

BAB I

PENDAHULUAN

1.2 Latar Belakang

Gangguan akibat dari kerja yaitu nyeri otot dan tulang merupakan rasa nyeri yang terjadi di bagian otot-otot skeletal dan dapat dirasakan dari keluhan tingkat ringan hingga berat (Suriya and Zuriati, 2019). Nyeri otot dan tulang merupakan gangguan yang paling sering terjadi berhubungan dengan kesehatan saat bekerja (Sari, 2020).

Menurut laporan Departemen Kesehatan RI, ada 40,5% pekerja di Indonesia yang telah mengalami gangguan kesehatan berhubungan dengan pekerjaan diantaranya adalah gangguan nyeri otot dan tulang 16%, gangguan kardiovaskuler 6%, kulit 1,3% dan gangguan THT (Depkes dalam Sihotang and Sariah, 2021). Bagian tubuh yang sering mengalami gangguan nyeri otot dan tulang adalah punggung(40%), ekstremitas atas dan leher(42%), serta ekstremitas bawah(18%). Nyeri terjadi akibat posisi tubuh yang tidak ergonomis seperti memanjat, membungkuk, merangkak, memutar, menggapai, dan gerakan berulang atau aktivitas berlebihan (Hasibuan, 2020).

Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018 kasus nyeri otot dan tulang yang telah di diagnosis paratenaga kesehatan sebesar 7,9%. Aceh (13,3%) dengan prevalensi tertinggi kemudian disusul Bengkulu (10,%), dan terakhir Bali (8,5%) berdasarkan hasil diagnosis (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi data keluhan nyeri otot dan tulang di Sumatera Utara sebesar 19,2% dan tertinggi adalah pada nelayan, petani, dan buruh sebesar 31,2%, dengan keluhan yang paling banyak terjadi dibagian leher, punggung, dan kaki sebesar 60% pekerja (Aqilla, Setiawan and Winarko, 2022). Penelitian kejadian nyeri otot dan tulang menurut pekerja pengangkutan beras di PT Buyung Putra Pangan Pegayut Ogan Ilir menyebutkan adanya keluhan nyeri pada bahu, nyeri leher, nyeri punggung, siku dan kaki (Devi, Purba and Lestari, 2017).

Pada penelitian Siregar, (2022) menjelaskan bahwa sebanyak 2,78 juta pekerja meninggal dunia diakibatkan oleh kecelakaan akibat kerja dan penyakit akibat kerja pada tahun 2018. Internasional Labour Organization menyatakan bahwa penyakit akibat kerja kebanyakan terjadi yaitu keluhan nyeri otot dan tulang, keluhan tersebut mengalami peningkatan secara global, ini disebabkan oleh makin banyaknya pekerjaan yang dilakukan dengan duduk secara terus menerus, kondisi ergonomis yang buruk, dan berdiri lama ditempat kerja. MSDs mewakili 40% dari biaya kompesansi global untuk penyakit akibat kerja (Okananto, Tarwaka and Suwadi, 2016).

Di Indonesia penyakit dari akibat kerja banyak ditemui, salah satunya gangguan penyakit disebabkan akibat kerja adalah gangguan pada nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bagian bawah (Low Back Pain) adalah salah satu gangguan nyeri otot dan tulang yang menjadi sangat umum terjadi di berbagai negara. Nyeri punggung bawah tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat menyebabkan menjadi kurang produktif bagi mengalaminya (Prabarukmi and Widajati, 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti dibantu oleh dua teman peneliti, survei awal dilakukan kepada responden yang bekerja di pengolahan pabrik opak Desa Sukaraya Bakti, Kec. Pancur Batu, Kab.Deli Serdang yang bergerak dibidang produksi opak, Pabrik opak tersebut terdapat 38 pekerja yang terdiri dari 32 pekerja wanita dan 6 pekerja pria dengan usia antara 30-50 tahun, dengan jam kerja mereka pukul 08.00-17.00 WIB. Pabrik Opak ini masih dalam melakukan produksinya menggunakan cara kerja yang manual. Mulai dari proses pengupasan, pencetakan, penjemuran dan pengemasan dilakukan dengan secara kerja manual. Pekerjaan yang dilakukan merupakan pekerjaan yang monoton (berulang-ulang). Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, rata-rata para pekerja mengalami keluhan-keluhan berupa keluhan nyeri otot dan tulang seperti nyeri pinggang, nyeri leher dan nyeri bahu serta otot tangan (Sari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu peregangan posisi ergonomis adalah menjadi suatu tindakan yang dapat dilakukan dalam mencegah nyeri otot dan tulang. Latihan peregangan yang dilakukan menargetkan bahu, lengan, leher, tangan, punggung, dan kaki untuk melenturkan otot-otot di area yang ditargetkan 29 gerakan progresif digunakan untuk meregangkan otot, dengan setiap gerakan ditahan selama 8 detik untuk merasakan tarikan pada otot-otot yang dituju. Pemberian peregangan otot dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan dan dilakukan dimana saja dengan kemudahan tersebut diharapkan dapat menekan keluhan nyeri otot dan tulang pada pekerja (Ramdan and Azahra, 2020).

