

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pada pasal 164 ayat 1 menyatakan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan. Upaya kesehatan kerja meliputi pekerjaan pada sektor formal dan informal yang mencakup pelayanan kesehatan, pencegahan penyakit akibat kerja serta penerapan syarat-syarat kesehatan.

Pemerintah melalui Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, pada menimbang point b menyatakan bahwa pembangunan ketenagakerjaan harus diatur sedemikian rupa sehingga terpenuhi hak-hak dan perlindungan yang mendasar bagi tenaga kerja atau buruh serta pada saat bersamaan dapat mewujudkan kondisi yang kondusif. Selain itu, menciptakan kondisi tempat kerja yang ergonomis, bertujuan agar pekerja dapat bekerja secara aman dan nyaman, terhindar dari penyakit akibat kerja termasuk gangguan pada otot seperti kesemutan, kelelahan dan nyeri otot pada saat bekerja.

Upaya meningkatkan derajat kesehatan para pekerja dengan cara pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja, pengendalian bahaya di tempat kerja, promosi kesehatan, pengobatan dan rehabilitasi (Suma'mur,

2009). Penyakit akibat kerja adalah penyakit yang disebabkan oleh pekerjaan, alat kerja, bahan, proses maupun lingkungan kerja. Dari sekian banyak penyakit akibat kerja, keluhan musculoskeletal merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan.

Salah satu masalah ergonomi yang sering terjadi pada pekerja adalah keluhan musculoskeletal. Keluhan musculoskeletal adalah keluhan pada bagian otot-otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligament dan tendon. Keluhan hingga kerusakan inilah yang biasanya disebut dengan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) atau cedera pada sistem musculoskeletal (Tarwaka, 2011).

Data dari *Bureau of Labor Statistics* (Amerika Serikat) menunjukkan bahwa terdapat 380.600 kasus berupa gangguan pada sistem otot rangka pada tahun 2013 di industri Amerika Serikat. Kasus tersebut terjadi dengan rata-rata 35 kasus untuk setiap 10.000 pekerja permanen dan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) menyumbang 33% dari semua cedera dan penyakit akibat kerja di Industri. Di Uni Eropa gangguan nyeri otot rangka (MSDs) adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada pekerja. Pekerja di Eropa mengeluh sakit punggung sebesar 25-27 % dan sebanyak 23% mengeluh nyeri otot (Dewi, 2016).

Di Indonesia tahun 2013 terdapat 428.844 kasus penyakit akibat kerja. Namun untuk data statistik gangguan nyeri otot rangka (MSDs) belum

tersedia secara memadai. Kondisi industri Indonesia lebih dominan pekerja fisik dan lemahnya pengawasan K3 dibandingkan dengan negara-negara maju, cukup mengisyaratkan bahwa prevalensi MSDs di Indonesia lebih tinggi (Iridiastadi dan Yassierli, 2014). Menurut data Balitbang Kemenkes di Indonesia pada tahun 2013, angka prevalensi gangguan nyeri otot rangka (MSDs) berdasarkan gejala yang ada yaitu sebesar 24,7%.<sup>2</sup> (Mayasari dan Saftarina, 2016). Prevalensi MSDs tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah pada petani, nelayan atau buruh yaitu 31,2% (Risikesdas, 2013).

Penyebab timbulnya penyakit akibat kerja yaitu adanya faktor risiko *health hazard* di tempat kerja, yang meliputi faktor kimia, biologi, fisik, ergonomis, dan lingkungan. Faktor ergonomi berkaitan dengan posisi bekerja seorang pekerja ketika menjalankan pekerjaannya. Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik dapat menimbulkan keluhan otot (musculoskeletal). Hal ini dapat disebabkan karena postur kerja yang tidak alamiah (tidak ergonomis), tenaga yang berlebihan, pengulangan berkali-kali (*repetitive motion*), dan postur kerja statis (*static posture*), waktu bekerja yang cukup lama, sifat pekerjaan yang monoton, dan sarana prasarana kerja yang tidak sesuai dengan antropometri pekerja (Sutajaya, 2006).

