

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nyeri punggung bawah (Nyeri Punggung Bawah/ NPB) merupakan salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang paling umum dialami oleh pekerja kantoran, termasuk karyawan administrasi. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, bahkan gangguan fungsi yang signifikan pada aktivitas sehari-hari dan produktivitas kerja. Studi menunjukkan bahwa prevalensi NPB pada pekerja administrasi cukup tinggi, misalnya pada pegawai tata administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mencapai 86,7%, dengan faktor risiko utama termasuk durasi duduk yang lama, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik (Neurologi et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa durasi duduk yang berlebihan menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian nyeri punggung bawah.

Durasi duduk yang lama menyebabkan tekanan mekanik berlebih pada tulang belakang, terutama pada diskus intervertebralis dan otot penyangga punggung bawah. Tekanan ini dapat menimbulkan ketegangan otot, gangguan sirkulasi darah, serta kelelahan otot yang berujung pada nyeri dan inflamasi jaringan (Hasmar, 2023). Teori biomekanik menyatakan bahwa posisi duduk statis dalam waktu lama meningkatkan beban kompresi pada struktur tulang belakang hingga 140-190%, yang jika berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan nyeri punggung bawah (Riastiningsih, 2024). Selain itu, postur duduk yang tidak ergonomis memperparah kondisi ini dengan menimbulkan ketidakseimbangan otot dan perubahan postur tubuh yang memicu spasme otot dan iskemia jaringan.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa durasi duduk lebih dari 5 jam per hari secara signifikan meningkatkan risiko LBP, dengan risiko meningkat hingga 2,35 kali dibandingkan dengan durasi duduk yang lebih singkat (Neurologi et al., 2024). Keluhan nyeri bahkan dapat muncul setelah duduk selama 15-20 menit tanpa perubahan posisi, terutama jika postur duduk tidak tepat (Rosadi et al., 2022). Faktor-faktor lain seperti usia, indeks massa tubuh, dan frekuensi olahraga juga berperan dalam memodifikasi risiko NPB pada pekerja administrasi (Firmansyah et al., 2023).

Karyawan administrasi di RSUD Sumberglagah memiliki rutinitas kerja yang dominan duduk lama, sehingga berpotensi tinggi mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan durasi duduk dengan keluhan NPB pada populasi ini. Padahal, pemahaman yang mendalam tentang hubungan tersebut sangat penting untuk merancang intervensi pencegahan yang efektif, seperti perbaikan ergonomi tempat kerja dan promosi aktivitas fisik.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara durasi duduk lama dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan administrasi RSUD Sumberglagah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan kerja dan program pencegahan NPB yang lebih tepat sasaran di lingkungan rumah sakit.

Referensi utama yang mendukung latar belakang ini berasal dari studi pada pegawai administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menunjukkan prevalensi tinggi NPB terkait durasi duduk dan faktor risiko lain,

serta teori biomekanik dan ergonomi yang menjelaskan mekanisme nyeri akibat duduk lama dan postur tidak ergonomis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara durasi duduk lama terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan administrasi RSUD Sumberglagah?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara durasi duduk lama terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan administrasi RSUD Sumberglagah.

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi durasi duduk lama pada karyawan administrasi RSUD Sumberglagah
2. Untuk mengidentifikasi keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan administrasi RSUD Sumberglagah
3. Untuk menganalisis hubungan antara durasi duduk lama terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan administrasi RSUD Sumberglagah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan agar lebih bijaksana dalam mengatur durasi duduk. Diharapkan

dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya terapi fisik dan latihan demi menunjang kesehatan.

2. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini dapat mengembangkan pembelajaran berbasis hasil penelitian, seperti pentingnya kesehatan punggung dengan melakukan terapi fisik dan latihan untuk pencegahan nyeri punggung bawah di dunia kerja.

3. Bagi Instansi Terkait

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya terkait tentang hubungan antara durasi duduk lama terhadap keluhan nyeri punggung bawah dengan mengembangkan intervensi fisioterapi.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama peneliti/Tahun	Variabel/alat ukur	Hasil	Perbedaan penelitian
1	Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah	Ruth O. Hutasuhut, Fransiska Lintong, Jimmy F. Rumampuk/2021	Durasi duduk dan NPB. Kuesioner google formulir, skala nyeri menggunakan NRS	Terdapat hubungan lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi	Jenis dan jumlah sampel, lokasi, sampling, analisis
2	Proporsi dan Karakteristik Nyeri Punggung Bawah pada Pegawai Administrasi di	Putu Audrey Audina Putri Jayanti, Ida Ayu Sri Wijayanti, Kumara Tini, I Putu Eka Widyadharma/2024	NPB dan karakteristik responden. Kuesioner <i>The Pain and Distress Scale</i>	Penelitian ini menemukan bahwa proporsi nyeri punggung bawah pada pegawai administrasi di FK Udayana sangat tinggi (86,7%), dengan karakteristik terbanyak pada usia 30–50 tahun, perempuan, obesitas, jarang berolahraga, tidak	Variabel, jenis dan jumlah sampel, lokasi, analisis

No	Judul Penelitian	Nama peneliti/Tahun	Variabel/alat ukur	Hasil	Perbedaan penelitian
	Fakultas Kedokteran Universitas Udayana		dan Kuesioner REBA	merokok, bekerja lebih dari 5 jam per hari, dan duduk sedikit bersandar. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi dan instrumen penilaian ergonomi	
3	Korelasi lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada pekerja Hotel The Grand Santhi Denpasar	Adhiyoga Santosa, I Putu Eka Widyadharna, Thomas Eko Purwata/2016	Lama duduk dan NPB. Kuesioner terbuka/tertutup. Skala nyeri menggunakan NPRS	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung bawah (NPB) tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan lama duduk responden. Artinya, meskipun responden memiliki durasi duduk yang cukup lama selama bekerja, hal tersebut tidak secara langsung berhubungan atau memengaruhi tingkat keluhan NPB yang mereka rasakan. Di sisi lain, aktivitas fisik seperti membungkuk	Variabel, jenis dan jumlah sampel, lokasi, analisis

No	Judul Penelitian	Nama peneliti/Tahun	Variabel/alat ukur	Hasil	Perbedaan penelitian
				<p>selama bekerja justru menunjukkan adanya korelasi, meskipun dalam kategori lemah, dengan lama duduk. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin lama seseorang duduk, kecenderungan untuk melakukan gerakan membungkuk juga meningkat. Oleh karena itu, faktor aktivitas tambahan seperti postur tubuh saat duduk atau posisi kerja lainnya tetap perlu diperhatikan karena dapat memicu keluhan muskuloskeletal secara perlahan, walaupun lama duduk sendiri bukan satu-satunya faktor penyebab NPB dalam penelitian ini.</p>	