

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung ialah salah satu kondisi paling umum dirasakan oleh masyarakat kota yang menyebabkan mereka untuk mencari perawatan medis, baik pada layanan primer maupun darurat. Menurut *Global Burden of Disease Study* tahun 2010, nyeri punggung bawah diidentifikasi sebagai salah satu dari sepuluh penyakit teratas dan merupakan kontributor terhadap beban penyakit global (kematian dan kecacatan). Kondisi ini juga memiliki dampak yang lebih besar terhadap kesehatan global dibandingkan malaria, *Human Immunodeficiency Virus*, penyakit paru obstruktif, tuberkulosis, diabetes, dan kanker paru-paru (Workneh & Mekonen, 2021). Pada data profil kesehatan Provinsi Bali tahun 2019, nyeri punggung bawah termasuk sebagai salah satu dari 10 besar diagnosa rawat jalan di fasilitas kesehatan tingkat pertama dan fasilitas kesehatan tingkat lanjut program JKN dengan berada di peringkat keenam (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019). Kondisi tersebut dirasakan secara universal pada populasi orang dewasa, yaitu sebanyak 23% penduduk dewasa di dunia menderita nyeri punggung bawah kronis (Casiano *et al.*, 2023). Dalam menangani kasus tersebut, membutuhkan total biaya yang diperkirakan mencapai 100-200 miliar dolar (1,588-3,1762 kuadriliun rupiah) setiap tahunnya (Freburger *et al.*, 2014). Dampak dari nyeri punggung bawah dapat menyebabkan hilangnya semangat, keresahan mental, dan ketidaknyamanan fisik atau beban pada penderitanya. Akibatnya, keluhan tersebut menjadi penyebab utama pengambilan cuti sakit dan pensiun dini di kalangan pekerja (Ali *et al.*, 2020).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu dari gangguan muskuloskeletal yang berhubungan dengan pekerjaan dan memiliki prevalensi cukup besar di kalangan pekerja kantor. Secara umum, nyeri punggung bawah diderita oleh pekerja kantor dengan prevalensi dalam satu tahun berkisar antara 23% hingga 38% (Janwantanakul *et al.*, 2014). Selain itu, nyeri punggung bawah juga menjadi penyebab paling umum dari kecacatan akibat kerja pada penduduk berusia di bawah 45 tahun (Janwantanakul *et al.*, 2014). Sebuah studi *cross-sectional* yang dilakukan di Lebanon pada tahun 2015 menunjukkan bahwa 44,8% pekerja kantor terkena sakit punggung (Ahmed *et al.*, 2023). Terdapat penelitian lain yang dilakukan pada 604 pekerja kantor di Arab Saudi tahun 2023 menunjukkan bahwa 59,9% partisipan mengalami nyeri punggung bawah (Ahmed *et al.*, 2023). Sayangnya, di Indonesia sendiri masih tidak diketahui secara pasti penderita nyeri punggung bawah, yaitu masih berupa perkiraan antara 7,6% sampai 37% (Tiasna & Wahyuningsih, 2023).

Nyeri punggung bawah memiliki beberapa faktor risiko yang didapat ketika bekerja, seperti mengangkat beban, gerakan berulang, dan postur tidak netral (Jahn *et al.*, 2023). Selain hal tersebut, faktor resiko lain yang cukup sering mengintai penderita nyeri punggung bawah ialah perilaku duduk dengan durasi yang lama. Selama bertahun-tahun, duduk dengan periode yang lama disebutkan memiliki hubungan dengan kejadian nyeri punggung bawah (Carvalho *et al.*, 2020). Ironinya, dewasa ini terdapat banyak jenis pekerjaan yang melibatkan aktivitas duduk dalam periode waktu yang lama ketika bekerja. Pada tahun 2008, sekitar 25% dari seluruh pekerjaan di Amerika Serikat berpotensi untuk menyebabkan duduk berkepanjangan, sementara di tahun 1960 hanya berjumlah

15% (Daneshmandi *et al.*, 2017). Pekerja kantor adalah salah satu populasi yang paling banyak menghabiskan waktu untuk duduk berkepanjangan ketika bekerja, yaitu sekitar 73% dari total hari kerja (Edwardson *et al.*, 2022). Duduk lebih dari setengah hari kerja yang dikombinasikan dengan postur tubuh yang tidak normal atau sering bekerja dengan posisi membungkuk ke depan terbukti meningkatkan kemungkinan terkena keluhan tersebut (Janwantanakul *et al.*, 2014).

Pekerja kantor biasanya selalu identik dengan pekerjaan yang terkomputerisasi. Akumulasi dari penggunaan komputer yang berlebihan tersebut berimplikasi pada peningkatan risiko nyeri punggung bawah. Stimulus dari komputer membuat kesadaran otak cenderung mengabaikan beberapa keadaan atau sinyal, sehingga tubuh tetap berkontraksi pada posisi tidak wajar dalam waktu lama (Antunes *et al.*, 2014). Akibat terlalu lama duduk, tekanan pada punggung bagian bawah meningkat dan akhirnya menyebabkan nyeri punggung bawah. Keluhan tersebut berpotensi menimbulkan dampak ekonomi negatif, termasuk meningkatnya cuti kerja dan hilangnya produktivitas pada kalangan pekerja kantor. Hal ini berdampak secara global terhadap berbagai sektor seperti ekonomi, sosial, dan kesehatan masyarakat (Workneh & Mekonen, 2021).

