BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan salah satu penyebab utama keterbatasan aktivitas dan dapat menyebabkan kerugian soal ekonomi bagi seseorang. Nyeri punggung bawah (NPB) tidak menyebabkan kematian akan tetapi dapat menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif dalam beraktivitas (Sennang, N. 2022).

Menurut Persatuan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI) adalah nyeri yang terdeteksi di bagian punggung bawah termasuk jenis nyeri lokal, *radikuler*, atau kedua-duanya. Saat melakukan aktivitas duduk selama kurang lebih 15 sampai 20 menit, biasanya bagian punggung mulai membengkak. Sensasi rasa sakit mulai muncul. Salah satu faktor risiko nyeri punggung bawah adalah posisi duduk yang tidak ergonomis. Posisi duduk yang salah dan memakan waktu hingga berjam-jam akan menimbulkan adanya gangguan pada *musculoskeletal* yang semakin lama dapat menyebabkan timbulnya keluhan nyeri pada bagian punggung bawah. Posisi duduk yang durasinya terlalu lama bisa memberikan beban yang berlebihan pada bagian *vertebra lumbal*, menimbulkan keluhan nyeri pada bagian punggung area bawah.

Menurut *Global Burdenof Disease* Study 2017, angka kejadian penderita nyeri punggung bawah (NPB) pada tahun 1990 sebesar 377,5 juta dan meningkat menjadi 577 juta ditahun 2017. Pada tahun 2017, prevalensi nyeri punggung bawah (NPB) tertinggi adalah Amerika Latin Selatan (13,47%), diikuti oleh Asia Pasifik (13,16%),sedangkan terendah adalah Asia Timur (3,92%),diikuti oleh Amerika Latin Tengah (5,62%). Angka kejadian penderita nyeri punggung bawah (NPB)tertinggi adalah Asia Selatan (96,3 juta),diikuti oleh Asia Timur (67,7 juta), sedangkan angka kejadian penderita nyeri punggung bawah (NPB) terendah adalah Oseania (0,7 juta), disuse Karibia (2,7juta).Di Indonesia belum ditemukan data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah (NPB).

Mengatakan jika beberapa kondisi yang mungkin menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung bawah (NPB) antara lain adalah pekerjaan yang membutuhkan pengarahan kekuatan atau pengulangan yang berlebihan dari gerakan-gerakan yang dapat menimbulkan cedera otot dan saraf, posisi

canggung atau posisi yang tidak mendukung sehingga akan menimbulkan peregangan otot yang berlebihan, posisi statis atau posisi diam dan tidak bergerak dalam jangka waktu yang lama, gerakan-gerakan seperti membungkuk, dan waktu pemulihan yang tidak cukup akibat lembur dan kurang istirahat.Sennang, N. (2022)

Posisi duduk yang lama dengan postur yang tidak benar dapat menyebabkan gangguan *muskuloskeletal* sehingga pengrajin disarankan untuk mengubah posisi duduk secara teratur ketika duduk yang lama agar risiko nyeri punggung bawah (NPB) dapat berkurang dan rasa tidak nyaman pada daerah lumbar, kelelahan otot punggung, serta kelelahan mental fisik akibat kerja juga berkurang. Beberapa penelitian menunjukkan intensitas tertinggi gangguan *muskulo-skeletal* terkait posisi duduk terjadi pada pekerja dengan durasi duduk yang lama (Sari, dkk. 2023).

Pada beberapa penelitian menyimpulkan bahwa posisi duduk yang tidak ergonomis memiliki potensi lebih besar timbulnya nyeri punggung bawah (NPB) sebanyak 50% dibandingkan posisi duduk yang ergonomis. Hal ini juga didukung oleh penelitian Merlinda et al yang mengatakan jika angka kejadian nyeri punggung bawah (NPB) yang berhubungan dengan durasi duduk sebanyak 37,7%. Jika semakin lama duduk dapat menyebabkan meningkatnya keluhan nyeri punggung bawah (NPB). Dari penelitian Alifa, S. dkk (2023) diperoleh kesimpulan yaitu posisi duduk pada responden sebagian besar memiliki tingkat risiko sedang, keluhan nyeri punggung bawah (NPB) pada responden sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung bawah (NPB) ringan dan terdapat hubungan antara posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah (NPB). Posisi duduk dapat diperbaiki dengan penyesuaian landasan kerja dengan tinggi tubuh sehingga punggung tidak membungkuk. Posisi tangan netral bahu tidak terangkat. Terdapat akses kaki sehingga fleksi lutut 90^0 dengan telapak kaki. Serta menatap layar monitor sejajar dengan mata, agar tidak membungkuk.

