

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data dari International Labour Organization (ILO), setiap tahun terdapat sekitar 1,1 juta kematian yang disebabkan oleh kecelakaan maupun penyakit akibat pekerjaan. Dari angka tersebut, sekitar 250 juta kasus kecelakaan kerja menyebabkan kurang lebih 300 ribu kematian, sementara sisanya disebabkan oleh penyakit terkait pekerjaan, dengan estimasi sekitar 160 juta kasus baru setiap tahunnya. Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyakit akibat kerja yang paling sering dijumpai. Menurut Bureau of Labour Statistics (BLS) di Amerika Serikat, gangguan ini mencakup sekitar 29% dari total kasus penyakit yang berkaitan dengan aktivitas kerja (Joseph & Sumampouw, 2022).

Berdasarkan analisis terkini dari World Health Organization (WHO) tahun 2022, diperkirakan sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia menderita gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah, nyeri leher, cedera, serta osteoarthritis. Walaupun prevalensi gangguan ini bervariasi tergantung pada usia dan jenis diagnosis, semua kelompok umur di berbagai belahan dunia berisiko mengalaminya. Negara-negara berpendapatan tinggi mencatat jumlah kasus terbanyak dengan 441 juta penduduk terdampak, disusul oleh negara-negara di kawasan Pasifik Barat sebanyak 427 juta orang, serta

wilayah Asia Tenggara yang mencatat 369 juta kasus (Nopriani & Apriyandi, 2024).

Pada tahun 2005, keluhan muskuloskeletal menempati posisi teratas di Eropa dengan persentase sebesar 38,1%. Survei terhadap para pekerja di berbagai negara Eropa mengungkapkan bahwa 24,7% mengeluhkan sakit punggung, 22,8% mengalami nyeri otot, dan 45,5% merasa lelah serta merasakan sakit, di mana 35% di antaranya bekerja dengan beban berat. Gangguan muskuloskeletal (MSDs) menyumbang sekitar 40% hingga 58% dari total biaya kesehatan kerja yang ditanggung secara global (Joseph & Sumampouw, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), nyeri punggung bawah merupakan penyebab utama kecacatan secara global, dengan tingkat prevalensi sebesar 7,2% dan diperkirakan akan dialami oleh sekitar 80% populasi sepanjang hidup mereka. Di Indonesia, prevalensi gangguan muskuloskeletal yang terdeteksi melalui diagnosis tenaga medis tercatat sebesar 11,9%. Sementara itu, di Provinsi Sulawesi Selatan, berdasarkan data gejala yang dilaporkan, terdapat 23.069 kasus gangguan musculoskeletal (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa, nyeri tulang belakang bisa disebabkan oleh masalah mekanis atau kelainan struktur pada bagian seperti cakram, otot, ligamen, atau tendon di sekitar tulang belakang maupun area lainnya. Salah satu pemicu yang

sering terjadi adalah keseleo, yaitu cedera pada ligamen penopang tulang belakang yang biasanya timbul akibat gerakan memutar atau mengangkat benda dengan teknik yang salah. Rasa nyeri ini umumnya muncul secara tiba-tiba, terasa sangat intens, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta memengaruhi postur tubuh. Selain itu, nyeri juga bisa disebabkan oleh cedera, gerakan tubuh yang tidak tepat, atau kurangnya aktivitas peregangan (Wahyuliyanti et al., 2023).

Penyebab utama nyeri punggung bawah biasanya berasal dari ketegangan otot atau postur tubuh yang kurang ideal, seperti kebiasaan duduk dengan posisi yang tidak benar, bekerja dalam posisi membungkuk dalam jangka waktu lama, atau mengangkat beban tanpa memperhatikan prinsip ergonomis. Kondisi ini juga bisa dipicu oleh kelainan pada struktur tulang belakang maupun penyakit yang berkaitan dengan proses penuaan. Selain itu, faktor-faktor seperti kelebihan berat badan, kondisi psikologis, kehamilan, dan kurangnya aktivitas fisik turut memicu munculnya nyeri punggung yang tidak spesifik. Dalam konteks pekerjaan, beban kerja yang berat, posisi tubuh saat bekerja, serta lamanya durasi kerja juga menjadi penyebab yang berkontribusi terhadap masalah ini (Purnawinadi & Sitanggang, 2022).

Lama kerja adalah periode waktu yang dihabiskan oleh seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau tugas pekerjaan. Umumnya, semakin panjang seseorang bekerja dalam sebuah organisasi, maka keterampilan dan kemampuan kerjanya akan

semakin meningkat (Silitonga & Utami, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Waworuntu et al., 2019), durasi kerja memiliki kaitan dengan keluhan nyeri punggung, terutama ketika seseorang bekerja selama 8 jam atau lebih dalam sehari.

