

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

COVID-19 ditemukan di Kota Wuhan, China pada awal tahun 2020 (CDC, 2020). COVID-19 menyebar ke berbagai negara di dunia dan banyak individu yang terjangkit hingga meninggal dunia (WHO, 2020b). Oleh karena itu *World Health Organization* (WHO) menerbitkan protokol COVID-19 yang meliputi mencuci tangan, pembatasan aktivitas masyarakat seperti tidak berkumpul, menjaga jarak, membatasi keluar rumah atau *stay at home*. (WHO, 2020a).

Selain itu diterapkannya skema bekerja dari rumah (*Working from Home/WFH*) bagi para pekeja (Mungkasa, 2020). Bukan hanya pekerja yang terkena dampak harus melakukan WFH, mahasiswa pun ikut terkena dampak harus melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Sebesar 98 persen kampus melakukan PJJ daring (CNN Indonesia, 2020).

Low back pain adalah masalah kesehatan yang menjadi perhatian di seluruh dunia karena dapat menyebabkan individu menjadi cacat dan kesejahteraannya menurun. *Low back pain* dapat akut, sub-akut, atau kronis (WHO, 2010). *Low back pain* adalah rasa sakit pada punggung bagian bawah yang disebabkan otot menerima beban statis secara repetitif dalam jangka waktu yang lama. Tingkatan nyeri pada orang dengan keluhan LBP biasanya dimulai dengan nyeri yang timbul secara tiba – tiba dan akan meningkat secara bertahap. Selain itu keluhan yang dirasakan yaitu punggung bagian bawah terasa terbakar dan adanya rasa tidak nyaman saat bergerak (Duthey, 2013).

Berdasarkan penelitian di Arab Saudi, selama COVID-19 *musculoskeletal pain* dengan prevalensi tertinggi yaitu *low back pain* (Šagát *et al.*, 2020). Secara global *low back pain* merupakan salah satu dari lima terbesar penyebab *years lived with disability* (YLDs) pada tahun 2016 dan 2017 (IHME, 2017; Vos *et al.*, 2017). Sebuah studi di Delhi, India yang terdiri dari 1.355 orang berusia 18-35 tahun sebesar 42,4% mengalami LBP per tahun dan sebesar 22,8% mengalami LBP per

minggu (Ganesan *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil riset pada tahun 2002 oleh PERDOSSI (Persatuan Dokter Spesialis Saraf Indonesia), ditemukan terdapat 18,37% penderita nyeri punggung bawah (Meliala *et al.*, 2003). *Low back pain* juga diderita oleh mahasiswa selama pembelajaran di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan adanya prevalensi *Low back pain* pada mahasiswa di Universitas Udayana sebesar 47,8% akibat posisi belajar yang tidak ergonomis (Pramana and Adiatmika, 2020). Selain itu didapatkan sebanyak 78% dari total responden mahasiswa memiliki kebiasaan duduk yang salah saat belajar mengeluhkan *low back pain* (Pratiwi, Wijayanti and Lusiani, 2017).

Low back pain dapat disebabkan oleh berbagai faktor individu antara lain jenis kelamin, usia, indeks masa tubuh, perilaku merokok, aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan status sosial ekonomi (Beeck *et al.*, 2000). Selain itu, faktor pembelajaran juga menjadi pemicu timbulnya LBP seperti durasi belajar yang dihabiskan di depan komputer, perabotan sekolah yaitu kursi dan meja belajar yang tidak ergonomis, dan posisi duduk yang salah saat melakukan pembelajaran. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa di Australia, pada faktor *physical ergonomic*, para siswa melaporkan faktor terpenting untuk membantu mereka dalam pembelajaran daring adalah memiliki meja yang nyaman diikuti dengan kursi ergonomis yang nyaman dan dapat disesuaikan serta ruang kerja yang cukup. Tidak adanya faktor-faktor tersebut mempersulit siswa dalam melakukan pembelajaran online (Jansz *et al.*, 2018).

Selama karantina akibat COVID-19 jumlah individu yang duduk sepanjang atau sebagian besar waktu selama karantina meningkat secara signifikan dan mengalami LBP (Šagát *et al.*, 2020). Selain itu adanya peningkatan persentase individu yang tidak melakukan aktivitas fisik atau hanya melakukan aktivitas fisik seminggu sekali (Šagát *et al.*, 2020). Hal ini menyatakan bahwa aktivitas fisik dan duduk merupakan faktor risiko *Low back pain*.