Keunggulan melakukan peregangan bisa mengurangi keluhan nyeri otot dan tulang, seperti penelitian yang dilakukan oleh Widitya, Entianopa and Hapis, (2020) menunjukkan ada pengaruh pemberian peregangan kepada 50 pekerja pabrik keripik pada keluhan nyeri, dengan jam kerja sekitar 8 jam dan 6 jam. Sedangkan berdasarkan penelitian terdahulu oleh Rizka Widitya, dkk (2020) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan nyeri otot dan tulang pada pekerja di PT. X tahun 2019 menyatakan bahwa untuk mencegah keluhan atau nyeri bagi pekerja yaitu dengan diberikan aktivitas fisik dan memeriksa kesehatan pekerja sebelum bekerja.

Sedangkan berdasarkan Kuntarti, (2016) untuk mengurangi nyeri otot dan tulang tingkat tinggi yang terjadi bagi pekerja yaitu dengan diberikan atau menerapkan peregangan, hal ini guna untuk mengurangi nyeri otot dan tulang terutama punggung bawah bagi pekerja pabrik. Peregangan sendiri merupakan bagian penting kebugaran yang sehat dari rejimen (aturan dan perilaku). Latihan peregangan dilakukan saat sebelum bekerja mengurangi risiko nyeri otot dan tulang, meningkatkan keseimbangan, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan koordinasi otot (Widitia, Entianopa and Hapis, 2020).

Menurut Khairani and Utami, (2021), pengaruh peregangan dapat mencegah cedera nyeri otot dan tulang akibat dari kerja, sehingga peregangan direkomendasikan untuk mencegah injuri. Latihan peregangan direkomendasikan untuk dilakukan saat istirahat (Widitia, Entianopa and Hapis, 2020). Latihan peregangan dengan melakukan penguluran otot-otot tubuh yang tegang dapat meningkatkan relaksasi otot fisik, dan otot menjadi rileks dan nyaman (Learman and Cook, 2015).

Perbedaan peregangan yang dilakukan peneliti sekarang dengan peneliti sebelumnya yaitu peregangan yang dilakukan peneliti sekarang lebih difokuskan ke tubuh bagian gerak atas, dikarenakan pekerja di pabrik opak lebih banyak mengalami keluhan nyeri dibagian tubuh gerak atas seperti nyeri leher, bahu, tangan dan pinggang. Sedangkan peneliti sebelumnya hanya mengukur dan melihat faktor-faktor apa yang berhubungan dengan gangguan nyeri otot dan tulang bagi pekerja. Berdasarkan permasalahan yang muncul, peneliti tertarik melakukan penelitian ini agar mengetahui efektivitas peregangan terhadap penurunan nyeri otot dan tulang pada pekerja di pabrik opak Desa Sukaraya Bakti, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas peregangan terhadap penurunan nyeri otot dan tulang pada pekerja Pabrik Opak Suli di Desa Sukaraya Bakti, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.1.3 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas peregangan terhadap penurunan nyeri otot dan tulang pada pekerja Pabrik Opak Suli di Desa Sukaraya Bakti, Kec. Pancur Batu, Kab.

Deli Serdang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi keluhan nyeri otot dan tulang sebelum diberikan peregangan pada pekerja Pabrik Opak Suli di Desa Sukaraya Bakti, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang.
2. Mengidentifikasi keluhan nyeri otot dan tulang sesudah diberikan peregangan pada pekerja Pabrik Opak Suli di Desa Sukaraya Bakti, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang.
3. Menganalisis efektifitas peregangan terhadap nyeri otot dan tulang pada pekerja Pabrik Opak Suli Desa Sukaraya Bakti, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Pekerja/Responden
Diharapkan dapat memberi informasi kepada pekerja mengenai cara mengurangi nyeri otot dan tulang dengan melakukan peregangan.
2. Bagi Perusahaan
Penelitian ini diharapkan sebagai informasi kepada perusahaan untuk mengetahui cara mengurangi nyeri otot dan tulang dengan melakukan peregangan bagi para pekerjanya sehingga dapat memberi kenyamanan dan meningkatkan derajat kesehatan pekerja.
3. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang efektifitas peregangan untuk mengurangi nyeri otot dan tulang bagi peneliti.