

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komputer dan laptop digunakan di semua strata sosial di masyarakat saat ini. Penggunaan komputer di tempat kerja cukup bermafaat dan memudahkan manusia dalam menyelesaikan tugas. Dibandingkan dengan komputer, pengguna laptop belakangan ini semakin dominan. Orang memilih laptop karena mudah beradaptasi dan modis, dan perbedaan harganya tidak terlalu besar. Pasar terbesarnya adalah kalangan pelajar, mahasiswa, dan professional muda. Penggunaan komputer lebih dari 2-3 jam per hari dengan posisi yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko berbagai keluhan muskuloskeletal (Dampati, 2020).

Penggunaan komputer dalam waktu panjang dapat menyebabkan gangguan otot muskuloskeletal, salah satunya yang sering dirasakan adalah nyeri otot. Keluhan ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang disebabkan oleh karakteristik pribadi, pekerjaan, dan lingkungan. Postur tempat kerja adalah salah satu variabel yang berkontribusi. Postur tubuh adalah posisi tubuh saat melakukan aktivitas kerja (Budiman 2021).

Posisi postur kerja yang salah dipercaya berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan nyeri leher. Menurut studi epidemiologi, selain beban kerja, senioritas di tempat kerja, pengulangan, postur yang salah juga merupakan faktor yang paling sering ditemukan dalam penelitian yang memicu gangguan, secara statistik signifikan lebih dari 50% memicu terjadinya gangguan

muskuloskeletal pada daerah leher, bahu, dan punggung. Postur kerja tidak alamiah merupakan sikap atau postur tubuh saat bekerja yang menyebabkan bagian-bagian tubuh menjauhi posisi alamiahnya, seperti posisi punggung yang terlalu membungkuk, posisi leher yang terlalu mendongak atau menunduk, serta posisilain yang tidak sesuai dengan posisi alamiahnya (Yani, 2020).

Secara umum, orang dewasa dapat menghabiskan sebanyak 6-8 jam waktu terjaga mereka dalam posisi duduk, terutama ketika bekerja yaitu selama 4-8 jam sehari. Pada posisi duduk, tempat duduk yang dipakai harus memungkinkan untuk melakukan variasi perubahan posisi salah satunya menyesuaikan ukuran tempat duduk antropometri pemakainya apabila landasan terlalu rendah, tulang belakang akan membungkuk ke depan, dan jika terlalu tinggi bahu akan terangkat dari posisi rileks, sehingga menyebabkan bahu dan leher menjadi tidak nyaman (Yani, 2020).

Jika otot mengalami ketegangan statis berulang dalam jangka panjang dapat merusak sendi, saraf tendon, persendian kertilago, dan *discus intervertebralis* yang mengakibatkan keluhan MSDs dengan tingkat keparahan yang berkisar mulai dari yang paling ringan hingga paling berat. (Wicaksono, Rakhmat Eddy, 2016).

Penyebab yang salah terhadap postur tidur atau beban berat di bahu yang menjalar ke leher adalah 2 penyebab potensial dari nyeri leher. Secara rinci menjelaskan bagaimana nyeri pada leher disebabkan oleh gangguan muskuloskeletal akibat adanya ketegangan, peregangan otot dan ligamen di daerah leher (Jalajuwita Rn, 2017). Menurut penelitian (Afzal, 2020)

mengatakan Prevalensi nyeri kepala dan leher adalah meningkat di kalangan pengguna komputer. Yang paling penyebab umum mungkin penggunaan laptop dalam waktu lama dan komputer dalam posisi yang salah.

Berdasarkan temuan 2005 Kajian Kementrian Kesehatan RI tentang Profil Masalah Kesehatan, diketahui bahwa di Indonesia, sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja sehubungan dengan pekerjaannya. Gangguan kesehatan yang dialami pekerja, menurut penelitian yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten atau kota di Indonesia menemukan bahwa masalah gangguan *Musculoskeletal disorders* adalah masalah kesehatan yang paling umum yang mempengaruhi pekerja (16%), kardiovaskuler (8%), gangguan sadar (3%) dan gangguan THT (1,5%). Terdapat juga penelitian mengenai keluhan kesehatan akibat penggunaan laptop pada mahasiswa FKM UI, didapatkan 97% dari responden yang mengalami masalah kesehatan. Bagian tubuh yang paling sering dikeluhkan adalah bagian leher, mata, bahu, punggung bagian atas dan pergelangan tangan.

Dari hasil survey studi pendahuluan observasi yang penulis dapatkan kepada 20 mahasiswa semester 8 keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang menyusun tugas akhir bahwa rata-rata menggunakan laptop lebih dari 4 jam/hari, 4 mahasiswa dengan posisi tengkurap, 6 mahasiswa menggunakan laptop dengan di simpan di pangkuan, dan sisa di antaranya yaitu menggunakan laptop dengan cara laptop di simpan di lantai, sehingga kepala menunduk ke bawah yang menyebabkan nyeri leher.

B. Rumusan Masalah

Pada umumnya nyeri leher merupakan daerah yang paling banyak mendapat ketegangan atau stres, baik waktu kita santai apalagi sedang bekerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri leher pada pengguna laptop umumnya karena pengguna tidak memperhatikan ergonomi yang baik saat menggunakan laptop, serta berlangsung lama dan terus menerus yang pada akhirnya menyebabkan ketegangan otot-otot sekitar leher dan pundak yang berkelanjutan menjadi nyeri leher. Standar perilaku ergonomi yang baik seperti jarak layar dan mata tepat sehingga pengguna nyaman tidak terlalu membungkuk. Beberapa studi epidemiologi melaporkan semakin tingginya angka prevalensi gejala MSDs berupa nyeri leher pada pengguna komputer. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah yang di ambil adalah “Hubungan durasi dan postur duduk dengan nyeri leher terhadap pengguna laptop Mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammdiyah Purwokerto”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi, postur duduk dengan nyeri leher pengguna laptop pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui karakteristik responden (nama, kelas, jenis kelamin dan usia).
- b. Mengetahui durasi pengguna laptop pada mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- c. Mengetahui postur duduk dalam menggunakan laptop pada mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- d. Mengetahui tingkat nyeri leher pengguna laptop mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- e. Mengetahui hubungan durasi pengguna dengan nyeri leher pada pengguna laptop mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- f. Mengetahui hubungan postur duduk dengan nyeri leher pada pengguna laptop mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan di bidang keperawatan khususnya sesuai dengan judul yang diangkat yaitu Hubungan antara durasi dan postur duduk dengan nyeri leher pengguna laptop mahasiswa tingkat akhir Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

2. Bagi Responden

- a. Peneliti berharap responden tidak menggunakan laptop dalam durasi yang cukup lama.
- b. Peneliti berharap responden untuk melakukan peregangan tubuh selama 15 menit untuk setiap dua jam penggunaan laptop.
- c. Peneliti berharap responden dapat mengetahui cara duduk yang benar dalam menggunakan laptop.

3. Bagi Instusi

Penelitian ini diharapkan perlu diberikan informasi mengenai penggunaan laptop yang benar beserta dampak penggunaan laptop pada mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir. Pemberian informasi tersebut dapat berupa leaflet, poster, maupun seminar.