

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Nyeri punggung sudah merupakan hal yang biasa dialami oleh banyak orang bahkan dari segala usia. Pada tahun 2015, secara global prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 7,3% yang berarti bahwa sebanyak 540 juta orang terkena dampak suatu saat dan nyeri punggung bawah sekarang adalah penyebab nomor satu kecacatan secara global. ((Hartvigsen et al., 2018)

Ada banyak pekerjaan yang dilakukan dengan menggunakan mesin dengan tujuan untuk mempermudah pekerjaan manusia. Namun, di industri lain masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan secara manual dengan tuntutan dan tekanan kerja yang berat secara fisik. Salah satu akibat dari pekerjaan manual ialah meningkatkan timbulnya berbagai keluhan dari pekerja, seperti sakit pada punggung dan pinggang, ketegangan pada leher, sakit pergelangan tangan, lengan dan kaki, kelelahan mata dan banyak keluhan lainnya (R. R. Anggraeni, 2015).

International Labour Organization (ILO) pada tahun 2007 menyebutkan bahwa setiap tahun ada 1,1 juta kematian yang disebabkan oleh penyakit atau yang disebabkan oleh pekerjaan. Data tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat 300.000 kematian dari 250 juta kecelakaan yang terjadi dan sisanya adalah kematian karena penyakit akibat kerja. Selain penyakit akibat kerja yang dapat menyebabkan kematian, terdapat juga masalah kesehatan lain yang perlu

mendapat perhatian antara lain ketulian, gangguan musculoskeletal, gangguan reproduksi, penyakit jiwa, sistem saraf dan sebagainya(Umami et al., 2014).

Data Departemen Kesehatan RI pada tahun 2006 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan yang dialami oleh pekerja sebesar 40,5% dari pekerjaannya yaitusebanyak 9.482 pekerja yang tersebar di 12 kabupaten/kota di Indonesia, 16% diantaranya menderita gangguan musculoskeletal, 8% penyakit kardiovaskuler, 6% menderita gangguan saraf, 3% menderita gangguan pernafasan dan gangguan THTsebesar 1,5%. Gangguan musculoskeletal menyebabkan berbagai kerugian bagi pekerja sepertikehilangan jumlah hari kerja dan besarnya biaya kompensasi yang harus dikeluarkan(Umami et al., 2014).

Nyeri punggung adalah rasa nyeri yang menyerang bagian tulang, ligamen, dan otot punggung pada saat bekerja, hal ini dapat terjadi disaat seseorang melakukan gerakan mengangkat, membungkuk, atau mengejan. Nyeri punggung sering terjadi pada punggung bagian bawah dan biasanya tidak menandakan kerusakan permanen apapun(Ningsih, 2017).

Low back pain merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan pada daerah *lumboscral* yang mengacu pada keluhan nyeri akut atau kronik,hal ini dapat disebabkan oleh inflamasi, degeneratif, keganasan,kelainan ginekologi,trauma dan gangguan metabolik. Pengerahan tenaga berlebihan saat melakukan *manual handling*,postur janggal dan vibrasi seluruh tubuh adalah salah satu faktor risiko okupasi yang dapat menyebabkan terjadinya *low back pain*(Ningsih, 2017).

Industri ulos ATBM merupakan sebuah pusat pengrajin ulos yang menggunakan alat manual yang sering disebut dengan alat tenun bukan mesin (ATBM) atau yang sering dsiebut kacuca oleh masyarakat setempat yang berlokasi di Jalan Kertas, Siopat Suhu Kota Pematang Siantar.Dengan melihat aktivitas kerja yang dilakukan oleh para penenun ulos, sebagian besar proses kerja mereka dilakukan dengan sikap kerja duduk dengan kursi tanpa sandaran dan dikombinasi dengan gerakan berulang pada bagian tangan. Akibat dari aktivitas kerja

tersebut, sebagian penenun sering mengeluh nyeri punggung bawah selama melakukan aktivitas pekerjaannya. Upaya pengendalian ergonomi digunakan untuk menyesuaikan kondisi alat kerja dengan tenaga kerja yang menangani pekerjaan tertentu. Pengendalian ergonomi dapat dilakukan melalui tiga langkah utama yaitu langkah pengendalian teknik/*engineering control*, pengendalian administrasi dan pengaturan sikap kerja yang diterapkan oleh pekerja.

