

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen dalam kebugaran fisik. Fleksibilitas didefinisikan sebagai berbagai gerakan sendi yang dilakukan seseorang tanpa mengalami hambatan dalam melakukan gerakan tersebut seperti nyeri dan kekakuan sendi. Sedangkan fleksibilitas otot-otot lumbal merupakan kemampuan maksimum otot-otot di regio lumbal untuk menggerakkan sendi dalam jangkauan gerakan (1). Fleksibilitas dapat diukur untuk menentukan seberapa fleksibel seseorang. Banyak faktor yang mempengaruhi fleksibilitas pada tubuh manusia, diantaranya otot, tendon, ligamen, umur, jenis kelamin, jenis sendi, kehamilan dan juga aktivitas (2).

Pekerjaan seperti pegawai di Bank mengharuskan pekerja untuk duduk, terutama di era yang sulit ini, semuanya serba cepat, banyak pekerjaan yang dapat dilakukan oleh mesin, seperti komputer dan layanan internet, yang mengurangi aktivitas fisik dan kesadaran akan gerakan, meningkatkan risiko cedera. Pekerja kantoran di sektor keuangan harus bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama. (3).

Duduk dengan posisi yang tidak nyaman dalam waktu lama dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal karena proses biomekanika yang terjadi di tulang belakang. Sehingga disarankan untuk mengubah posisi duduk secara teratur sejenak untuk mengurangi nyeri punggung bawah, ketidaknyamanan pinggang, kelelahan otot punggung, kelelahan fisik dan mental terkait pekerjaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh duduk paling sering terjadi pada pekerja yang duduk dalam waktu lama (4).

Keluhan yang paling umum dari duduk lama dan salah duduk adalah *Low Back Pain* (LBP). Menurut *global burden of disease study* tahun 2017, insidensi pasien LBP adalah 377,5 juta pada tahun 1990 dan meningkat menjadi 577 juta pada tahun 2017. Pada tahun 2017, prevalensi LBP tertinggi di Amerika latin (13,47%), diikuti oleh AS dan Pasifik (13,16%), sedangkan yang terendah di Asia

Timur (3,92%). Asia Selatan memiliki jumlah LBP tertinggi (96,3 juta). Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37% (5).

Individu yang sehat secara fisik, mental, sosial dan emosional mampu bergerak bebas, mudah, cepat, tepat dan teratur serta aman dalam menjalani aktifitas sehari-hari sebagaimana fungsi tubuh manusia seharusnya. Dengan adanya abnormalitas dari fungsi tubuh yang seharusnya maka ini akan mempengaruhi fleksibilitas anggota gerak untuk melakukan beberapa gerakan seperti fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi maupun rotasi (6).

Kurangnya fleksibilitas membatasi gerakan, seperti membungkuk atau perubahan dari posisi duduk ke berdiri. Tanpa fleksibilitas yang memadai, menjadi lebih sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Seiring berjalannya waktu, gerakan dan postur tubuh dapat menyebabkan berkurangnya mobilitas sendi dan gangguan postural seperti nyeri punggung bawah (7).

Nyeri punggung bawah jarang berakibat fatal. Namun, rasa nyeri pada nyeri yang dirasakan menyebabkan penderita mengalami keterbatasan fungsional dan banyak kehilangan jam kerja dan juga terjadinya penurunan pada fleksibilitas lumbal yang menghambat aktivitas hidup sehari-hari. Hal ini secara langsung akan menyebabkan penurunan kualitas hidup dari individu tersebut.

Pengukuran fleksibilitas lumbal tubuh dapat digunakan untuk menggambarkan rentang gerak tulang belakang . Ada beberapa cara untuk mengukur fleksibilitas lumbar, antara lain goniometer, elektrogoniometer, *radiografi*, *cinelfluorography*, *distance test*, dan *Modified Schober Test* (MST) (8).

