

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah rasa nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah yang bisa merupakan nyeri lokal maupun radikuler, maupun keduanya. Nyeri ini terasa antara sudut iga terbawah dan lipat bokong bawah yaitu regio lumbo-sakral dan sering serangan disertai dengan *sciatica*, yaitu penjalaran nyeri kearah tungkai dan kaki.¹

NPB merupakan 10 penyakit yang paling banyak di dunia⁶ dan sekitar 90% penderita NPB merupakan penderita NPB non-spesifik⁹. Prevalensi NPB non-spesifik diperkirakan mencapai 60-70% pada negara maju. NPB adalah penyebab utama dari pembatasan aktivitas dan absensi dari pekerjaan pada sebagian besar negara di dunia.⁶

Di Amerika Serikat, NPB adalah penyebab paling umum dari kecacatan pada dewasa muda, diperkirakan 149 juta hari kerja hilang setiap tahun karena nyeri punggung dengan jumlah biaya diperkirakan US \$100 milyar sampai \$200 milyar per tahun (dua - pertiga adalah karena kehilangan upah dan produktivitas yang lebih

rendah). Permasalahan utama nyeri punggung yang membebani masyarakat antara lain biaya pengobatan untuk nyeri punggung yang cukup besar (melebihi USD \$100 miliar per tahun) dan yang juga merupakan penyebab disabilitas paling banyak pada kelompok umur di bawah 45 tahun (sekitar 1% penduduk di Amerika Serikat mengalami disabilitas).⁵

Di Indonesia, penelitian di Jawa Tengah menunjukkan bahwa 40 % penduduk yang berusia 65 tahun pernah dalam hidupnya setidaknya sekali mengalami NPB dengan prevalensi 18.2% pada pria dan 13.6% pada wanita.¹ Penelitian nasional yang dilakukan di 14 kota di Indonesia oleh kelompok Nyeri Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia (PERDOSSI) menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) menunjukkan hasil bahwa 18,13% penderita NPB ditemukan dengan tingkat nyeri sedang sampai berat (dengan nilai rata-rata $5,46 \pm 2,56$).²²

Lama duduk merupakan salah satu faktor resiko dari kejadian NPB. Duduk dalam posisi tetap selama berjam-jam (duduk statis) seringkali merupakan hal yang tak dapat dihindari oleh karyawan dan hal tersebut akan menimbulkan beberapa gangguan kesehatan antara lain adalah NPB. NPB yang timbul akan

menyebabkan kehilangan jam kerja sehingga mengganggu produktivitas kerja. Duduk yang lama menyebabkan beban yang berlebihan dan kerusakan jaringan pada vertebra lumbal.¹⁸ Berbagai situasi kerja dapat menimbulkan NPB, namun duduk lama dalam posisi statis mempunyai risiko yang lebih besar karena akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus yang akan menyebabkan penumpukan asam laktat. Selain itu itu, pembuluh darah yang menyempit yang akan menyebabkan iskemia dan jaringan akan kekurangan oksigen dan nutrisi. Hal tersebut akan menyebabkan nyeri.¹⁷

Obesitas yang berlebihan adalah salah satu faktor gaya hidup yang telah diduga mempunyai peran dalam terjadinya nyeri punggung bawah. Berat badan yang berlebihan akan menyebabkan punggung untuk terkena efek nyeri mekanik yang disebabkan oleh penanggungan berat yang berlebihan. Beban mekanik dari obesitas telah diduga sebagai penyebab NPB non-spesifik karena jaringan akan mengalami proses degradasi/*wear-and-tear* yang berlebihan.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara lama jam duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah non-spesifik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mempelajari hubungan antara lama jam duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah non-spesifik pada karyawan pabrik sepatu.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mempelajari hubungan *Body Mass Index* (BMI) dengan kejadian nyeri punggung bawah non-spesifik pada karyawan pabrik sepatu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti dapat lebih mengerti dan memahami hubungan antara lama jam duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah non-spesifik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pabrik Sepatu

Pabrik sepatu dapat mengetahui mengenai kesehatan kerja khususnya hubungan antara nyeri punggung bawah non-spesifik dengan lama jam duduk dan bisa mengambil langkah-langkah pencegahannya.

2. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui penyebab nyeri punggung bawah non-spesifik dan cara mencegah nyeri punggung bawah pada diri sendiri.

3. Bagi Peneliti

Dapat lebih mengerti dan dapat menerapkan ilmu metodologi penelitian dalam penelitian yang sebenarnya

4. Bagi Peneliti Lain

Sebagai referensi medis untuk penelitian lebih lanjut mengenai nyeri punggung bawah non-spesifik dan data mengenai nyeri punggung bawah non-spesifik untuk penelitian lebih lanjut.