

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kemajuan teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat, yang tercermin dari terciptanya berbagai alat teknis canggih yang membantu mendorong aktivitas tenaga kerja manusia. Salah satu jenis usaha yang masih membutuhkan tenaga kerja untuk mengoperasikan alat produksi adalah usaha konveksi garmen. Pakaian ini membutuhkan waktu panjang untuk membuatnya, jadi postur dan sikap kerja sangat penting diperhatikan. Postur dan posisi kerja yang tidak ergonomis dapat menimbulkan risiko keluhan cedera muskuloskeletal (Pristianto *et al*, 2020).

Menurut survei tahun 2015, beberapa cedera muskuloskeletal yang paling umum pada pekerja diantaranya mengeluhkan nyeri bahu sebanyak 71%, leher 71%, punggung 76%, pantat 65% dan, pinggang 76% (Safitri *et al*, 2017). Hasil penelitian oleh Kaur (2015) sebanyak 68,6% (48 orang) responden mengeluh tentang LBP. LBP memiliki lebih banyak dialami oleh perempuan (71%) dibandingkan dengan laki-laki (66,7%). LBP *myogenic* saat ini sebesar 90% karena kesalahan posisi tubuh dalam pekerjaan atau kecelakaan. Tingkat LBP di Indonesia belum diketahui, namun diperkirakan angka prevalensi LBP bervariasi antara 7,6% sampai 37%. LBP di antara pekerja pada umumnya dimulai usia dewasa muda dengan puncak prevalensi pada kelompok usia 45-60 tahun dengan sedikit perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Prevalensi LBP berdasarkan Kemenkes RI tahun 2018 di Indonesia adalah 18%. LBP mengeluh tentang pekerja Asia 36,8-69,7% (Purwansih *et al*, 2020).

Bagi mereka yang berspesialisasi dalam menjahit, mereka terkait erat dengan postur duduk dan harus melakukan tugas yang berulang. Pekerjaan menjahit membutuhkan gerakan postural dan penyesuaian konsentrasi. Pekerja penjahit akan beresiko tinggi terkena keluhan *Low Back Pain* (LBP) *myogenic*. LBP *myogenic* salah satu muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah. Gejala utama LBP adalah nyeri di area LBP di belakang tulang belakang. Hal ini akan menyebabkan otot-otot punggung dan perut menjadi lemah. Penyebab LBP yang paling umum adalah duduk lama, postur duduk yang tidak ergonomis, postur tubuh

yang tidak ideal, aktivitas berlebihan, dan trauma. Bekerja dalam waktu lama dalam posisi duduk dapat melemahkan otot perut, membengkokkan tulang belakang, dan langsung menyebabkan kelelahan (Prastuti *et al*, 2020).

Pencapaian produktivitas tenaga kerja serta kesehatan dan keselamatan kerja tidak terlepas dari peran penerapan ergonomi, karena ergonomi sangat erat kaitannya dengan kenyamanan tempat kerja. Kerja ergonomis memberikan kenyamanan kerja, kualitas kerja dan produktivitas. Bekerja dalam posisi duduk yang benar adalah postur kerja terbaik dengan beban tambahan yang minimal. Bekerja dengan posisi duduk yang salah dapat menimbulkan risiko bagi tenaga kerja. Selain ketidaknyamanan, juga dapat menyebabkan penyakit dan gangguan kesehatan. Contoh: otot perut kendur, tulang belakang melengkung, masalah saluran pencernaan (Hidayat *et al*, 2021).

Fisioterapi sebagai profesi pelayanan kesehatan yang terutama berkaitan dengan remediasi gangguan dan kecatatan, meningkatkan mobilitas, kemampuan fungsional, dan intervensi fisik, dipercaya bahwa pengetahuan tentang ergonomi membantu fisioterapi memainkan peran proaktif dalam pencegahan cedera muskuloskeletal dengan memanfaatkan prinsip-prinsip ergonomis melalui penyampaian edukasi ergonomis pada cedera, dengan adanya edukasi tentang ergonomi kerja pada penjahit diharapkan dapat menurunkan resiko terkena cedera muskuloskeletal. Selain itu edukasi tentang ergonomi diharapkan bermanfaat untuk karyawan agar mampu menerapkan posisi ergonomis yang benar (Pristianto *et al*, 2020).

Selain posisi duduk ergonomis upaya fisioterapi untuk mengurangi atau menindaklanjuti dari LBP *myogenic* tersebut diantaranya dengan menggunakan teknik *workplace stretching exercise*. Latihan ini dipilih karena selain mudah untuk dilakukan pekerja secara mandiri tanpa memerlukan bantuan orang lain, *workplace stretching exercise* ini juga berupa mengurangi spasme atau ketegangan otot dengan mengaktifasi otot melalui latihan peregangan atau penguluran dengan ditahan beberapa saat agar terjadi adaptasi pada otot yang bekerja secara berlebihan sehingga menimbulkan kontraksi sebagai bentuk pertahanan dalam mencegah cedera pada saat bekerja (Sufreshtri & Puspitasari 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas tersebut penulis tertarik untuk melakukan *project* akhir berupa pengembangan media komunikasi dan informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk *booklet* dengan judul “Penerapan Posisi Duduk Ergonomis dan *Workplace Stretching Exercise* untuk Mengatasi LBP *Myogenic* pada Penjahit” melalui media *booklet*, karena komponen didalamnya tidak hanya tulisan saja melainkan dilengkapi dengan kegrafikan yang mendukung *booklet* menjadi unsur ketertarikan pembaca (Rahmatih *et al*, 2017).

Tujuan pembuatan media KIE adalah sebagai media promosi yang berisi informasi untuk mempermudah dalam penyampaian kepada masyarakat khususnya pekerja penjahit agar dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi adanya keluhan LBP *myogenic* pada penjahit dengan prinsip posisi duduk ergonomis dan melakukan *workplace stretching exercise*. Manfaat bagi penulis yaitu menambah pengetahuan, pengalaman dalam pembuatan KIE. Manfaat pembuatan KIE ini bagi profesi fisioterapi dapat dijadikan wawasan keilmuan dalam mengatasi terjadinya LBP *myogenic* pada penjahit dengan posisi duduk ergonomis dan *workplace stretching exercise*. Bagi institusi dari hasil luaran KIE ini diharapkan dapat menambah wawasan, keilmuan dan sebagai bahan ajar tentang mengatasi terjadinya LBP *myogenic* pada penjahit dengan posisi duduk ergonomis dan *workplace stretching exercise*.