

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi di dunia berkembang dengan sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan penggunaan komputer yang semakin banyak digunakan untuk mempermudah pekerjaan seseorang. Penggunaan komputer ini tidak hanya dapat digunakan untuk kebutuhan pribadi, melainkan juga digunakan oleh berbagai sektor seperti sektor pendidikan, pemerintahan, lembaga penelitian, maupun sektor usaha lainnya. Memanfaatkan teknologi dalam kehidupan sehari-hari seperti penggunaan komputer tentunya memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri. Kelebihan dari penggunaan komputer yaitu dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan baik menghitung, membuat laporan, surat, dan lainnya. Kekurangan dari penggunaan komputer yaitu dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan apabila posisi tubuh dari pengguna yang tidak sesuai dengan posisi dari komputer tersebut.

Seseorang yang beraktivitas dengan menggunakan posisi duduk maka tubuhnya akan memberi tekanan yang besar pada otot-otot skeletal, seperti otot leher, bahu, punggung, dan tulang belakang. Memiliki kebiasaan duduk yang salah dapat menimbulkan penyakit seperti nyeri punggung dan nyeri pinggang. Otot-otot pada bagian punggung dan pinggang biasanya mulai merasakan sakit

setelah duduk selama 15 s.d. 20 menit. Memosisikan tubuh dalam posisi duduk dengan sikap tubuh yang membungkuk dapat memberikan tekanan yang semakin kuat pada otot punggung dan pinggang sehingga dapat menimbulkan adanya rasa nyeri pada punggung dan pinggang. Faktor yang menjadi penyebab nyeri punggung dan pinggang dapat terjadi salah satunya dikarenakan oleh sikap kerja yang tidak fisiologis akibat dari penggunaan meja dan kursi yang tidak antropometris. Kursi termasuk dalam komponen yang penting, karena kursi dapat memberikan rasa nyaman ketika bekerja ataupun melakukan aktivitas lain yang berkaitan dengan penggunaan posisi duduk (Aprilia & Tantri, 2016; Andhini, 2018).

Durasi kerja adalah rentangan waktu yang digunakan oleh pegawai untuk menyelesaikan pekerjaannya. Jumlah jam kerja yang efisien untuk bekerja dalam seminggu adalah antara 40 s.d. 48 jam yang terbagi dalam rentang waktu 5 s.d. 6 hari kerja. Aktivitas dalam mengerjakan tugas yang dibantu dengan komputer apabila dilakukan secara berlebihan dan dilakukan dalam waktu yang relatif lama dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri di beberapa bagian tubuh pegawai. Hal ini dapat disebabkan karena adanya penggunaan posisi tubuh yang statis dan gerakan repetitif seperti mengetik. Aktivitas tersebut dapat menimbulkan ketegangan pada otot yang akan menyebabkan terjadinya kelelahan fisik dan jika tidak diimbangi dengan pemberian istirahat maka akan berdampak pada menurunnya produktivitas kerja pegawai (Suroto, 2016; Ramadhiani, 2017; Hutahaean, 2018).

Musculoskeletal Disorders merupakan salah satu jenis cedera yang dapat memengaruhi gerakan tubuh manusia seperti pada bagian otot, tendon, ligamen,

saraf, pembuluh darah, dan lainnya. Prevalensi penyakit pada bagian sendi berdasarkan analisis dari tenaga kesehatan di Indonesia yaitu sebesar 11,90%. Keluhan muskuloskeletal dapat terjadi karena akibat dari kontraksi otot dan durasi pembebanan pada otot yang panjang dan dalam waktu yang relatif lama. Rasa nyeri ini juga dapat ditimbulkan karena akibat dari jenis pekerjaan yang dilakukan, misalnya seperti aktivitas dalam bekerja dan posisi tubuh saat bekerja (Riskesdas, 2013; Middlesworth, 2015; Utami, dkk., 2017).