Dewasa ini, sebagian besar pekerja kantor secara masif menggunakan komputer supaya meningkatkan efisien dan kualitas kerja (Shah & Saboor, 2022). Pekerja kantor yang sering terkait dengan pekerjaan terkomputerisasi beberapa di antaranya, seperti pegawai bank dan karyawan telekomunikasi, cenderung menghabiskan waktu yang lama dalam posisi duduk. Mengingat durasi duduk merupakan salah satu faktor risiko dari keluhan nyeri punggung bawah, maka penulis melakukan studi pendahuluan pada beberapa pekerja bank dan

telekomunikasi yang masing-masing diwakili oleh pegawai PT Bank Rakyat Indonesia Tbk dan PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 dengan mewawancarai beberapa dari mereka dengan bantuan kuesioner *Nordic Body Map* yang terdiri atas 4 skala nyeri, meliputi; (1) tidak sakit; (2) agak sakit; (3) sakit; dan (4) sakit sekali. Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan adanya perbedaan antara kedua kelompok pekerja di perusahaan-perusahaan tersebut.

Data dari studi pendahuluan yang dilakukan pada PT Bank Rakyat Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 memperoleh hasil bahwa hanya sebagian responden yang merasakan rasa nyeri pada area punggung, pinggang, dan bokong. Sebesar 33,4% responden menyatakan “tidak sakit” dan 66,6% menyatakan “agak sakit” pada area punggung. Sementara, pada area pinggang dan bokong, 66,6% dari total responden memberikan nilai “tidak sakit” dan 33,4% sisanya memberi nilai “agak sakit”. Di sisi lain, seluruh responden pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 merasakan nyeri pada area punggung, bokong, serta pantat dengan persentase masing-masing sebesar 66,6% untuk skala “sakit” dan 33,4% lainnya menjawab skala “sakit sekali” pada tubuh area punggung, bokong, dan pantat. Selanjutnya, seluruh responden memberikan skala “sakit” pada area pinggang. Berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa pekerja kantor pada PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 cenderung memiliki keluhan nyeri punggung bawah yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan pekerja bank di PT Bank Rakyat Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 meski kedua perusahaan tersebut memiliki durasi kerja yang mengharuskan dalam posisi duduk dengan durasi lama, yaitu ≥ 6 jam/hari,

sehingga temuan ini mengundang pertanyaan sekaligus urgensi untuk penelitian lebih lanjut tentang korelasi antara durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan kantor telekomunikasi.

Beberapa pihak telah melakukan penelitian mengenai durasi duduk dengan nyeri punggung bawah. Hasil dari sejumlah penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan di antara durasi duduk dengan nyeri punggung bawah. Salah satu penelitian yang dimaksud dalam hal ini merujuk pada penelitian Prasetya *et al.*, 2024 dengan judul “Hubungan Antara Durasi Duduk Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah”, yang memperoleh hasil adanya hubungan antara durasi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. Sama halnya dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Hutasuhut *et al.*, 2021 dengan judul “Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah” juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian tersebut, menegaskan kembali bahwa durasi duduk memiliki hubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Mengingat pekerja perusahaan telekomunikasi juga rentan memiliki durasi duduk yang lama, maka penelitian yang mengkaji terkait hubungan antara durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada populasi tersebut harus dipahami secara lebih mendalam. Pemahaman lebih dalam terkait topik ini dapat memberikan landasan bagi upaya pencegahan yang lebih baik, serta perbaikan pada standar operasional kerja di perusahaan telekomunikasi agar memperhatikan kesehatan kerja dari karyawannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran keluhan nyeri punggung bawah berdasarkan kuesioner *Oswestry Disability Index* (ODI) versi Indonesia pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran durasi duduk pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024?
3. Bagaimana hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024?

1.3 Tujuan

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui gambaran keluhan nyeri punggung bawah berdasarkan kuesioner ODI versi Indonesia pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024.
2. Untuk mengetahui gambaran durasi duduk pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024.
3. Untuk menganalisis hubungan antara durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan teori dan bukti mengenai hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan termasuk menambah wawasan peneliti terkait kondisi nyeri punggung bawah. Oleh karena itu, peneliti dapat mempertimbangkan durasi duduk yang dapat menyebabkan kondisi nyeri punggung bawah. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai penelitian dasar yang dapat dilanjutkan untuk penelitian atau pengembangan penelitian kedepannya oleh peneliti lain.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat, khususnya mereka yang bekerja sebagai pekerja kantor, dalam mempertimbangkan durasi duduk, serta memahami kondisi nyeri punggung bawah yang mengintai mereka.

3. Bagi pemerintah

Penelitian ini bermanfaat untuk menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kembali peraturan mengenai durasi kerja agar tidak menyebabkan kondisi yang mengarah pada disabilitas dan penurunan kualitas hidup pada pekerja kantor Badan Usaha Milik Negara (BUMN), salah satunya ialah PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja.