

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kegiatan mengangkat beban berat adalah hal yang sering ditemukan dalam pekerjaan dan kegiatan sehari-hari di dalam sebuah rumah tangga seperti dalam kegiatan mengangkat furnitur, memindahkan galon air dan mengangkat barang hasil berbelanja. Berdasarkan salah satu studi mengenai kapasitas angkat beban maksimum telah dilakukan di Indonesia oleh Santoso et al dengan menggunakan sampel mahasiswa dan pekerja dan ditemukan bahwa rata-rata beban maksimum yang bisa di angkat dari lantai sampai di atas lutut dengan frekuensi dua kali dalam satu menit adalah sebesar 11,49 kilogram.¹

Mengangkat beban berat dalam waktu yang lama tanpa menggunakan teknik yang benar atau melebihi rekomendasi beban maksimum yang bisa di angkat dapat menyebabkan terjadinya cedera mengangkat beban berat. Cedera mengangkat beban berat ini dapat menyebabkan beberapa masalah medis seperti nyeri punggung dan juga menjadi faktor risiko dari beberapa penyakit seperti hernia inguinalis. Nyeri punggung adalah masalah muskuloskeletal yang paling umum secara global Prevalensi dari nyeri punggung bawah menggunakan *age-standardized* pada 1990 adalah sebesar 8,20% dan turun menjadi 7,50% pada 2017.² Secara global, nyeri punggung bawah adalah penyebab utama *year lived with disability(YLD)*. Perhatian yang lebih besar sangat dibutuhkan untuk mengurangi morbiditas nyeri punggung bawah. Hernia inguinalis adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh melemahnya dinding abdomen yang menyebabkan terjadinya herniasi atau keluarnya isi abdomen dari tempat seharusnya. Beberapa faktor risiko dari hernia seperti pekerjaan yang mengangkat beban berat adalah faktor risiko yang dapat dimodifikasi untuk mengurangi angka terjadinya hernia.³ Oleh sebab itu pengetahuan terhadap mengangkat beban berat merupakan salah satu komponen penting dalam pencegahan hernia inguinalis.

Berdasarkan salah satu studi yang dilakukan oleh Sene-Mir et al menemukan bahwa intervensi berupa *systematic self-observation, hetero-observational feedback, and feedforward and intrinsic feedback (SsObserWork components)* yang digunakan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan. subjek penelitian mengenai teknik mengangkat beban berat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap juga performa mengangkat bahan secara manual atau *manual material handling (MMH)* pada perusahaan industri.⁴

1.2 Perumusan masalah

Mengangkat sebuah objek berat tanpa menggunakan teknik yang benar atau melebihi batas rekomendasi berat maksimum dapat menyebabkan terjadinya cedera dalam mengangkat beban. Maka dari itu edukasi mengenai teknik mengangkat beban dapat mengurangi angka terjadinya cedera tersebut. Maka dari itu tingkat pengetahuan populasi mengenai teknik mengangkat beban yang benar memiliki hubungan terhadap sikap mengangkat beban berat yang baik sehingga dapat mengurangi risiko cedera dan terjadinya komplikasi penyakit seperti nyeri punggung dan hernia inguinalis. Namun sampai saat ini masih sedikit penelitian yang meneliti tentang sikap mengangkat beban berat. Maka dari itu saya sebagai peneliti ingin mengkaji faktor apa saja yang memengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap

1.3 Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana tingkat pengetahuan masyarakat Indonesia mengenai teknik mengangkat beban berat di Indonesia?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat pengetahuan teknik mengangkat beban berat?
3. Bagaimana sikap masyarakat dalam aktivitas mengangkat beban berat?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai teknik mengangkat beban berat terhadap sikap mengangkat beban berat sebagai salah satu cara untuk mengurangi angka kejadian cedera pada saat mengangkat beban berat dan mengurangi terjadinya penyakit seperti nyeri punggung bawah dan hernia inguinalis.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat Indonesia terhadap teknik mengangkat beban berat.
2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi teknik mengangkat beban berat.
3. Mengetahui sikap masyarakat terhadap aktivitas mengangkat beban berat.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat akademis

Dapat menjadi referensi bagi penelitian berikutnya mengenai pengetahuan dan sikap masyarakat Indonesia terhadap aktivitas mengangkat beban berat.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Mengetahui gambaran umum masyarakat terhadap tingkat pengetahuan dan sikap mengangkat beban berat
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya tingkat pengetahuan mengenai teknik mengangkat beban berat agar mengurangi risiko terjadinya cedera otot dan komplikasi lainnya seperti nyeri punggung bawah dan hernia inguinalis.