Terdapat sebuah hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan muskuloskeletal. Dari 31 orang responden yang diujikan, terdapat 26 orang diantaranya mengalami keluhan muskuloskeletal pada bagian anggota gerak atas. Distribusi keluhan muskuloskeletal pada pengguna komputer yang didata dengan *Nordic Body Map* yang menjelaskan bahwa keluhan muskuloskeletal terjadi dibagian leher atas 67,5%, leher bawah 60,0%, punggung 65%, dan pinggang 52,5%. Responden yang mengalami keluhan muskuloskeletal tinggi disebabkan oleh durasi penggunaan komputer yang relatif lama serta postur tubuhnya saat menggunakan komputer yang tidak ergonomis. Hal ini disebabkan karena ketidaksesuaian tata letak stasiun kerjanya seperti monitor, *keyboard*, dan *mouse* (Supiana, 2014; Larono, dkk., 2017).

Keluhan muskuloskeletal merupakan kasus yang termasuk dalam kategori besar dari penyakit akibat kerja. Terjadinya keluhan muskuloskeletal ini dapat meningkatkan stres akibat kerja pada pegawai. Stres akibat kerja adalah salah satu penyebab terjadinya gangguan kesehatan pada pegawai yang disebabkan oleh pekerjaan. Stres akibat kerja juga berdampak terhadap kepuasan, komitmen,

dan produktivitas pegawai. Kepuasan kerja pegawai sangatlah penting dalam sebuah organisasi, karena kepuasan kerja ini menjadi faktor yang menentukan berhasil atau tidaknya kegiatan yang dilaksanakan pada organisasi tersebut. Hal yang mungkin terjadi akibat dari stres ini yaitu meningkatnya absensi para pegawai, hilangnya produktivitas dan terganggunya kesehatan yang dapat menimbulkan adanya gejala atau keluhan depresi (Tunjungsari, 2011; Wahyuni, 2013).

Stres dapat dikaitkan dengan monotonnya posisi kerja yang digunakan pegawai, cepatnya siklus kerja yang terjadi di dalam kantor, dan ketatnya pemantauan di lingkungan kantor. Bekerja dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis terkadang membuat keadaan menjadi tidak nyaman. Ditambah dengan durasi kerja yang lama dapat menyebabkan pegawai menjadi letih dan kehilangan konsentrasi sehingga dapat mengakibatkan terjadinya stres kerja. Berdasarkan temuan sebelumnya dinyatakan bahwa antara stres kerja dengan tingkat konsentrasi pada pegawai pengguna komputer memiliki hubungan yang bermakna, karena didapatkan nilai $p=0,0001$ ($p<0,05$). Temuan lainnya juga menyatakan bahwa 34,4% dari kepuasan kerja pegawai dipengaruhi oleh stres kerja sedangkan sebesar 65,7% stres pada pegawai dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti, gaya kepemimpinan yang ada di kantor, adanya penilaian prestasi kerja pegawai, pemberian kompensasi, dan lain-lain (Tunjungsari, 2011; Rosdiana, 2019).

Ruang lingkup pekerjaan sangat menentukan kegiatan pegawai dalam bekerja. Salah satu contohnya yaitu dalam lingkup pekerjaan di kantor Dinas Komunikasi, Informasi dan Statistik Kota Denpasar (Dinas Kominfo) pada sub

bidang sekretariat. Sub bidang sekretariat ini disusun atas tiga sub bidang lainnya yaitu sub bidang umum dan kepegawaian, sub bidang keuangan, dan sub bidang perencanaan yang mana kegiatan bekerjanya dibantu dengan menggunakan komputer. Posisi duduk yang digunakan saat bekerja oleh pegawai Dinas Kominfo Kota Denpasar ini cukup bervariasi karena pegawai perlu menyesuaikan posisi tubuhnya agar nyaman saat bekerja. Beberapa pegawai ada yang menggunakan posisi duduk menyandar, hal ini dilakukan pegawai karena ingin menggunakan posisi yang nyaman saat bekerja. Banyak juga pegawai yang bekerja dengan sikap tubuh yang membungkuk, karena kurang sesuainya posisi layar monitor dengan kondisi tubuh pegawai sehingga menyebabkan pegawai duduk secara membungkuk. Variasi dari posisi duduk pegawai ini dapat disebabkan karena penyesuaian posisi pegawai dengan stasiun kerja yang digunakan saat bekerja. Banyak pegawai yang memosisikan tubuhnya sesuai dengan kenyamanan dan kebiasaan duduknya seperti menggunakan sikap tubuh membungkuk, menyilangkan kaki, dan lain sebagainya. Kebiasaan ini apabila tidak diperbaiki akan memungkinkan terjadinya peningkatan gangguan muskuloskeletal akibat dari efek pekerjaan (Daneshmandi, 2017).