Salah satu contoh pekerjaan yang sering dilakukan duduk dalam waktu yang lama yaitu pengrajin karawo. Karawo yaitu seni tekstil tradisional yang muncul dan berkembang di wilayah Gorontalo sehingga disebut seni karawo Gorontalo. Karawo adalah teknik membentuk ornament pada tekstil dengan cara mengiris dan mencabut bagian tertentu serat tekstil untuk membuat bidang dasar kerawang, kemudian menyulam kembali serat tekstil yang dicabut itu dan

membentuk motif-motif. Struktur motif yang dibentuk dengan teknik karawo disebut tekstil karawo atau kain karawo. Dariteknik karawo tersebut dapat dibentuk berbagai jenis dan raga mhiasan yang unik (*exotic*) dan indah (*aesthetic*) pada tekstil, sehingga seni karawo terus berkembang sangat dinamis dan mampu memenuhi selera pengguna dari zaman ke zaman (Sudana, 2022).

Proses pembuatan karawo terbilang tidak gampang, karena dalam membuat karawo ini dibutuhkan ketelatenan, kejelian, ketelitian serta kepekaan perajin, karena kerajinan ini murni dilakukan oleh perajin tanpa bantuan teknologi apapun baik mulai dari desain, mengiribahan, mencabut benang, mengerawang, dan menyulam (Amali, 2022).

Kegiatan pengrajin karawo masih dilakukan secara manual atau dengan menggunakan tenaga manusia dan memilikiposisi kerja duduk secara terus menerus selama waktu kurang lebih 5 sampai 8 jam dalam sehari dan itu juga tergantung dari penentuan target penyelesaian produk. Posisi kerja duduk yang dilakukan secara terus menerus ini dapat menimbulkan terjadinya keluhan *muskuloskeletal disorder* dan akan menyebabkan menurunnya produktivitas kerja. Keluhan *muskuloskeletal* merupakan keluhanyang berada pada bagian-bagian otot skeletal manusia dan memiliki kategori keluhan mulai dari ringan hingga sangat sakit serta dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, *ligamen* dan *tendon* (Erniyani, dkk, 2023).

Menurut data yang diperoleh dari salah satu pengrajin Karawo di Desa Mongolato, Kab.Gorontalo jika pengrajin karawo di Desa tersebut sebanyak 30 orang dan umur pengrajin karawo berkisar 20 - 60 tahun keatas. Pengrajin karawo sering mengalami keluhan kelelahan saat kerja ditandai dengan beberapa bagian tubuh mengalami kesakitan, mengantuk dan kurang focus. Kelelahan kerja terjadi karena menurunnya daya tampung dan ketahanan kerja seperti sensai lelah, lambat merespon, sulit menentukan keputusan, dan motivasi yang menurun (Erniyani. dkk, 2023)**.**

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan posisi duduk ergonomis dengan nyeri punggung bawah (NPB) pada pengrajin karawo.

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Menurut data yang di dapatkan dari *Global Burden Of Disease* angka kejadian nyeri punggung bawah (NPB) di dunia meningkat setiap tahunnya.

1.2.2 Hasil dari beberapa penelitian mengatakan jika posisi duduk yang tidak ergonomis memiliki potensi lebih besartimbulnya nyeri punggung bawah (NPB) sebanyak 50% dibanding posisi duduk yang ergonomis.

1.2.3 Dari data yang diperoleh dari salah satu pengrajin karawo di Desa Mongolato jika pengrajin karawo di desa itu sebanyak 30 pengrajin dengan rata-rata umur 20 - 60 tahun dan mengeluh sering kelelahan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, maka didapat rumusan masalah pada proposal ini yaitu “Hubungan posisi duduk ergonomis dengan nyeri punggung bawah pada pengrajin karawo di desa mongolato?”

1. Bagaimana posisi duduk ergonomis pengrajin karawo?
2. Bagaimana nyeri punggung bawah pada pengrajin karawo?
3. Bagaimana hubungan posisi duduk ergonomis dengan nyeri punggung bawah pada pengrajin karawo?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan posisi duduk ergonomis dengan nyeri punggung bawah pada pengrajin karawo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui posisi duduk ergonomis pada pengrajin karawo
2. Untuk mengetahui nyeri punggung bawah pada pengrajin karawo
3. Untuk mengetahui hubungan posisi duduk ergonomis dengan nyeri punggung bawah pada pengrajin karawo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

Penelitian ini diperlukan untuk meningkatkan dan memperluas informasi tentang kualitas hidup dan kesejahteraan para pengrajin karawo.

1.5.2 Praktisi

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Penelitian ini diperlukan untuk memberikan data kepada sekolah atau Universitas tentang posisi duduk yang dapat membantu para pengrajin karawo.

2. Bagi pengrajin

   Untuk menerapkan posisi duduk yang ergonomis dengan menggunakan kursi yang mendukung lekukan alami tulang belakang dan meja kerja yang sejajar dengan siku, punggung tegak dan bahu rileks, peregangan secara berkala setiap 30-60 menit untuk mengurangi ketegangan otot.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini dapat memberikan beberapa data untuk peneliti selanjutnya dalam menyusun proposal atau skripsi yang serupa. Diperlukan penelitian lebih lanjut lagi untuk mengetahui lebih jelas tentang nyeri punggung bawah yang dialami para pengrajin karawo dan posisi duduk yang benar.