

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kelapa sawit (*Elaeis*) adalah tumbuhan industri penting penghasil minyak masak, minyak industri, maupun bahan bakar (biodiesel). Perkebunannya menghasilkan keuntungan besar sehingga banyak hutan dan perkebunan lama dikonversi menjadi perkebunan kelapa sawit. Indonesia adalah penghasil minyak kelapa sawit terbesar di dunia. Di Indonesia penyebarannya di daerah Aceh, pantai timur Sumatra, Jawa, dan Sulawesi. Hingga saat ini aktivitas kerja di perkebunan kelapa sawit khususnya aktivitas bongkar-muat masih dilakukan secara manual yang mengandalkan tenaga manusia serta penggunaan alat dan metode kerja yang tidak memperhatikan keterbatasan manusia (Surya dan Gasali, 2014)

Menurut (Putri et al., 2014) Manusia adalah makhluk yang paling sukses berevolusi di bumi, salah satu dampak terbesar dari proses evolusi tersebut adalah kemampuan manusia untuk berjalan dengan tegak menggunakan kedua kaki. Nyeri punggung adalah salah satu penyakit yang menyertai proses evolusi manusia, yang diakibatkan oleh beban gravitasi pada tulang punggung.

Berdasarkan International Association for the Study of Pain (IASP) nyeri adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Smeltzer & Bare, 2005). Berdasarkan durasinya, nyeri dibagi kedalam dua kelompok, yaitu akut dan kronis. Nyeri akut (acute pain) adalah pengalaman nyeri yang umumnya dialami oleh individu selama tidak lebih dari satu hari dan akan mereda saat sumber nyerinya diketahui dan diobati (Rinaldi et al., 2015)

International Labour Organization (ILO) menyebutkan bahwa ketenagakerjaan informal adalah seluruh jenis pekerjaan yang memberikan pendapatan, baik pekerjaan mandiri dan

pekerjaan dengan gaji, yang tidak diakui, diatur atau dilindungi oleh hukum dan peraturan yang ada. Pelayanan kesehatan bagi pekerja di sektor informal pada saat ini belum sesuai dengan beratnya pekerjaan yang dilakukan, sehingga pekerja rentan mengalami masalah-masalah kesehatan (Rinaldi et al., 2015)

Tubuh manusia dirancang untuk bisa melakukan segala aktivitas dalam pekerjaan sehari-hari. Massa otot dalam tubuh bobotnya hampir lebih dari separuh dari berat tubuh, yang memungkinkan manusia bisa melakukan suatu pekerjaan. Namun apabila otot menerima beban statis secara terus menerus dengan posisi yang keliru dan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan suatu keluhan pada bagian-bagian otot skeletal. Keluhan-keluhan yang dirasakan pada bagian otot skeletal baik keluhan sangat ringan maupun keluhan parah disebut sebagai Musculoskeletal Disorders (MSDS). Studi tentang MSDS pada berbagai industri menunjukkan bahwa keluhan otot yang sering dirasakan pekerja antara lain otot leher, bahu, lengan, tangan, jari, punggung, pinggang dan otot-otot bagian bawah. Kebanyakan kejadian muskuloskeletal tidak mengakibatkan kecacatan tapi menyebabkan gangguan aktivitas kerja. Disamping itu menurut beberapa ahli, faktor individu seperti umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kekuatan fisik dan ukuran tubuh juga dapat menjadi penyebab timbulnya keluhan sistem muskuloskeletal (Tarwaka, 2010)

Musculoskeletal Disorders (MSDS) merupakan keluhan bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan ringan sampai dengan keluhan berat, yang umumnya terjadi karena peregangan otot yang terlalu berat dan durasi pembebanan yang terlalu lama, sehingga dapat menyebabkan kerusakan pada sendi, ligament dan tendon. Pada awalnya, keluhan muskuloskeletal berupa rasa sakit, nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar, gangguan tidur, dan rasa terbakar yang berakibat pada ketidakmampuan seseorang untuk melakukan pergerakan dan koordinasi gerakan anggota tubuh sehingga

berdampak pada kurang efisiennya dan kehilangan waktu kerja serta menurunnya produktivitas kerja (Cindyastira, 2014)

Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pekerjanya. Beban tersebut dapat berupa beban fisik, mental dan atau sosial. Seorang tenaga kerja yang secara fisik bekerja berat seperti buruh bongkar-muat barang di pelabuhan, memikul beban fisik lebih banyak dari pada beban mental ataupun sosial. Sedangkan, beban kerja seorang pengusaha atau manajer, tanggung jawabnya merupakan beban mental yang relatif lebih besar dari beban fisik yaitu dituntut oleh pekerjaannya. Lain lagi dengan petugas sosial, seperti penggerak lembaga swadaya masyarakat atau gerakan mengentaskan kemiskinan, mereka lebih menghadapi beban kerja sosial kemasyarakatan (Maijunidah E, 2010)

Berdasarkan survey yang saya lakukan di lapangan didapati pekerja tojok kelapa sawit yang setiap harinya bekerja hingga 6-7 jam dalam keadaan postur kerja yang tidak alamiah sehingga pekerja mendongak dan menunduk selama proses bekerja, mengakibatkan nyeri pada leher, pundak, dan lengan. Faktor internal pada penelitian ini, yaitu usia, masa kerja, indeks masa tubuh dan faktor eksternal pada penelitian ini, yaitu posisi kerja dan beban kerja. Biasanya pekerja tojok sawit yang mengalami nyeri kisaran usia 35-40 tahun. Pekerja tojok sawit melakukan beban kerja berulang kali sesuai target panen buah.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, apakah senam peregangan pekerja efektif untuk mengurangi keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja SPSI di pabrik PTPN III Torgamba.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam peregangan pekerja untuk mengurangi keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja SPSI di pabrik PTPN III Torgamba.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja SPSI di pabrik PTPN III Torgamba .
2. Untuk mengetahui hubungan antara lama kerja dengan keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja SPSI di pabrik PTPN III Torgamba .
4. Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja SPSI di pabrik PTPN III Torgamba .

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dan pengetahuan yang bermanfaat untuk mengetahui efektifitas senam peregangan pekerja untuk mengurangi keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja.

2. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan penulis tentang efektifitas senam peregangan pekerja untuk mengurangi keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja.

3. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui bagaimana efektifitas senam peregangan pekerja untuk mengurangi keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada pekerja.