Akibat dari kurangnya memerhatikan posisi duduk saat bekerja ini dapat menimbulkan terjadinya keluhan muskuloskeletal. Berdasarkan hasil wawancara dengan pegawai Dinas Kominfo, bagian tubuh yang banyak dikeluhkan mengalami keluhan muskuloskeletal yaitu bagian punggung dan pinggang. Hal ini dapat terjadi karena dipicu oleh posisi duduk pegawai yang tidak fisiologis dan kurang dilakukannya peregangan oleh pegawai untuk memberikan istirahat pada otot punggung. Para pegawai kantoran paling banyak

mengalami gangguan muskuloskeletal yaitu pada bagian leher (53,5%), pinggang (53,2%), dan bahu (51,6%). Adanya latihan untuk melaksanakan peregangan di tempat kerja dapat membantu untuk mengurangi nyeri akibat gangguan muskuloskeletal pada pegawai kantoran (Mehrparvar, 2014; Daneshmandi, 2017).

Bekerja dengan siklus yang cepat, tingginya beban kerja dan posisi bekerja yang monoton dapat menyebabkan terjadinya stres akibat kerja pada pegawai. Menjalankan tugas untuk membantu masyarakat dalam bidang komunikasi dan informasi ini juga rentan terhadap stres kerja. Hal ini disebabkan karena tuntutan pekerjaan yang berat dan tugas pegawai yang termasuk dalam pelayanan masyarakat mengakibatkan pegawai harus siap dalam menjalankan tugasnya setiap hari. Bekerja selama 5 hari dalam seminggu dengan waktu ± 40 jam dapat membuat pegawai mengalami tekanan yang menyebabkan terjadinya stres kerja. Tekanan yang dirasakan bisa didapat dari berbagai kondisi kerja, contohnya kondisi pegawai yang mengalami kelelahan saat bekerja. Kelelahan ini dapat berupa kelelahan fisik dan kelelahan mental yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas pegawai, sering merasa gagal, hingga dapat mengarah pada kejadian depresi. Faktor lain yang menjadi penyebab adanya tekanan pada pegawai yaitu karena faktor organisasi yang meliputi konflik antar pegawai maupun dengan atasan, beban kerja, situasi kerja, gaya kepemimpinan, dan sebagainya (Robbins & Judge, 2015; Putro, 2016; Hutahaean, 2018).

Berdasarkan pada hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Januari 2021 yang dilakukan terhadap 30 orang pegawai menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara posisi duduk pegawai yang disertai dengan sikap tubuh yang

tidak fisiologis dengan terjadinya keluhan muskuloskeletal yang dibuktikan dengan nilai $r=0,451$ dan nilai $p=0,012$ ($p<0,05$). Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa posisi duduk dengan sikap tubuh tidak fisiologis seperti posisi duduk membungkuk, posisi tangan dan lengan bawah yang tidak sejajar dengan posisi siku saat menggunakan *keyboard*, dan menyilangkan kaki saat bekerja dapat berkorelasi dengan timbulnya keluhan muskuloskeletal, karena terbukti nilai r yang diperoleh adalah $0,451$ dan nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori sedang. Stres akibat kerja juga berkorelasi secara signifikan dengan posisi duduk pegawai yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis yang dibuktikan dengan nilai $r=0,443$ dan nilai $p=0,014$ ($p<0,05$). Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa posisi duduk dengan sikap tubuh tidak fisiologis seperti posisi duduk membungkuk, menggunakan posisi duduk yang statis, dan banyaknya tuntutan pekerjaan dapat berkorelasi dengan timbulnya stres akibat kerja, karena terbukti nilai r yang diperoleh adalah $0,443$ dan nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori sedang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Para pegawai kurang memerhatikan posisi duduknya sehingga kurang nyaman dalam bekerja dan posisi tersebut dilakukan dalam waktu relatif lama yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis seperti posisi duduk membungkuk, kepala yang menunduk terlalu lama, dan menyilangkan kaki saat bekerja.

