

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Akhir tahun 2019, muncul virus Covid-19 yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China menyerang dunia. Virus Covid-19 menyerang pernapasan dan bisa menular ke manusia yang lain. Penyebaran virus Covid-19 terbilang cepat dan beberapa negara membuat kebijakan pemberlakuan *lockdown* untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Masa inkubasi virus Covid-19 umumnya terjadi dalam waktu kurang lebih 2 minggu.

Pada bulan Maret tahun 2020, presiden Indonesia mengkonfirmasi pertama kali di wilayah Depok ada dua warga dikonfirmasi positif virus Covid-19. Pemerintah pun melakukan kebijakan untuk meminimalisir penyebaran dengan memberlakukan *social* dan *physical distancing* serta menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Pemberlakuan PSBB tidak dijalankan serentak di seluruh daerah Indonesia, namun pemberlakuan PSBB hanya dilakukan di beberapa daerah yang warganya banyak terdeteksi positif virus Covid-19.

Bidang pendidikan merupakan salah satu dampak paling besar dari kebijakan itu dikeluarkan pemerintah demi membatasi penyebaran Covid-19. Pembelajaran tatap muka tidak dapat dilakukan maka pembelajaran jarak jauh adalah solusinya untuk mengatasi sulitnya pembelajaran tatap muka. Pembelajaran jarak jauh juga bisa disebut sekolah daring atau sekolah online (Herliandry et al., 2020).

Selama pandemi Covid-19 aktivitas diluar rumah seperti bekerja dan sekolah dilakukan dirumah sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah, oleh karena itu aktivitas fisiknya mengalami penurunan dibandingkan sebelum pandemi terjadi. Dalam kehidupan sehari-hari aktivitas fisik merupakan bagian dari aspek kehidupan. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang mengeluarkan keringat yang diproduksi oleh otot rangka skeletal (Widiantini & Tafal, 2014). Aktivitas fisik secara umum dapat dibagi menjadi 3 jenis yaitu ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan seperti duduk atau berbaring,

berbicara, membaca, bermain *gadget* dan menonton TV adalah aktivitas yang paling banyak dilakukan selama masa pandemi, namun membuat orang menjadi kurang aktif bergerak.

Orang-orang dari segala usia selama pandemi penting tetap aktif secara fisik. Selama pandemi melakukan aktivitas fisik seperti berjalan atau hanya sekedar peregangan dengan intensitas ringan selama 3-4 menit untuk mengendurkan otot dan membantu meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot (WHO, 2020 dalam Covid-, 2021). Kurangnya aktivitas fisik membuat orang jarang bergerak yang dapat mengakibatkan perubahan postural dan peningkatan sendi. Seiring berjalannya waktu akan timbul rasa nyeri pada bagian tertentu.

Nyeri adalah kerusakan jaringan yang memunculkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan baik aktual maupun potensial (Bahrudin, 2018). Rasa nyeri terjadi ketika jaringan rusak sehingga membuat individu merespon dengan menggantikan rangsangan yang menyakitkan (Guyton & Hall, 2006 yang dikutip dalam Ilmi, 2018). Nyeri biasanya timbul pada bagian tertentu seperti ditangan, paha, leher, dan punggung. Nyeri punggung bawah adalah salah satu keluhan yang paling umum.

Nyeri punggung bawah juga dikenal sebagai sakit pinggang dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan dimanapun di daerah antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki (Arwinno, 2018). Salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum karena melalui aktivitas fisik yang buruk yaitu nyeri punggung bawah. Nyeri pada punggung bawah jika hal ini dibiarkan terus berlanjut bisa menyebabkan kelainan permanen pada otot bahkan kerangka tubuh. Usia, jenis kelamin, pola makan dan IMT adalah faktor resiko terjadinya nyeri punggung bawah. (Tarwaka, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Aktivitas Fisik pada Siswa SMPN 9 Depok Selama Pandemi Covid-19”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa identifikasi masalah antara lain, yaitu:

- a. Pandemi mempengaruhi aktivitas fisik sehari-hari pada siswa SMPN 9 Depok;
- b. Aktivitas fisik berdampak timbulnya nyeri punggung bawah pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19;

I.3 Rumusan Masalah Penulisan

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan sebuah pertanyaan ialah “Bagaimana hubungan antara nyeri punggung bawah dengan aktivitas fisik pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan antara nyeri punggung bawah dengan aktivitas fisik pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden;
- b. Diketahui hubungan antara nyeri punggung bawah dengan aktivitas fisik pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Untuk menamatkan program diploma tiga Fisioterapi dan untuk memperbanyak wawasan tentang diketahuinya hubungan antara nyeri punggung bawah dengan aktivitas fisik pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.

I.5.2 Bagi Institusi

Untuk memberikan pengetahuan tentang hubungan antara nyeri punggung bawah dengan aktivitas fisik pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Untuk membagikan pengetahuan lebih kepada masyarakat luas mengenai hubungan antara nyeri punggung bawah dengan aktivitas fisik pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi.