

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Semenjak pandemi *Coronavirus Disease 2019* terdeteksi di Indonesia, Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan yang salah satunya yaitu mengharuskan kegiatan belajar mengajar dilakukan di rumah. Kemdikbud RI menerbitkan SE Mendikbud No: 36962/MPK.A/HK/2020 17 Maret 2020 terkait “Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease (COVID-19)*”. Pemberlakuan kegiatan belajar *online* untuk mahasiswa seperti pemberian materi dan tugas via situs pendidikan institusi, melakukan *video conference* menggunakan aplikasi dengan media *handphone*, laptop, atau komputer (Kemendikbud, 2020).

Saat ini Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta memberlakukan pembelajaran hybrid. Pembelajaran hybrid merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok mahasiswa yang melaksanakan kegiatan belajar tatap muka secara bergiliran dengan menerapkan protokol kesehatan, *social distancing* dan *physical distancing*. Pembelajaran hybrid merupakan model penggabungan kegiatan belajar luring dan daring. Perubahan metode belajar dari tatap muka menjadi pembelajaran *online* adalah ketetapan supaya pembelajaran berjalan secara efektif dan efisien (Farkhatun, 2021). Pembelajaran jarak jauh dapat meningkatkan aktivitas duduk daripada berdiri dan kegiatan di depan *handphone* atau laptop. Perubahan aktivitas yang dilakukan saat pandemi corona dapat menyebabkan dampak negatif.

Aktivitas yang lebih banyak di depan laptop atau *smartphone* adalah salah satu risiko timbulnya *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* pada mahasiswa yaitu postur tubuh yang kurang ergonomis saat menggunakan laptop, seperti tubuh membungkuk ke depan atau terlalu condong ke kiri

atau kanan, sehingga terdapat beberapa keluhan seperti nyeri, kesemutan hingga mati rasa pada leher, bahu, punggung, tangan, jari tangan dan kaki ketika menggunakan laptop dengan posisi statis dalam waktu panjang (Tambun & Oktaviannoor, 2021).

Gangguan muskuloskeletal merupakan cedera pada otot, saraf, tendon, ligamen, sendi, tulang rawan, dan tulang belakang. Indikasi timbulnya MSDs yaitu sakit, kegelisahan, kesemutan, kram, kekakuan, pembengkakan, serta menurunnya elastisitas (Kuswana, 2014). *Muskuloskeletal disorders* adalah gangguan yang dirasakan pada sistem muskuloskeletal, meliputi bagian otot, saraf, sendi dan tulang belakang yang dapat disebabkan oleh penerimaan beban berat dengan jangka waktu panjang sehingga dapat memicu mulai dari keluhan ringan hingga berat (Tarwaka, 2015).

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya keluhan muskuloskeletal yaitu faktor individu meliputi usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga, dan kebiasaan merokok. Faktor pekerjaan seperti durasi duduk, postur tubuh, gerakan berulang, masa kerja. Faktor lingkungan seperti suhu, kelembaban, getaran, serta pencahayaan. Pada umumnya semua aktivitas beresiko mengalami *MSDs*, aktivitas yang bersifat statis, posisi duduk membungkuk, berdiri yang terlalu lama ataupun aktivitas yang memerlukan kekuatan fisik serta beban kerja yang berat (Tarwaka, 2015).

Usia menjadi faktor risiko penyebab gangguan muskuloskeletal karena dapat menurunkan kekuatan dan ketahanan otot sehingga dapat meningkatkan resiko terjadi keluhan otot (Tarwaka, 2015). Jenis kelamin telah banyak dilaporkan sebagai faktor risiko *MSDs*. Beberapa penelitian mengaitkan perbedaan jenis kelamin dengan kekuatan otot, perubahan hormonal, dan kejadian osteoporosis yang lebih tinggi pada perempuan, selain itu perempuan lebih banyak dilaporkan mengalami rasa sakit akibat pekerjaan klinis dibanding lelaki. (Zafar & Almosa, 2019).