Sesuai dengan dari Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud Tentang Pembelajaran Selama Masa Darurat Pandemi COVID-19 “Menghimbau seluruh Perguruan Tinggi dapat mengatur pembelajaran dari rumah yang dapat dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan yang positif baik berupa

pembelajaran daring maupun luring, ataupun kegiatan pembelajaran berbasis semangat merdeka belajar : kampus merdeka, seperti *project based learning*, relawan kemanusiaan, atau penelitian yang relevan dengan upaya menahan laju penyebaran wabah COVID-19.” Salah satu perguruan tinggi yang menerapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yaitu UPN Veteran Jakarta.

Mahasiswa UPN Veteran melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dari rumah. Dengan jumlah sks yang bisa mencapai 24 sks mengharuskan mahasiswa melakukan PJJ setiap hari. Masa pandemi yang mengharuskan PJJ ini belum dapat diprediksi sampai kapan, sehingga apabila faktor risiko LBP pada mahasiswa tidak dikendalikan, maka akan mengganggu produktivitas dan kesehatan mahasiswa. Oleh karena itu diperlukannya penelitian untuk mengidentifikasi kejadian LBP dan faktor – faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta selama PJJ.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada civitas academia termasuk mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh di Universitas Indonesia didapatkan adanya keluhan *low back pain* sebesar 75,9% (Hasiholan, 2020). Hal ini disebabkan adanya perbedaan durasi dan postur responden saat pembelajaran jarak jauh. Selain itu berdasarkan penelitian pada mahasiswa fakultas kesehatan di *Northern Border University* intensitas LBP dilaporkan meningkat pada 20,6% responden, dan frekuensi meningkat pada 29,4% karena pola hidup dan pembelajaran berubah saat pandemi COVID-19 (Alrowaili, 2020). *Lockdown* COVID-19 juga telah terbukti menimbulkan dan memperburuk LBP yang sudah ada di antara mahasiswa. COVID-19 diperkirakan dapat meningkatkan LBP karena peningkatannya jam duduk di antara mahasiswa untuk mengikuti kelas *online* mereka di rumah yang menyebabkan meningkatnya stres mekanik pada tulang belakang, perkiraan kenaikan berat badan karena duduk terlalu lama dan kurangnya kegiatan karena fasilitas olahraga tertutup untuk *social distancing*, adanya peningkatan stres tentang berita COVID-19, serta perubahan dalam sistem pengajaran dan evaluasi, melalui ujian dan tugas *online* (Alrowaili, 2020).

Mahasiswa UPN Veteran juga melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dari rumah. Dengan jumlah sks yang dapat mencapai 24 sks mengharuskan mahasiswa melakukan PJJ setiap hari. Masa pandemi yang mengharuskan PJJ ini belum dapat diprediksi sampai kapan, sehingga apabila faktor risiko LBP pada mahasiswa tidak dikendalikan, maka akan mengganggu produktivitas dan kesehatan mahasiswa. Oleh karena itu diperlukannya penelitian untuk mengidentifikasi kejadian LBP dan faktor – faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta selama PJJ. Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, ialah “Faktor risiko apa saja yang mempengaruhi terjadinya keluhan *low back pain* (LBP) selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2020?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor risiko *low back pain* (LBP) selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta Tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi dan frekuensi *Low back pain* (LBP), faktor pembelajaran (posisi belajar dan durasi belajar) dan faktor individu (jenis kelamin, usia, IMT ,aktivitas fisik dan perilaku merokok, stres) selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- b. Mengetahui hubungan antara durasi belajar dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui hubungan antara posisi belajar dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- d. Mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

- e. Mengetahui hubungan antara usia dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- f. Mengetahui hubungan antara Indeks massa tubuh dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- g. Mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- h. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- i. Mengetahui hubungan antara stres dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Responden Penelitian

Bagi responden penelitian, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai faktor risiko keluhan *low back pain* baik faktor individu maupun faktor pembelajaran agar tetap dapat menjaga kesehatan tubuhnya selama pembelajaran jarak jauh.

I.4.2 Fakultas Ilmu Kesehatan

Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan terutama program studi Kesehatan Masyarakat diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi perbandingan bagi peneliti-peneliti sebelumnya dan menambah pengetahuan bagi civitas akademika program studi Kesehatan Masyarakat

I.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Mendapatkan informasi mengenai faktor risiko penyebab *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh, untuk menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

I.5 Ruang Lingkup

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan berbagai faktor yang berhubungan dengan keluhan LBP pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) Tahun 2020. Variabel independen terdiri dari durasi belajar, posisi belajar, jenis kelamin, usia, IMT, perilaku merokok, aktivitas fisik, dan stres. Variabel dependen yaitu *Low back pain*. Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari hingga Februari 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *Cross Sectional*. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu kuesioner melalui *google form*. Analisis data yang digunakan dalam adalah *Chi-Square*.