

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tendinopati adalah kata luas yang digunakan untuk menggambarkan cedera pada tendon atau paratendon yang diperburuk oleh gerakan fisik. Frasa ini sering digunakan untuk menunjukkan kondisi yang sebelumnya dikaitkan dengan tendinitis. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tendinopati dapat terjadi bersamaan dengan peradangan dan dapat mengakibatkan munculnya cedera pada tendon yang digunakan secara berlebihan (Scott et al, 2015). Setiap tahun, 16,5 juta orang di Amerika Serikat mengalami gangguan penggunaan tendon yang berlebihan pada ekstremitas atas dan bawah. Gangguan ini merupakan masalah klinis yang signifikan bagi individu dan mengakibatkan beban sosial ekonomi yang besar.^{1,2}

Tendinopati gluteal adalah istilah yang menggambarkan keluhan kronis pada tendon gluteal. Tendinopati gluteal sering kali berdampak pada banyak orang dan dapat terjadi karena penggunaan tendon yang berlebihan atau berkurang. Aktivitas menghabiskan waktu berjam-jam sehari untuk duduk dan tidak sering bangun untuk berdiri, berjalan, atau bergerak, masalah yang bisa timbul sebagai “dead butt syndrome” (DBS). Ungkapan “dead butt” merujuk pada kondisi kaku pada otot gluteal yang menyakitkan disebabkan oleh peradangan pada tendon otot gluteus medius, salah satu dari beberapa otot utama penyusun bokong.^{3,4} Beberapa istilah lain yang mungkin mencakup tendinopati gluteal di beberapa penelitian antaranya adalah *Greater trochanteric pain syndrome* (GTPS), nyeri panggul lateral dan bursitis

trokanterika.⁵

Kebanyakan dari individu saat ini terikat pada aktivitas duduk karena bekerja atau melakukan aktivitas seperti menonton televisi dan sebagainya. Studi yang dipublikasikan oleh *The Lancet* memperkirakan sebanyak 5,3 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik pada tahun 2008.⁶ Presentase cedera panggul yang tergolong anggota gerak bawah menurut Hasil Riskesdas tahun 2018 mencapai 64,52%.⁷ Analisis terbaru dari studi prospektif menunjukkan bahwa semua penyebab kematian yang berhubungan buruk dengan menonton televisi, waktu layar rekreasi yang lama, duduk selama waktu senggang, duduk di mobil, duduk selama aktivitas utama misalnya, bekerja, sekolah, dan pekerjaan rumah dan pekerjaan yang melibatkan duduk lama.⁸ Dalam penelitian di antara orang dewasa menunjukkan bahawa sejak pandemik COVID-19, durasi duduk seharian meningkat sebesar 28.6% dan frekuensi serta durasi saat melakukan aktivitas fisik menurun masing-masing 24% dan 33,5% (Ammar et al., 2020) Sebagian besar kasus nyeri panggul lateral yaitu sebesar 62,5% adalah disebabkan oleh tendinopati gluteal. Populasi di atas 40 tahun dan perempuan lebih sering berdampak atas faktor kekuatan tulang seiring dengan usia dan faktor anatomi tulang panggul perempuan yang berbeda dengan laki-laki.¹⁰

Sebuah penelitian terbaru yang dilakukan oleh Tanjung R et.al pada tahun 2022, di Desa Samura, Kecamatan Kabanjahe, Kabupaten Karo, mengungkapkan bahwa modifikasi postur kerja menimbulkan bahaya ergonomi. Gejala muskuloskeletal yang paling banyak dialami adalah pada bagian bokong, diikuti oleh betis kiri dan kanan serta bahu,

lalu punggung, pinggang, leher bagian atas, dan leher bagian bawah. Para penenun melaporkan mengalami ketidaknyamanan dan rasa sakit pada punggung mereka setelah duduk dan bekerja dalam waktu yang lama dan berulang-ulang selama 15 sampai 20 menit, serta duduk dalam posisi tegak dan membungkuk selama lebih dari 30 menit. Kurangnya relaksasi atau peregangan otot selama bekerja yang dialami oleh penenun menunjukkan bahwa pola postur kerja secara statis semakin memburuk gerakan berulang.¹¹

Durasi duduk yang lama juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang memicu timbulnya nyeri pada otot. Duduk lama adalah aktivitas yang paling sering dilaporkan sebagai faktor risiko rendah nyeri muskuloskeletal.¹¹ Duduk yang lama menyebabkan otot-otot yang bertanggungjawab untuk menopang tubuh melawan beban gravitasi, termasuk gluteal, mengalami atrofi dan mengubah perilaku antigravitasi normalnya dan tubuh tidak cukup digunakan untuk fungsi menahan beban. Otot akan bekerja lebih keras dan lama-kelamaan timbul nyeri akibat sobekan serabut otot atau ada yang rusak. Gangguan tersebut bisa menyebabkan radang pada otot dan timbul nyeri di bagian pinggang dan panggul yang berujung timbulnya gejala tendinopati gluteal.¹² Gejala ini dapat terjadi karena faktor tendon terlalu sering digunakan atau terlalu sedikit digunakan.¹³ Duduk yang tidak benar menjadi penyebab utama timbulnya gejala nyeri dan sikap duduk yang bermacam menjadi faktor otot bekerja dengan lebih keras supaya menahan posisi duduk yang tidak normal seperti duduk sambil menyilang kaki, duduk dia kursi yang tidak ergonomis dan bahan tempat duduk yang berpotensi mengganggu fungsi otot gluteal.¹⁴

Kelamaan duduk dan sikap duduk yang tidak ergonomis berdampak dalam keluhan pada bagian otot yang berkemungkinan mengalami inflamasi atau kelelahan akibat kedua-dua aktivitas tersebut. Tendinopati gluteal berpotensi menyebabkan kerusakan pada tendon gluteal dan mengganggu kualitas hidup jika tidak ditindaklanjuti.¹⁵ Dengan penelitian ini, perkembangan data mengenai tendinopati gluteal secara berperingkat akan diperluas dengan data yang dikumpulkan dan memberi manfaat dari sudut pandang klinis dalam mengenal pasti gejala tendinopati gluteal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada hubungan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT) dan kebiasaan olahraga dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas?
2. Apakah ada hubungan lama duduk dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas?
3. Apakah ada hubungan sikap duduk dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dan sikap duduk dengan tendinopati gluteal.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik karyawan *back office* berdasarkan usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT) dan kebiasaan olahraga di Rumah Sakit Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi lama duduk karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sikap duduk karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
4. Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
5. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
6. Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
7. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
8. Untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
9. Untuk mengetahui hubungan antara sikap duduk dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian dan penulisan secara ilmiah dan memberikan sumbangan pemikiran maupun sebagai masukan bagi peneliti lain kedepannya.
2. Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

1. Mendapatkan referensi tentang hubungan antara lama duduk dan sikap duduk dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
2. Menginspirasi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Mendapat informasi mengenai hubungan antara lama duduk dan sikap duduk dengan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Tambahan informasi, data, dan salah satu sumber referensi untuk peneliti lain melakukan penelitian berikutnya.