

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Program Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan salah satu bentuk perlindungan kepada tenaga kerja yang bertujuan mewujudkan produktivitas kerja yang optimal serta melindungi tenaga kerja dari risiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatannya. Berbagai bentuk upaya untuk menciptakan tempat kerja yang aman, sehat, bebas dari pencemaran lingkungan, sehingga dapat mengurangi atau bebas dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang pada akhirnya dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja.

Menurut ILO (2013) Kecelakaan dan penyakit akibat kerja yang terbanyak yaitu muskuloskeletal sebanyak 40%, penyakit jantung 16%, kecelakaan 16%, dan 19% penyakit saluran pernapasan. Keluhan pada punggung atau skeletal yang dirasakan dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda, dari nyeri yang sangat ringan hingga nyeri yang berat. Otot yang menerima beban statis yang berulang-ulang dalam waktu yang lama akan menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen, dan tendon (Tarwaka,2004:117). Beberapa pekerjaan yang terkait dengan hal tersebut salah satunya pengemudi sopir seperti sopir angkutan kota.

Pekerjaan dengan posisi duduk yang statis dan membungkuk akan menambah ketegangan pada punggung. Ketegangan pada punggung disebabkan karena lamanya duduk pada posisi statik sehingga punggung akan kelelahan dan

timbul rasa pegal. Posisi statik merupakan posisi dimana mempertahankan posisi yang tetap. Pada saat mengemudi, duduk pada posisi yang salah akan mempercepat kelelahan pada otot-otot pinggang menjadi tegang, dan dalam periode yang berulang-ulang akan menimbulkan rasa nyeri pada daerah punggung bawah.

Nyeri punggung bawah karena duduk lama dalam posisi statis akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus serta terjadi penyempitan pembuluh darah. Pada penyempitan pembuluh darah aliran darah terhambat dan terjadi sistemik, jaringan kekurangan oksigen dan nutrisi, sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat; kedua hal tersebut menyebabkan nyeri. Hal ini akan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan bisa menurunkan produktivitas sehingga bisa menimbulkan mangkir kerja. Padahal kesehatan kerja dapat dicapai secara optimal jika terdapat tiga komponen kesehatan yaitu kapasitas kerja, beban kerja, beban tambahan yang berasal dari lingkungan kerja (Uhud dkk, 2008:6). Menurut Suma'mur (2009:9) mengatakan bahwa pekerjaan yang biasa tidak terlalu berat atau ringan, produktivitasnya akan mulai menurun setelah 4 jam bekerja. Sampai saat ini belum ada data penelitian tentang nyeri punggung pada sopir angkot di Indonesia khususnya di Malang, tetapi riset sudah banyak meneliti mengenai keluhan nyeri punggung pada pekerja lain. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Dari hasil penelitian oleh Mei Sianturi,dkk dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan low back pain (nyeri punggung bawah) pada sopir angkot Rahayu Medan Ceria 103 di kota Medan (2015) didapatkan dari 33 responden yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 31

responden (93,9%), sedangkan responden yang tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 2 responden (6,1%).

Penanganan nyeri punggung bawah pada orang dewasa biasanya hanya dibelikan obat-obatan di apotek ataupun di toko yang menjual obat. Selain itu ada juga yang hanya membiarkan nyeri tersebut sampai akhirnya hilang atau sembuh-sembuh sendiri. Sekitar 80-90% pasien nyeri punggung bawah menyatakan bahwa mereka tidak melakukan usaha apapun untuk mengobati penyakitnya (Cooper,2003:1). Padahal usia dewasa ke atas otot dan ligamennya mudah mengencang sehingga perlu usaha ekstra untuk mengendurkannya. Dan jika lama-kelamaan hanya dibiarkan bisa menyebabkan kelainan pada muskuloskeletal. Penanganan nyeri punggung bawah ini ada dua cara yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Penanganan non farmakologis salah satunya adalah William Flexion Exercise.