Seseorang umumnya dapat bekerja secara optimal selama 6 hingga 8 jam per hari. Waktu selebihnya, yaitu sekitar 16–18 jam, biasanya digunakan untuk tidur, beristirahat, bersosialisasi, dan menjalani kehidupan keluarga. Bagi pekerja yang bekerja dalam posisi tubuh yang tidak tepat atau terlalu lama duduk, melebihi batas kemampuan tersebut, dapat menyebabkan kelelahan terutama di area punggung bawah. Postur kerja yang tidak tepat sering kali disebabkan oleh penataan fasilitas kerja yang tidak selaras dengan ukuran tubuh (antropometri) pekerja, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa kerja. Ketika seseorang melakukan aktivitas dalam posisi yang tidak alami seperti berdiri, duduk, jongkok, membungkuk, mengangkat, atau membawa beban dalam waktu lama bagian tubuh tertentu berisiko mengalami ketidaknyamanan dan rasa nyeri (Lestari et al., 2023).

Berdasarkan Permendagri No.12 Tahun 2008, beban kerja didefinisikan sebagai total tugas yang harus diselesaikan oleh suatu jabatan atau unit organisasi, yang diperoleh dari hasil perkalian antara volume pekerjaan dan waktu normal yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya. Dengan kata lain, beban kerja mencerminkan

tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Dari sudut pandang ergonomi, beban kerja yang diterima seseorang harus disesuaikan dan seimbang dengan kapasitas fisik, kemampuan kognitif, serta batasan individu yang menjalankan pekerjaan tersebut (Aisah et al., 2024).

Setiap pekerjaan memiliki jenis beban tersendiri bagi individu yang menjalankannya, baik itu beban fisik, mental, maupun sosial. Contohnya, pekerja lapangan seperti buruh angkut di pelabuhan umumnya menghadapi beban fisik yang lebih dominan dibandingkan tekanan mental atau sosial. Sementara itu, pengusaha atau manajer cenderung mengalami beban mental yang lebih tinggi karena pekerjaan mereka menuntut tanggung jawab dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan organisasi. Sementara itu, petugas sosial, seperti aktivis lembaga swadaya masyarakat atau pelaku gerakan pengentasan kemiskinan, lebih banyak berhadapan dengan beban sosial dan tuntutan dari masyarakat (Utami et al., 2017).

Sikap kerja yang tidak alami muncul ketika bagian tubuh bergerak menjauh dari posisi normalnya, seperti mengangkat tangan terlalu tinggi, membungkuk secara berlebihan, atau mengangkat kepala. Semakin jauh posisi tubuh dari pusat gravitasi, risiko gangguan pada sistem muskuloskeletal pun semakin meningkat. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tugas, alat kerja, dan lingkungan kerja dengan kemampuan serta batasan pekerja, sehingga

banyak karyawan mengembangkan pola kerja yang tidak alami. Nyeri punggung bawah dapat timbul akibat postur kerja yang salah atau ketika melebihi kapasitas tubuh. Kondisi ini muncul ketika tubuh dipaksa untuk bekerja dalam posisi yang tidak alami. Ada tiga jenis sikap kerja yang umum, yaitu duduk, membungkuk, dan berdiri (Tarwaka & Bakri, 2016).

Kursi yang dipakai oleh pekerja sebaiknya memiliki sandaran punggung untuk mengurangi risiko gangguan pada otot rangka (muskuloskeletal) dan tulang belakang, serta membantu mencegah rasa lelah dan nyeri. Duduk dengan posisi yang tidak tepat menyebabkan tulang belakang menanggung tekanan lebih besar dibandingkan saat berdiri atau berbaring. Tekanan tulang belakang saat berdiri atau berbaring adalah 100%, namun meningkat menjadi 140% ketika duduk dengan postur tegang dan kaku, dan bisa mencapai 190% jika duduk dalam posisi membungkuk ke depan. Sikap berdiri yang ideal adalah ketika tulang belakang tetap tegak dan berat badan terbagi rata di kedua kaki. Namun, jika seseorang berdiri terus-menerus tanpa bergantian dengan duduk, dapat terjadi penumpukan darah dan cairan di kaki yang memperparah kondisi (Saputra, 2020).

Postur kerja membungkuk merupakan salah satu posisi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah. Ketika tubuh berada dalam posisi ini, kestabilannya menurun, sehingga menimbulkan rasa sakit di bagian bawah punggung. Dalam kondisi

membungkuk, tulang belakang terdorong ke depan, memberikan tekanan pada otot perut serta ligamen di sisi depan cakram intervertebral di daerah pinggang (lumbar). Tekanan ini menyebabkan ligamen di bagian belakang cakram menjadi tegang atau meregang, yang kemudian memicu timbulnya nyeri di area punggung bawah. Sikap membungkuk yang berulang atau berat juga dapat menyebabkan slip disk, yaitu kerusakan pada cakram intervertebral akibat beban angkat yang terlalu berat (Saputra, 2020).