Salah satu pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik dan berpotensi menimbulkan keluhan nyeri otot rangka adalah pekerjaan dari petugas kebersihan. Petugas kebersihan yang bekerja di RSUD dr. Tjitrowardoyo merupakan karyawan dari dua perusahaan *outsourcing*. Petugas kebersihan memiliki tugas untuk memelihara kebersihan dan memberikan pelayanan

kebersihan di suatu tempat, kantor, atau instansi (Semesta, 2018). Hingga saat ini hampir di setiap gedung dan tempat-tempat umum, memiliki petugas kebersihan. Hal ini dikarenakan saat ini kebersihan tempat atau fasilitas gedung merupakan hal yang perlu diperhitungkan, karena lingkungan yang bersih dan sehat tidak hanya menjadi prasyarat untuk lingkungan fungsional, melainkan juga merupakan dasar untuk kesejahteraan dan produktivitas karyawan (*Cleaning Service*, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada petugas kebersihan di RSUD dr. Tjitrowardojo, hasil wawancara pada 14 orang responden didapatkan data yaitu para petugas dalam menjalankan tugas sehari-sehari sering mengalami nyeri di bagian otot muskuloskeletal. Dalam 5 hari kerja dan 1 hari libur, sebanyak 21,42% (3 orang) mengeluhkan nyeri selama 5 hari (setiap hari), 21,42% (3 orang) mengeluhkan nyeri selama 4 hari, 35,71% (5 orang) mengeluhkan nyeri selama 3 hari, dan 21,42% (3 orang) mengeluhkan nyeri selama 2 hari. Hasil pengukuran keluhan nyeri otot rangka dengan menggunakan kuesioner *Nordic Body Map*, didapatkan data sebagai berikut : 64,28% (9 orang) mengeluhkan sakit pada bagian betis kiri, 57,14% (8 orang) mengeluhkan sakit pada bagian lutut kiri dan betis kanan, 50% (7 orang) mengeluhkan sakit pada bagian punggung, pinggang, lutut kanan dan paha kiri, 42,85% (6 orang) mengeluhkan sakit pada bagian paha kanan, 35,71% (5 orang) mengeluhkan sakit pada bagian leher atas, bahu kanan dan kiri, tangan kanan, 28,57% (4 orang) mengeluhkan sakit pada bagian lengan bawah kiri, pergelangan tangan kanan, pergelangan kaki kanan,

kaki kiri, 21,42% (3 orang) mengeluhkan sakit pada bagian lengan atas kiri, lengan atas kanan, lengan bawah kanan, pergelangan tangan kiri, pergelangan kaki kiri, kaki kanan.

Nyeri tersebut sering terjadi ketika para petugas kebersihan melakukan kegiatan berat yang berulang-ulang dan dalam waktu yang lama dengan intensitas istirahat yang kurang. Menurut penuturan para pekerja kebersihan tersebut ketika pekerja mengalami nyeri otot musculoskeletal, penanganan yang dilakukan sebatas memberikan pengobatan seadanya seperti mengoleskan krim pereda nyeri otot atau membiarkan nyeri tersebut hilang dengan sendirinya. Belum ada upaya pencegahan dan penanganan khusus yang diberikan oleh pihak penyedia jasa layanan kebersihan maupun pihak RSUD terkait masalah ini.

Beberapa upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah dan menanggulangi penyakit akibat kerja yaitu dengan mengatur, membina, mengawasi penyelenggaraan kesehatan dan menyelenggarakan upaya kesehatan yang merata serta terjangkau. Upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah ini diwujudkan dengan diberlakukannya Permenkes RI No. 48 Tahun 2016, tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran. Standar K3 ini ditujukan untuk mencegah serta mengurangi penyakit akibat kerja dan penyakit lain, kecelakaan kerja dan menciptakan perkantoran yang aman, nyaman dan efisien untuk mendorong produktivitas kerja. Standar kesehatan kerja di dalamnya meliputi peningkatan kesehatan kerja, pencegahan penyakit, penanganan penyakit di perkantoran dan pemulihan

kesehatan bagi karyawan (Kemenkes, 2016). Namun dalam kenyataannya, standar kesehatan kerja yang komprehensif ini belum sepenuhnya dilakukan dengan baik di tiap perusahaan dan perkantoran.

Keluhan nyeri otot rangka (MSDs) jika tidak segera diatasi atau dilakukan penanganan segera akan mengganggu konsentrasi dalam bekerja, menyebabkan kelelahan dan pada akhirnya akan menurunkan produktivitas. Dampak yang diakibatkan oleh MSDs pada aspek produksi yaitu berkurangnya *output*, kerusakan material produk yang akhirnya mengakibatkan tidak terpenuhinya *deadline* produksi serta pelayanan tidak memuaskan. Selain itu biaya yang ditimbulkan akibat absensi akan menimbulkan penurunan keuntungan. Hal ini disebabkan oleh pengeluaran biaya pelatihan karyawan baru untuk mengganti karyawan lama yang sakit (Bukhori, 2010).