Metode Schober Test pertama kali diperkenalkan oleh J.W. Schober pada tahun 1937 dan dimodifikasi oleh M.R. Clements pada tahun 1985 untuk mengukur fleksibilitas dari pembatasan belang dalam pemeriksaan *ankylosing spondilitis*. Metode *Modified Schober Test* ini dilakukan dengan cara pasien berdiri tegak lalu, menentukan titik garis tengah antara SIPS (spina iliaka posterior superior) kanan-kiri pada saat berdiri tegak dan di beri tanda. Kemudian dari titik tersebut tarik garis lurus dengan menggunakan *meterline* ke atas sepanjang 10 cm dan tarik garis lurus ke bawah sepanjang 5 cm, masing-masing titik diberi tanda. Jadi jumlah jarak dari

titik terbawah sampai teratas adalah 15 cm saat berdiri tegak, jarak tersebut dijadikan sebagai standar ukuran. Selanjutnya sampel di minta untuk melakukan fleksi lumbal semaksimal mungkin, dan diukur jarak antara titik terbawah sampai dengan titik teratas saat fleksi. Hasil pengukuran tersebut dikurangi 15 cm. Fleksibilitas lumbal di katakan normal jika hasil ≥ 5 cm apabila hasil kurang dari nilai tersebut dapat dikategorikan fleksibilitas lumbal terbatas (8).

Penelitian yang di lakukan oleh Fina Herlinda (9),menunjukkan bahwa duduk dalam waktu yang lama menjadi faktor penyebab nyeri punggung bawah. Penelitian lainnya yang juga mendukung dilakukan oleh Zamira Mutia pada tahun 2018 yang dilakukan pada penjahit menunjukkan bahwa terdapat hubungan lama duduk dengan nyeri punggung bawah (NBP) yang dapat menurunkan fleksibilitas lumbal. Sementara itu di penelitian lain yang dilakukan oleh Anggria Pradita pada karyawan kantoran yang duduk statis lama di depan komputer menunjukkan tidak terdapat kolerasi antara fleksibilitas lumbal dengan keluhan nyeri punggung bawah yang diakibatkan duduk yang lama.

Dari penjelasan di atas, adanya keberagaman penelitian, belum ada penelitian yang sama dilakukan dengan mengambil sampel pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe, maka dengan ini peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan lama duduk dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test*”.

1.2 Rumusan Masalah

Pada kasus pekerja kantoran memiliki masalah duduk dengan posisi statis dalam waktu yang lama. Duduk terlalu lama dapat menyebabkan tekanan berlebihan pada tulang belakang lumbal. Duduk dalam posisi yang salah terlalu lama menyebabkan peningkatan regangan ligamentum dan juga ketegangan otot tulang belakang. Ini dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah dan mengurangi fleksibilitas lumbal. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan lama duduk dengan fleksibilitas lumbal.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran fleksibilitas lumbal pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe?
2. Bagaimana gambaran lama duduk pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe ?
3. Bagaimana gambaran usia pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe ?
4. Apakah terdapat hubungan lama duduk dengan fleksibitas lumbal dengan menggunakan Metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe?
5. Apakah terdapat usia dengan fleksibitas lumbal dengan menggunakan Metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui ada tidaknya hubungan lama duduk dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran fleksibilitas lumbal menggunakan Metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.
2. Mengetahui gambaran lama duduk pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.
3. Mengetahui usia duduk pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.
4. Menilai apakah ada hubungan lama duduk dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.

5. Menilai apakah ada hubungan usia dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menguji secara empiris apakah ada hubungan lama duduk dan usia dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang hubungan lama duduk dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.

2. Bagi pengembangan penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dasar, misalnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait ergonomik pada pegawai bank ataupun pegawai kantor.

3. Bagi masyarakat

Masyarakat dan pegawai bank dapat mengetahui gambaran fleksibilitas lumbal dengan lama duduk untuk meningkatkan fleksibilitas lumbal.