2. Para pegawai dominan bekerja dalam posisi duduk dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis sehingga berisiko menimbulkan keluhan muskuloskeletal.
3. Para pegawai kurang memahami akibat yang ditimbulkan oleh posisi duduk dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis saat bekerja, maka hal tersebut dapat menimbulkan peluang munculnya keluhan muskuloskeletal.
4. Para pegawai kurang memerhatikan posisi dan sikap tubuhnya saat bekerja, sehingga apabila hal tersebut diterapkan dengan durasi waktu yang relatif lama dapat diprediksi akan berkorelasi dengan timbulnya keluhan muskuloskeletal.
5. Ketidaknyamanan pegawai saat bekerja yang diakibatkan oleh posisi duduk yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis dan durasi waktu yang relatif lama diprediksi akan dapat bertindak sebagai penyebab stres akibat kerja.
6. Ketidaknyamanan pegawai saat bekerja yang diakibatkan oleh posisi duduk yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis dan durasi waktu yang relatif lama diprediksi akan berkorelasi dengan peningkatan keluhan muskuloskeletal antara sebelum dan sesudah kerja.
7. Ketidaknyamanan pegawai saat bekerja yang diakibatkan oleh posisi duduk yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis dan durasi waktu yang relatif lama diprediksi akan berkorelasi dengan peningkatan stres akibat kerja antara sebelum dan sesudah kerja.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan hubungan antara posisi duduk pegawai yang disertai dengan variasi sikap tubuh dan variasi

durasi kerja dengan keluhan muskuloskeletal yang ditimbulkan dan stres akibat kerja. Pembatasan terhadap masalah yang diteliti tersebut disebabkan oleh terbatasnya: (a) waktu penelitian, (b) instrumen pengambilan data, dan (c) variabel yang bisa diteliti terkait dengan indikator yang dapat diukur secara kuantitatif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah ada hubungan antara posisi duduk yang disertai dengan variasi sikap tubuh dan variasi durasi kerja dengan peningkatan keluhan muskuloskeletal pegawai antara sebelum dan sesudah kerja?
2. Apakah ada hubungan antara posisi duduk yang disertai dengan variasi sikap tubuh dan variasi durasi kerja dengan peningkatan stres akibat kerja pegawai antara sebelum dan sesudah kerja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi, pembatasan masalah, dan rumusan masalah penelitian dapat dideskripsikan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Mengetahui hubungan antara posisi duduk yang disertai dengan variasi sikap tubuh dan variasi durasi kerja dengan peningkatan keluhan muskuloskeletal pegawai antara sebelum dan sesudah kerja.
2. Mengetahui hubungan antara posisi duduk yang disertai dengan variasi sikap tubuh dan variasi durasi kerja dengan peningkatan stres akibat kerja pegawai antara sebelum dan sesudah kerja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diperoleh dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Sebagai acuan bagi mahasiswa dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan hubungan posisi duduk yang disertai dengan penggunaan sikap tubuh yang tidak fisiologis dalam durasi waktu yang relatif lama dengan peningkatan keluhan muskuloskeletal dan stres akibat kerja antara sebelum dan sesudah kerja.
- b. Sebagai acuan bagi peneliti lainnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait dengan hubungan posisi duduk yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis dalam durasi waktu yang relatif lama dengan peningkatan keluhan muskuloskeletal dan stres akibat kerja antara sebelum dan sesudah kerja.
- c. Sebagai masukan bagi Dinas Komunikasi Informasi dan Statistik terkait dengan risiko dari posisi duduk yang disertai dengan sikap tubuh yang tidak fisiologis dalam durasi waktu yang relatif lama terhadap para pegawai ketika beraktivitas di dinas tersebut.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh para pegawai dalam memperbaiki posisi dan sikap kerjanya saat beraktivitas agar terhindar dari keluhan muskuloskeletal dan stres akibat kerja.
- b. Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh Dinas Komunikasi Informasi dan Statistik dalam memperbaiki posisi dan sikap kerja pegawai, agar terhindar dari keluhan muskuloskeletal dan stres akibat kerja.
- c. Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh dinas terkait lainnya dalam memperbaiki posisi dan sikap kerja pegawai apabila memiliki kondisi kerja yang serupa, agar terhindar dari keluhan muskuloskeletal dan stres akibat kerja.