Upaya pencegahan dan meminimalisasi timbulnya MSDs sangat diperlukan di lingkungan kerja. Pencegahan MSDs akan memperoleh manfaat berupa penghematan biaya, meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja, mengurangi kecelakaan kerja, serta meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan kepuasan kerja bagi karyawan (Evadarianto dan Dwiyanti, 2017). Salah satu upaya pencegahan dan penanganan MSDs dengan upaya promosi kesehatan dan preventif di tempat kerja. Upaya promosi kesehatan dan preventif merupakan suatu bagian dari tugas tenaga kesehatan. Peran tenaga kesehatan khususnya dalam menangani masalah nyeri otot musuloskeletal adalah dengan melakukan promosi kesehatan di tempat kerja. Promosi

kesehatan adalah proses proses dimana seseorang mampu meningkatkan kontrol terhadap kesehatan dan untuk memperbaiki kesehatan mereka (Putra, 2016). Tujuan promosi kesehatan di tempat kerja yaitu sebagai upaya untuk mencegah terjadinya penyakit akibat kerja atau akibat paparan faktor risiko di tempat kerja termasuk gangguan musculoskeletal. Bentuk peningkatan kesehatan atau promosi kesehatan di tempat kerja salah satunya adalah dengan aktivitas fisik (Kemenkes, 2016).

Bentuk aktivitas fisik untuk menurunkan keluhan nyeri otot rangka salah satunya adalah peregangan atau *stretching* (Suharjana, 2013). Peregangan adalah suatu tindakan administratif untuk meminimalisir risiko bahaya di tempat kerja. Peregangan adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan kegiatan terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan, meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan tubuh, serta merelaksasi otot yang stress (Putra, 2014)). Peregangan sederhana dapat dilakukan di mana saja. Peregangan membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh dan melawan rasa sakit dalam tubuh, dapat menyembuhkan sakit otot dengan peregangan sederhana selama 15 menit (Yusniani, 2012).

Penelitian Anggraeni (2015) tentang pemberian peregangan pada pekerja bagian *knitting* gantung PT. Royal Korindah Purbalingga sebanyak 22 responden. Lama pelaksanaan perlakuan yang diberikan adalah selama  $\pm 30$  menit yang dilakukan sebelum bekerja dan sesudah bekerja. Pemantauan dilakukan selama 17 hari terhitung sejak kelompok eksperimen mendapat

intervensi. Hasil penelitian menunjukkan ada manfaat peregangan terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bagian *knitting* gantung PT. Royal Korindah Purbalingga dengan  $p\text{-value}=0,000$ .

Penelitian yang dilakukan oleh Okananto (2014) pada pekerja bagian menjahit di CV Vanilla Production Susukan Semarang dilaksanakan kepada 34 responden dengan diberikan perlakuan peregangan (*stretching*) selama 5 hari disela-sela jam kerja yaitu pada jam 10 pagi dan jam 3 sore. Hasilnya terjadi penurunan 40,93% tingkat keluhan nyeri pinggang dan punggung bawah (*low back pain*) setelah diberikan perlakuan peregangan (*stretching*) pada kelompok perlakuan.

Munculnya masalah nyeri otot rangka (MSDs) dan belum ada upaya yang dilakukan oleh pihak penyedia jasa petugas kebersihan itu sendiri maupun pihak RSUD dr. Tjitrowardojo, maka diperlukan suatu upaya untuk menyelesaikan masalah ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan promotif dan preventif dengan penerapan peregangan. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti ingin melakukan penelitian dengan tema “Penerapan Peregangan untuk Menurunkan Keluhan Nyeri Otot Rangka (MSDs) pada Petugas Kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo”.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

### 1. Masalah Umum

Apakah ada penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo setelah penerapan peregangan?

### 2. Masalah Khusus

- a. Apakah ada penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo pada kelompok eksperimen?
- b. Apakah ada penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo pada kelompok kontrol?
- c. Apakah ada perbedaan penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan peregangan?
- d. Apakah ada hubungan antara peregangan dengan penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo setelah penerapan peregangan.

## 2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo pada kelompok eksperimen.
2. Diketuainya penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo pada kelompok kontrol.
3. Diketuainya perbedaan penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah penerapan peregangan.
4. Diketuainya hubungan antara peregangan dengan penurunan keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada petugas kebersihan RSUD dr. Tjitrowardojo.

## **D. Ruang lingkup**

### 1. Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu Kesehatan Lingkungan dengan cakupan penelitian bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

### 2. Subyek

Subyek penelitian ini adalah petugas kebersihan di RSUD dr. Tjitrowardojo.

### 3. Lokasi

Lokasi penelitian di lingkungan RSUD dr. Tjitrowardojo yang beralamatkan di Jalan Jenderal Sudirman No. 60, Kelurahan Doplang, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo, Provinsi Jawa Tengah.