Berdasarkan penelitian (Karlina et al., 2022) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dan beban kerja. Hasil menunjukkan bahwa dari responden yang memiliki lama kerja di bawah standar, sebanyak 23 orang (67,6%) mengalami keluhan, sedangkan tidak ada keluhan yang ditemukan pada responden dengan lama kerja yang sesuai standar (0%). Sementara itu, pada kategori beban kerja, ditemukan bahwa 17 responden (47,2%) dengan beban kerja berat mengalami keluhan, sedangkan seluruh responden dengan beban kerja ringan, sebanyak 6 orang (100%), juga melaporkan keluhan.

Penelitian oleh (Mahfira & Niswati, 2021) menunjukkan melalui uji Fisher's Exact Test dengan nilai p-value sebesar 0,015, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap kerja dan keluhan nyeri punggung bawah pada penenun di Kabupaten Batubara. Nilai Odds Ratio sebesar 4,659 dengan interval 1,485 hingga 14,617

mengindikasikan bahwa responden dengan postur kerja yang tidak baik memiliki kemungkinan 4,659 kali lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat keparahan yang serius (Mahfira & Utami, 2021).

Berdasarkan wawancara di Menara Bosowa Group, peneliti mengumpulkan data dengan mengisi kuesioner Nordic Body Map (NBM) pada enam karyawan di bagian manajemen bangunan engineering Bosowa Group. Hasil kuesioner tersebut menggambarkan respons pegawai terhadap 28 kemungkinan area nyeri yang mereka alami selama bekerja. Dari laporan tersebut, keenam karyawan mengeluhkan rasa tidak nyaman, baik yang ringan (agak sakit) maupun yang lebih parah (sakit), terutama di bagian leher, bahu, punggung, pinggang, bokong, betis, pergelangan kaki, dan kaki. Keluhan yang dialami sebagian besar disebabkan oleh jenis pekerjaan yang mengharuskan mereka berada dalam posisi duduk, berdiri, jongkok, dan statis selama 8-10 jam, baik sebelum maupun sesudah waktu istirahat siang. Keenam karyawan tersebut melaporkan keluhan, baik yang tergolong ringan (agak sakit) maupun yang cukup parah (sakit), pada area leher, bahu, punggung, pinggang, bokong, betis, pergelangan kaki, dan kaki.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan *Nordic Body Map*, dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya perbaikan atau perubahan dalam pekerjaan maupun lingkungan kerja, terutama yang

berkaitan dengan bagian tubuh yang paling sering mengalami keluhan, yaitu leher, punggung, dan pinggang, yang menunjukkan keluhan ringan (agak sakit) hingga keluhan sakit berdasarkan kuesioner. Menurut kepala bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Bosowa Group, hampir semua pegawai mengalami nyeri punggung bawah, terutama mereka yang sering duduk atau berdiri dalam waktu lama serta yang sering membungkuk saat bekerja.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang “hubungan lama kerja, beban kerja, dan sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di Menara Bosowa Group, Kota Makassar.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka adapun rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar?
2. Apakah ada hubungan beban kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar?
3. Apakah ada hubungan sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara lama kerja, beban kerja, dan sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar.
- b. Untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar.
- c. Untuk mengetahui hubungan sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pegawai *building management* di menara bosowa group Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan memberikan manfaat ialah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru, bahan bacaan, dan sumber informasi terutama yang berkaitan dengan ergonomi, faktor risiko pekerjaan, dan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lain di masa depan, baik untuk menemukan variabel baru yang relevan maupun untuk menerapkan temuan ini pada berbagai lingkungan kerja.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman tentang faktor risiko yang menyebabkan nyeri punggung bawah, seperti durasi kerja, beban kerja, dan postur tubuh saat bekerja. Hal ini dapat membantu pekerja lebih sadar untuk menerapkan langkah pencegahan, seperti istirahat terjadwal, latihan peregangan, atau menggunakan teknik kerja yang ergonomis.

3. Manfaat bagi peneliti

Peneliti memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara keluhan nyeri punggung bawah dan elemen kerja seperti lama kerja, beban kerja, dan sikap kerja dan juga merupakan suatu pengalaman berharga dalam memperluas

wawasan serta pengetahuan peneliti dalam metode pengumpulan data, seperti survei atau observasi, serta teknik analisis statistik yang relevan melalui penelitian lapangan sekaligus dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di perkuliahan, khususnya pada bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).