Pemberian gerakan peregangan atau *stretching* adalah salah satu upaya administratif yang dianggap efektif untuk mencegah peningkatan keluhan nyeri punggung bawah. Tujuan dari pemberian gerakan ini yaitu untuk menambah pengetahuan dan keterampilan pekerja dalam meningkatkan lingkup gerak sendi serta melakukan pencegahan terhadap munculnya keluhan nyeri punggung bawah. Perilaku individu atau keluarga dalam menanggapi suatu keluhan/penyakit tergantung dari pengetahuan, sikap, dan tindakan individu tersebut, apabila pengetahuan individu kurang, maka sikap dan tindakan dalam upaya pencegahan sering terabaikan (Astusi & Koesyanto, 2016).

Hasil survey awal yang dilakukan di Usaha Tenun Ulos Martua S Tambunan dengan menggunakan metode wawancara kepada pekerja yang beberapa pekerja sudah 10 tahun bekerja sebagai tenun ulos dan mengeluh rasa nyeri pada punggung bawah karena ketika menenun, mereka otomatis akan membungkuk. Sementara untuk di daerah tangan, kaki maupun leher, mereka mengaku tidak terlalu sakit. Tempat usaha juga tergolong kurang baik dikarenakan tempat usaha nya yang sempit dan kecil, ruang ventilasi udara yang minim. Usaha tenun ulos martua terletak di Jl. Kertas, Siopat Suhu Pematang Siantar dan sudah termasuk langka di Kota Pematang Siantar karena merupakan satu-satunya usaha tenun ulos yang masih menggunakan Alat Tenun Bukan Mesin (ATBM) atau yang sering disebut kacuca oleh masyarakat setempat.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas stretching untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita low back pain penenun ulos ATBM di Jl. Kertas, Siopat Suhu Pematang Siantar.

1.2. Rumusan Masalah

Sikap kerja penenun ulos berpengaruh terhadap risiko gangguan *Low Back Pain* (LBP). Dalam proses menenun, penenun ulos menggunakan alat tenun bukan mesin (ATBM), dimana penenun berada pada posisi duduk di kursi tanpa sandaran dalam kurun waktu relatif lama dan berulang serta memerlukan ketelitian yang tinggi setiap harinya. Sikap kerja tersebut bergantung pada kekuatan otot punggung bawah dan kaki, sehingga berdampak timbulnya rasa nyeri pada punggung bawah atau dengan istilah keluhan *Low Back Pain* (LBP). *Stretching* (peregangan otot) merupakan cara yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita *Low Back Pain*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui efektivitas pengurangan rasa nyeri pada penderita *Low Back Pain* melalui pemberian *stretching* pada penenun ulos ATBM di Jalan Kertas, Siopat Suhu Kota Pematang Siantar.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas *stretching* dalam mengurangi rasa nyeri pada penderita *low back pain* penenun ulos ATBM di jalan kertas, siopat suhu kota Pematang Siantar.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada penderita *Low Back Pain* pada penenun ulos ATBM sebelum diberikan *stretching*.
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada penderita *Low Back Pain* pada penenun ulos ATBM setelah diberikan *stretching*.

3. Untuk mengetahui efektivitas *stretching* dalam mengurangi rasa nyeri pada penderita *Low Back Pain* pada penenun ulos ATBM.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Penenun Ulos ATBM

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang penyakit yang dapat ditimbulkan dari pekerjaan menenun ulos dengan alat tenun bukan mesin serta mengetahui bagaimana cara mengurangi rasa nyeri yang diderita oleh penenun.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang cara mengurangi rasa nyeri pada keluhan *Low Back Pain* serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3. Bagi Pemilik Usaha Tenun Ulos

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pemilik usaha tenun ulos agar memperhatikan masalah keselamatan dan kesehatan kerja para penenun sehingga dapat dilakukan kegiatan *stretching* secara terus-menerus di tempat kerja.

1.4.4. Bagi Peneliti

Sebagai sarana dalam pengaplikasian ilmu yang diperoleh selama perkuliahan serta menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang efektivitas *stretching* dalam mengurangi rasa nyeri pada penderita *low back pain*.