

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pekerja adalah bagian masyarakat yang mendapat perhatian dari lembaga kesehatan. Hal ini berkenaan dengan produktivitas yang akan dihasilkan, pekerja yang sehat dapat melakukan pekerjaannya dengan baik sehingga dapat menghasilkan produk yang maksimal. Kesehatan kerja merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang memfokuskan perhatian pekerja baik disektor formal dan informal (Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Indriyani, 2010).

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan salah satu aspek perlindungan tenaga kerja yang diatur dalam Undang-Undang nomor 13 tahun 2003. Menerapkan teknologi pengendalian keselamatan dan kesehatan kerja, diharapkan tenaga kerja akan mencapai kesehatan fisik, daya kerja, dan tingkat kesehatan yang tinggi. Salah satu pekerjaan yang menerapkan teknologi pengendalian dan keselamatan kerja adalah menjahit (Sucipto, 2014).

Di Indonesia, menjahit merupakan pekerjaan yang telah ditekuni baik individu maupun usaha konveksi. Dalam melakukan pekerjaan, seseorang beresiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Penyakit akibat kerja yang terlalu duduk lama salah satunya adalah nyeri punggung bawah (Susanti *et al* dalam Wijayanti, 2014).

Nyeri punggung bawah merupakan sindroma nyeri yang terjadi pada daerah punggung bawah dengan penyebab sangat bervariasi. Penyebab itu antara lain peradangan, infeksi, degeneratif, metabolik, neoplasma, *viserogenik*, *vaskuler*, *musculo sceletal*, *psikogenik*, termasuk pula *congenital* dan *traumatik* serta pasca operasi. Kejadian nyeri punggung bawah, yang paling banyak dijumpai merupakan akibat dari kelainan mekanika gerak atau kelainan postural, yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Susilowati dan Heru, 2014).

Peluang timbulnya nyeri punggung bawah pada posisi tubuh duduk adalah 6,01 kali lebih besar dibanding posisi tubuh bukan duduk. Data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 40% penduduk pulau Jawa Tengah berusia di atas 50 tahun pernah menderita nyeri punggung bawah dengan prevalensi pada laki-laki sebesar 18,2% dan pada wanita 13,6%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3-17% (Navariastami,*et al*, 2015; Maulana,*et al* 2016).

Dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah diperlukan program latihan *back exercise* berupa *william flexion* dan *mckenzie*. Efek terapeutik *back exercise* antara lain mengurangi nyeri dan spasme, meningkatkan kekuatan otot, mengulur otot yang kontraktur, memperbaiki lingkup gerak sendi, dan memperbaiki postur (Borensten & Wiesel dalam Susanti, 2010).

Latihan *william flexion* dirancang untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan *lumbo sacral spine*, terutama otot abdominal dan otot *gluteus maximus* dan meregangkan kelompok *ekstensor* punggung bawah. Sedangkan latihan *mckenzie* adalah serangkaian gerakan tubuh yang ditujukan untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang bawah. Manfaat *mckenzie* bertujuan untuk koreksi sikap, relaksasi otot, meningkatkan daya tahan, *stretching* dan menambah *lordosis* (Luklukaningsih, 2012 ; Mc Kenzie dalam Susanti, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Zuhri dan Marti (2016) membuktikan bahwa latihan *mckenzie* lebih efektif daripada program *back school* untuk penurunan nyeri punggung bawah. Dan penelitian yang dilakukan oleh Khalid *et al* (2013) membuktikan bahwa latihan *william flexion* yang dilakukan lebih dari 5 sesi menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan. Selain itu, studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui metode wawancara pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar, banyak pekerja yang mengeluhkan nyeri punggung bawah. Dari hasil wawancara tersebut juga

didapatkan bahwa para pekerja konveksi tersebut tidak memiliki pengetahuan tentang latihan yang harus dilakukan untuk mengurangi keluhan yang dialaminya.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *William Flexion* dengan *Mckenzie* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar“

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan:

1. Apakah latihan *william flexion* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar?
2. Apakah latihan *mckenzie* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *william flexion* dengan *mckenzie* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penulisan penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Menganalisis tentang perbedaan pengaruh antara latihan *william flexion* dengan *mckenzie* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *william flexion* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *mckenzie* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *william flexion* dengan *mckenzie* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fisioterapi

Memberikan sumbangan informasi atau masukan dan meningkatkan tingkat profesionalisme bagi fisioterapi tentang pelaksanaan fisioterapi pada kondisi nyeri punggung bawah pada umumnya.

2. Bagi Institusi

Memberikan masukan pada team tenaga kesehatan dalam memberikan penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi nyeri punggung bawah.

3. Bagi Masyarakat Umum

Sebagai informasi tentang gejala klinis yang terjadi pada penderita nyeri punggung bawah, sehingga diharapkan mereka mampu menjaga keadaan tubuhnya agar tetap terpelihara kesehatannya, mampu mengatasinya dan memeriksakan diri ke rumah sakit.

4. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan dan memperkaya pengalaman bagi penulis dalam memberikan penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi nyeri punggung bawah.