#### 4. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2018 - Januari 2019.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi responden

Sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para petugas kebersihan untuk mengurangi keluhan nyeri otot rangka (MSDs) setelah bekerja.

#### 2. Bagi RSUD dr. Tjitrowardojo dan Penyedia jasa petugas kebersihan

Sebagai masukan tentang manfaat peregangan dalam mengatasi masalah keluhan nyeri otot rangka (MSDs) dengan mengedepankan upaya promotif dan preventif sehingga dapat dijadikan dasar pengendalian dan perlindungan terhadap tenaga kerja.

#### 3. Bagi ilmu pengetahuan

Sebagai upaya promosi kesehatan dan tindakan preventif untuk mengatasi keluhan nyeri otot rangka (MSDs) pada pekerja.

#### 4. Bagi peneliti

Menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh di bangku kuliah dalam bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

## F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai penerapan peregangan pada petugas kebersihan di RSUD dr. Tjitrowardojo untuk mengurangi keluhan nyeri otot rangka (MSDs) belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian serupa yang pernah dilakukan yaitu :

Tabel 1. Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan

| No | Peneliti  | Metode   | Hasil  | Perbedaan   |
|----|---|--|--|---|
| 1  | Ketut Ema Ari Wulandari (2017)<br>“Analisis beban kerja dengan keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) pada petugas di buruh gendong wanita di Pasar Induk Giwangan Yogyakarta” | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Survei dengan pendekatan <i>Cross sectional</i></li> <li>- Mempelajari korelasi antara faktor risiko (waktu pengangkutan, beban angkut, sikap tubuh, dan kondisi kerja) dengan efeknya</li> </ul> | Ada hubungan antara waktu pengangkutan, sikap tubuh, dan kondisi kerja dengan keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> . Sedangkan tidak ada hubungan antara beban/masa angkut dengan keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> . | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jenis penelitian adalah survei sedangkan penelitian yang akan datang eksperimen</li> <li>- Variabel bebas pada penelitian ini adalah beban kerja sedangkan penelitian yang akan datang yaitu penerapan peregangan.</li> <li>- Sasaran penelitian ini adalah buruh gendong wanita di pasar sedangkan penelitian yang akan datang yaitu petugas kebersihan rumah sakit.</li> </ul> |
| 2  | Dian Sugesti Ningsih (2016)<br>“Penggunaan kursi ergonomis pada petugas laundry untuk mengurangi keluhan nyeri otot rangka (MSDs) di Kota Yogyakarta”                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penelitian eksperimen sungguhan</li> <li>- Desain penelitian <i>pretest-posttest with control group</i></li> </ul>  | - Ada penurunan keluhan yang bermakna pada kelompok kontrol setelah menggunakan kursi ergonomis  | - Produk dari penelitian ini adalah kursi ergonomis sedangkan penelitian yang akan datang yaitu metode peregangan otot.   |

| No | Peneliti  | Metode   | Hasil  | Perbedaan  |
|----|---|--|--|--|
| 2  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penurunan keluhan pada kelompok perlakuan ditemui untuk pinggang, punggung, tangan kiri dan kaki kiri; sedangkan pada kelompok kontrol, hampir semua keluhan menunjukkan kesamaan.</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan kursi ergonomis sedangkan penelitian yang akan datang yaitu penerapan peregangan.</li> <li>- Sasaran penelitian ini adalah petugas laundry sektor informal sedangkan penelitian yang akan datang yaitu petugas kebersihan rumah sakit</li> </ul>  |
| 3. | <p>Arisda Fajrin (2016)<br/> “Analisa Kejadian dan Faktor Resiko Nyeri Punggung Bawah (LBP) Pada Perawat di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Yogyakarta”</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Survei dengan pendekatan <i>Cross sectional</i></li> <li>- Mempelajari korelasi antara faktor-faktor risiko nyeri punggung bawah/LBP (posisi kerja, masa kerja, jenis kelamin, indeks massa tubuh) dengan kejadian nyeri punggung bawah.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ada hubungan bermakna antara posisi kerja, masa kerja, indeks massa tubuh dengan nyeri punggung bawah. Sedangkan tidak hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan nyeri punggung bawah.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jenis penelitian ini adalah survei sedangkan penelitian yang akan datang eksperimen.</li> <li>- Variabel terikat pada penelitian ini adalah nyeri punggung bawah (LBP) sedangkan penelitian yang akan datang yaitu nyeri otot rangka</li> <li>- Sasaran penelitian ini adalah perawat di rumah sakit sedangkan penelitian yang akan datang yaitu petugas kebersihan rumah sakit.</li> </ul> |