

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Saat ini perkembangan teknologi semakin pesat dan berinovasi dalam berbagai jenis fitur setiap tahunnya. Di era 4.0 ini teknologi merupakan kebutuhan penting karena teknologi sangat dibutuhkan dalam banyak hal apalagi saat ini teknologi sangat mudah dimiliki dan dapat dibeli sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Saat ini *gadget* sangat penting bagi manusia untuk mempermudah pekerjaan, menambah pengetahuan, dan juga sebagai alat komunikasi. Perangkat *gadget* ini pun sudah banyak sekali digunakan di lingkungan kita, bahkan anak-anak dan remaja SMP pun sudah banyak sekali menggunakan *gadget*.

Seiring berjalannya waktu menyebabkan berbagai bentuk kemajuan dan perkembangan yang membantu dan memudahkan manusia dalam menjakan aktivitasnya sehari-hari. Perkembangan dan kemajuan ini terjadi di banyak bidang antara lain: pendidikan, teknologi, transportasi. Karena banyaknya manfaat dari kemajuan dan perkembangan tersebut, secara sadar atau tidak manusia akan mengalami perubahan perilaku yang monoton atau terbatas untuk menghemat waktu. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat berkurang karena manusia cenderung memilih aktivitas yang lebih cepat, seperti mengendarai mobil untuk pergi ke suatu tempat.

Pada pandemi covid-19 saat ini mengakibatkan pemerintah membuat kebijakan baru dalam dunia pendidikan yaitu dengan melakukan sekolah secara daring. Namun disisi lain para siswa yang melakukan sekolah secara daring memiliki efek MSD (*Musculoskeletal Disorder*) yang tinggi. Kurangnya aktivitas fisik dan lingkungan kerja yang tidak *ergonomic* dapat meningkatkan resiko gangguan muskuloskeletal (Lubis & Rinanda, 2020).

Disaat pandemi seperti saat ini, banyak remaja terutama remaja SMP yang menghabiskan banyak waktu di depan hp atau laptop untuk melakukan sekolah

daring atau mengerjakan tugas sekolahnya sehingga menimbulkan ketergantungan dengan *gadget* dan memiliki kebiasaan sehari-hari dengan gaya hidup yang buruk.

Hal ini menjadi pengaruh negatif bagi remaja. Pada saat sekolah daring seperti saat ini mengharuskan para siswa untuk duduk lama yang mengakibatkan adanya nyeri pada punggung bawah. Durasi duduk yang lama dapat membuat tubuh tidak bergerak sehingga bisa menimbulkan ketegangan otot dan bila keadaan tersebut berlangsung cukup lama maka dapat menyebabkan nyeri punggung. (Natosba & Jaji, 2016) Nyeri punggung merupakan sindrom klinis ditandai dengan rasa sakit pada tulang belakang bagian bawah dan rasa tidak nyaman lainnya.

Low Back Pain atau sakit pada punggung bawah disebabkan banyak faktor salah satunya adalah faktor individu dan faktor kerja. Faktor individu yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri punggung termasuk usia, jenis kelamin, dan obesitas. Faktor kerja meliputi beban kerja, waktu kerja, dan lokasi kerja. Pekerjaan atau lingkungan kerja yang tidak ergonomis sering dianggap sebagai penyebab sakit punggung bawah bagi pekerja. Duduk dalam posisi yang salah di tempat yang tidak sesuai dapat menyebabkan ketegangan otot yang berlebihan. (Leida, I., Milayanti, W., & Amiruddin, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas, penulis ingin melakukan *studi cross sectional* dengan judul “Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kegiatan Sedentari pada Siswa SMPN 9 Depok selama Pandemi”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, ada beberapa masalah identifikasi antara lain:

- a. Pandemi mempengaruhi kegiatan sedentari dengan nyeri punggung bawah pada siswa SMPN 9 Depok;
- b. Kegiatan sedentari yang buruk berpengaruh terhadap timbulnya nyeri punggung bawah.

I.3 Rumusan Masalah Penulisan

Berdasarkan latar belakang dan masalah identifikasi yang telah diuraikan bahwa terdapat masalah mengenai “Apakah terdapat hubungan antara kegiatan sedentari terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kegiatan sedentari pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden;
- b. Diketahui hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kegiatan sedentari pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu selain untuk menyelesaikan program diploma tiga Fisioterapi juga untuk menambah wawasan, mengidentifikasi, menganalisa dan mengambil kesimpulan tentang hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kegiatan sedentari pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi.

I.5.2 Bagi Industri

Manfaat bagi institusi kesehatan adalah sebagai upaya mengembangkan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kegiatan sedentari pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat yaitu agar dapat memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat luas mengenai hasil penelitian menggunakan tentang hubungan antara sakit punggung bawah dengan kegiatan sedentari pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi.