

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dikeluhkan masyarakat ialah sakit punggung bagian bawah atau dikenal juga sebagai *Low back pain* (LBP), dikarenakan duduk dalam jangka waktu yang lama (Abdu *et al.*, 2022). Salah satu penyebab nyeri punggung bawah, yang merupakan penyakit muskuloskeletal yang salah satu penyebabnya adalah postur tubuh yang salah, seperti duduk atau berdiri dalam waktu lama, terlalu banyak membungkuk atau melakukan gerakan berulang-ulang saat bekerja (Latifah, Citrawati and Yusmaini, 2022).

Lama waktu duduk dengan posisi yang tidak nyaman memberikan efek yang cukup berarti, salah satu diantaranya adalah nyeri punggung bawah. Tidak jarang pegawai kantoran banyak mengeluhkan nyeri punggung bawah akibat duduk dalam waktu yang lama. Akan tetapi, banyak sekali masyarakat yang masih tidak menghiraukan betapa pentingnya posisi duduk dalam keadaan benar (Hutasuhut, Lintong and Rumampuk, 2021).

Nyeri punggung bawah lebih sering muncul saat posisi duduk membungkuk dan tegak, karena pada posisi ini otot tulang belakang erektor lebih sering berkontraksi sehingga lebih cepat menyebabkan ketegangan otot berlebihan. Mobilitas dan fleksibilitas juga berkurang pada ligamen longitudinal anterior dan posterior. Sama halnya dengan jaringan ikat tulang belakang, yang jika rusak akan menimbulkan rasa sakit (Amin *et al.*, 2023).

Menurut WHO, *Low back pain* merupakan penyebab utama atau kondisi umum yang dialami oleh banyak orang secara global. Pada tahun 2020, *Low back pain* menyumbang 8,1% dari semua total penyakit disabilitas secara global. *Global Burden of Disease Report*, menyatakan satu dari sepuluh penduduk dunia mengalami *Low back pain*, sedangkan di negara Indonesia total persentase penduduk yang menderita *Low back pain* sebesar 18% (Putri, Masfuri and Nova, 2023).

Menurut penelitian *Comunity Oriented Program for Controle of Rheumatic Disease* (COPORD) dalam Tarwaka tahun 2020, prevalensi nyeri punggung pria di Indonesia sebesar 18,2% dan wanita 13,6%. Kasus penyakit nyeri punggung bawah atau *Low back pain* biasanya akan meningkat bersamaan dengan bertambahnya usia (Aswin, 2022). Bertambahnya usia akan menyebabkan perubahan pada tulang dan biasanya terjadi pada usia 30 tahun. Perubahan tulang yg mengalami degenerasi biasanya mencakup kerusakan pada jaringan menjadi jaringan parut dan pengurangan cairan (Sahara and Pristya, 2020).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hal tersebut terjadi, diantaranya adalah obesitas dan masalah musculoskeletal disabilitas, usia di atas 35 tahun, kecenderungan genetik, perokok aktif dan disabilitas terkait beban kerja (Putri, Masfuri and Nova, 2023). Duduk dalam keadaan statis selama periode antara 90 hingga 300 menit (1,5 hingga 5 jam) telah terbukti menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap nyeri pinggang (Kusumaningrum *et al.*, 2021).

Dikarenakan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat apakah ada hubungan terhadap lama waktu duduk dan posisi duduk terhadap kejadian *Low back pain* di Kabanjahe Kabupaten Karo.

1.2 Rumusan Masalah

Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami hubungan antara waktu duduk dengan prevalensi nyeri pinggang, khususnya kepada pekerja kantoran di Kabanjahe Kabupaten Karo.

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara lama waktu duduk dan prevalensi *Low back pain* pada individu yang bekerja dalam lingkungan kantor di Kabanjahe Kabupaten Karo?
2. Bagaimana posisi duduk mempengaruhi tingkat dan intensitas *Low back pain* pada pegawai kantoran di Kabanjahe Kabupaten Karo?
3. Sejauh mana faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan kebiasaan fisik memengaruhi hubungan antara waktu duduk dan *Low back pain*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis dan pemahaman tentang hubungan antara lamanya waktu duduk dengan prevalensi dan intensitas duduk, serta dampaknya terhadap *Low back pain* pada pekerja kantoran di Kabanjahe Kabupaten Karo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji hubungan durasi duduk dengan *Low back pain*.
2. Menilai pengaruh posisi duduk terhadap *Low back pain*.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh perusahaan dan organisasi untuk mengembangkan kebijakan dan program Kesehatan tempat kerja yang lebih efektif, terutama untuk mencegah *Low back pain* di kalangan pekerja kantoran di Kabanjahe Kabupaten Karo.