William Flexion Exercise adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan mengurangi nyeri punggung bawah. Peregangan teratur di sela pekerjaan akan mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, kelelahan, membuat pekerja merasa lebih baik (Bob Anderson, 2010:19). Cara ini berguna agar pekerja terhindar dari masalah punggung (Bob Anderson, 2010:37).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Made Aditya Yogi Guntara, dkk, dengan judul pemberian william's flexion exercise (wfe) lebih baik dari pada back strengthening exercise (bse) dengan kombinasi intervensi infra red dan massage terhadap penurunan nyeri fungsional pada pekerja buruh bangunan penderita Low

Back Pain miogenik di Banjar Dakdakan desa Abiantuwung Kecamatan Kediri Tabanan dijelaskan bahwa latihan William Flexion exercise mampu untuk mengurangi tekanan oleh beban tubuh pada sendi facet dan meregangkan otot dan fascia di daerah dorsolumbal, serta bermanfaat mengoreksi postur tubuh yang salah, latihan ini juga dapat meningkatkan stabilitas lumbal karena secara aktif melatih otot-otot abdominal, gluteus maksimus dan hamstring. Disamping itu juga dapat meningkatkan tekanan abdominal yang mendorong kolumna vertebralis ke arah belakang, dengan demikian akan membantu mengurangi hiperlordosis lumbal dan mengurangi tekanan pada diskus intervertebralis. Secara teoritis, dapat mengurangi nyeri dengan cara mengurangi gaya kompresi pada sendi facet dan meregangkan fleksor hip dan ekstensor lumbal.

Hasil penelitian dari Desita Herawati dengan judul pengaruh core stability dan william exercise terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di daerah Jati Kurung Kabupaten Karanganyar pada bulan Juni 2016, didapatkan hasil pada latihan William Exercise yang diberikan pada 10 responden hasilnya terdapat pengaruh yang berarti pemberian perlakuan latihan William Exercise terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di Jati Kurung Kabupaten Karanganyar.

Dari wawancara peneliti pada tanggal 13-15 Januari 2018 kepada 3 orang sopir angkutan kota di Malang bahwa sopir angkutan kota mulai beroperasi dari jam 6.00-19.00 WIB. Selama mengoperasikan angkutan kota istirahat bisa 1-2 jam, selama menunggu penumpang itu sudah dianggap sebagai istirahat. Jadi dalam sehari mengoperasikan angkutan kota lebih dari 4 jam/ hari duduk secara statis. Menurut sopir angkutan kota setiap hari mengeluhkan nyeri punggung dan

pegal-pegal dikaki, jika keadaan jalan macet, penumpang sepi, nyeri punggung dan pegal-pegal dikaki sangat terasa. Nyeri punggung yang dirasakan pada ke tiga sopir angkutan kota masuk dalam kategori nyeri ringan sampai nyeri sedang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “tingkat nyeri punggung pada sopir angkutan kota sebelum dan sesudah dilakukan latihan William Flexion”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yaitu berupa beberapa pertanyaan yang relevan dengan permasalahan pokoknya (setiadi,2013:29).

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat nyeri punggung pada sopir angkutan kota sebelum dan sesudah dilakukan latihan William Flexion?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah suatu indikasi ke arah mana atau apa yang dicari melalui penelitian itu, yang dirumuskan dalam bentuk pernyataan konkret dapat diamati dan dapat diukur (Setiadi,2013:31).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat nyeri punggung pada sopir angkutan kota sebelum dan sesudah dilakukan latihan William Flexion.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah kegunaan hasil penelitian nanti, baik bagi kepentingan pengembangan program maupun kepentingan ilmu pengetahuan (Notoatmodjo,2010:81).

1.4.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat penelitian dari aspek teoretis, yakni manfaat penelitian bagi pengembang ilmu (Notoadmotjo,2010:81).

1.4.1.1 Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi tentang tingkat nyeri punggung pada sopir angkutan kota sebelum dan sesudah dilakukan latihan William Flexion

1.4.1.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya khususnya yang terkait dengan tingkat nyeri punggung pada sopir angkutan kota sebelum dan sesudah dilakukan latihan William Flexion

1.4.2 Manfaat Praktik

Manfaat praktik adalah penelitian dari aspek praktis atau aplikatif, yakni manfaat bagi program (Notoadmotjo,2010:81).

1.4.2.1 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya responden mengetahui efek melakukan latihan William Flexion seperti apa dalam mengurangi nyeri punggung

1.4.2.2 Bagi peneliti

Sebagai pengalaman dan mengaplikasikan atau menerapkan ilmu yang sudah didapat selama pendidikan.