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat berpengaruh pada keluhan *MSDs* walaupun dengan tingkat relatif kecil (Tarwaka, 2014). Kebiasaan olahraga dapat menjadi penyebab *MSDs*, maka jika berolahraga dengan cukup atau

teratur dapat mengurangi keluhan jika seseorang melakukan aktivitas statis dan berulang. Durasi duduk juga dapat mempengaruhi risiko MSDs karena semakin lama durasi duduknya maka semakin besar risiko MSDs (Icsal, Sabilu dan Pratiwi, 2016). Postur tubuh yang tidak ergonomis dapat berdampak pada perpindahan otot ke jaringan rangka menjadi terganggu sehingga mudah merasa lelah saat beraktivitas serta rentan mengalami cedera (Rahmawati, 2020).

Berdasarkan penelitian pada mahasiswa jurusan arsitektur Universitas Diponegoro angkatan 2014 menunjukkan hasil responden yang pernah mengalami keluhan MSDs sebesar 91,7% (Wicaksono, Suroto dan Widjasena, 2016). Berdasarkan penelitian pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Universitas Udayana tahun 2016 menghasilkan sebesar 66,67% mahasiswa mengalami keluhan MSDs paling banyak dirasakan di tengkuk, leher dan punggung (Prawira dkk., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa aktif program studi kesehatan masyarakat, menunjukkan 86,7% responden dengan keluhan ringan atau tingkat risiko rendah, diikuti dengan 13,3% lainnya mengalami tingkat risiko sedang, dengan keluhan paling banyak dirasakan di leher, punggung dan pinggang. Mahasiswa memiliki kondisi serta kegiatan yang berisiko mengalami keluhan MSDs karena postur tubuh tidak ergonomis dapat memicu terjadinya keluhan muskuloskeletal. Berdasar latar belakang masalah, maka dilakukan penelitian dengan judul “Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, menunjukkan *Musculoskeletal Disorders* merupakan gangguan yang dapat terjadi pada mahasiswa dengan posisi duduk yang tidak ergonomis saat menggunakan laptop ketika pembelajaran daring. Berdasar hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan kepada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat, memperoleh 86,7% responden dengan keluhan ringan atau tingkat risiko rendah, diikuti dengan

13,3% lainnya mengalami tingkat risiko sedang, dan paling banyak dirasakan keluhan di leher, punggung dan pinggang. Mahasiswa memiliki aktivitas serta kondisi yang berisiko mengalami keluhan MSDs karena postur tubuh buruk atau tidak ergonomis dapat memicu terjadinya *Musculoskeletal Disorders*. Hal tersebut menjadi landasan untuk dilakukannya penelitian mengenai “Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran gangguan muskuloskeletal pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- b. Mengetahui gambaran faktor individu (usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga) pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- c. Mengetahui gambaran faktor pekerjaan (durasi duduk dan postur tubuh) pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- d. Mengetahui hubungan faktor individu (usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga) dengan gangguan muskuloskeletal pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta
- e. Mengetahui hubungan faktor pekerjaan (durasi duduk dan postur tubuh) terhadap gangguan muskuloskeletal pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan terutama terkait gangguan muskuloskeletal dan dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Responden

Tidak ada manfaat langsung bagi responden, tetapi dapat menjadi manfaat lanjutan jika dilakukan edukasi sehingga diharapkan dapat menambah kesadaran responden terkait faktor risiko gangguan muskuloskeletal supaya dapat menerapkan upaya preventif dan mengurangi risiko timbulnya keluhan MSDs yang dapat mengganggu produktivitas.

b. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal, terutama untuk mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

c. Manfaat Bagi Peneliti

1. Menambah pengetahuan serta pengalaman peneliti tentang topik penelitian yang diangkat.
2. Mempersiapkan peneliti dengan pengetahuan yang didapatkan untuk lebih siap turun ke dunia kerja.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor risiko gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta. Penelitian dilakukan karena mahasiswa mengalami kondisi dan aktivitas yang berisiko karena postur tubuh tidak ergonomis dan jika terjadi dalam waktu lama dapat memicu timbulnya *Musculoskeletal Disorders*. Penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2022 pada mahasiswa aktif program studi kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu analitik kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta angkatan 2018, 2019, 2020, 2021 dengan jumlah sampel 223 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan instrumen kuesioner postur tubuh dan *Nordic Body Map* melalui *google form*. Analisis data yang digunakan merupakan analisis univariat dan bivariat.