. Apakah terdapat hubungan antara durasi duduk ≥ 5 jam dan suspek *hernia nukleus pulposus* pada pekerja pabrik percetakan kardus?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara duduk dalam durasi lama dengan angka kejadian suspek *hernia nukleus pulposus lumbal*.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Meningkatkan kesehatan kerja di sektor industri dengan menurunkan kejadian *hernia nukleus pulposus* melalui perilaku duduk yang benar.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Didapatkan proporsi responden yang bekerja di pabrik percetakan kardus yang suspek *hernia nukleus pulposus*.
2. Didapatkan proporsi responden yang durasi duduk ≥ 5 jam dan suspek *hernia nukleus pulposus*.
3. Diketahui hubungan antara durasi duduk ≥ 5 jam dan suspek *hernia nukleus pulposus* pada pekerja pabrik percetakan kardus.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan terkait *hernia nukleus pulposus* dan faktor-faktor yang dapat memicunya, terutama yang berhubungan dengan durasi duduk.

1.5.2 Manfaat Bagi Tempat Yang Diteliti

Menurunkan angka kejadian *hernia nukleus pulposus lumbal* pada karyawan pabrik percetakan kardus.

1.5.3 Manfaat Bagi Pihak Lain

Meningkatkan kesehatan kerja di Indonesia, terutama di Jakarta, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.