

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan calon intelektual dan agen sosial yang memberikan kontribusi terhadap perubahan bangsa Indonesia. Menurut kamus bahasa Indonesia (2005), mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi dengan usia umumnya berkisar antara 18-25 tahun untuk strata 1 (S1) yang dalam kategori psikologi berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Sebagian besar mahasiswa berada pada masa peralihan tersebut (Nurhayati, 2011).

Tujuan dari sekolah kedokteran adalah untuk menghasilkan dokter yang kompeten, profesional dan mempromosikan perawatan kesehatan masyarakat. Tetapi selama masa pelatihan medis, siswa terpapar stres, masalah belajar, jam pelatihan yang panjang di rumah sakit dan klinik. Kejadian-kejadian ini dianggap sebagai faktor risiko nyeri muskuloskeletal yang dapat meningkatkan prevalensi *musculoskeletal pain* di antara mahasiswa kedokteran (Alshagga et al, 2013).

Mahasiswa pada saat proses belajar mengajar duduk di kursi selama berjam-jam dengan postur yang statis yang dapat menyebabkan timbulnya keluhan nyeri muskuloskeletal. Menurut lokasi tersering terjadinya keluhan muskuloskeletal diukur dengan menggunakan *Nordic Body Map* yaitu di bagian leher, bokong, pinggang, dan bahu (Zar et al, 2012).

Sebuah penelitian tentang prevalensi dan faktor yang berhubungan dengan leher, bahu, dan nyeri punggung belakang pada mahasiswa kedokteran di *Malaysian Medical College* tahun 2013 mengatakan bahwa sebanyak 146 partisipan berjenis kelamin perempuan (62,9%) yang menderita nyeri muskuloskeletal termasuk nyeri leher daripada yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 68 partisipan (37,1%) (Alshagga et al, 2013).

Sedangkan di Indonesia, prevalensi nyeri leher pada populasi orang dewasa mencapai sekitar 16,6%, dengan 0,6% diantaranya mengalami nyeri leher yang memberat. Selain memberikan nyeri pada bagian leher belakang, nyeri leher juga menurunkan gerakan sendi leher dan aktivitas fungsional leher sehingga dapat mempengaruhi kegiatan penderita (Prayoga, 2014).

Nyeri leher sering terjadi akibat postur yang jelek dalam melakukan aktivitas seperti salah satunya duduk dalam waktu lama. Serta faktor lingkungan baik di kantor, alat transportasi maupun di rumah dengan desain kursi yang tidak ergonomis sehingga mengakibatkan postur menjadi jelek (McKenzie, 2000).

Saat kita duduk, posisi dari punggung bawah membungkuk (*rounded back*) perlahan-lahan akan terjadi *protusi*, karena otot penyangga lelah. Saat otot lelah, maka otot menjadi relaksasi terus-menerus dan merubah postur menjadi jelek. Hasilnya adalah *forward head posture*. Apabila *forward head posture* berlangsung dalam jangka waktu panjang, akan menyebabkan *overstretch* ligamen-ligamen dan akibatnya akan timbul nyeri hanya pada posisi tertentu. Saat *forward head posture* sudah menjadi kebiasaan dan dilakukan hampir setiap waktu, hal ini akan menyebabkan distorsi diskus intervertebralis. Pada fase ini, gerakan serta perubahan posisi akan memprovokasi nyeri (McKenzie, 2000).

Sejumlah keluhan dari gangguan sistem muskuloskeletal berhubungan dengan postur tubuh. Daerah lumbal, leher, bahu dan lengan bawah merupakan bagian tubuh yang paling sering terkena gangguan yang berhubungan dengan postur tubuh. Rasa sakit tersebut dirasakan baik setelah pajanan dalam waktu singkat ataupun lama. Biasanya rasa sakit pada daerah tersebut setelah meningkatnya periode dari *postural stress* dan kurangnya istirahat pada daerah tersebut (Pheasant, 1986).

Berdasarkan penyebab, nyeri leher diklasifikasikan ke dalam tiga sindrom mekanik, yaitu *postural syndrome*, *dysfunction syndrome* dan *derangement syndrome*. *Postural syndrome* terjadi karena kesalahan postur yang terjadi terus-menerus dalam jangka waktu panjang. Nyeri diprovokasi oleh postur itu sendiri. *Dysfunction syndrome* terjadi karena kebiasaan seseorang bergerak tidak pada ROM (*Range of movement*) penuh, dan apabila terjadi dalam jangka panjang maka saat akan bergerak

pada ROM penuh akan memprovokasi nyeri. Bisa juga terjadi karena *whiplash injury*, akibat imobilisasi dengan menggunakan *collar* dalam waktu beberapa bulan akan menimbulkan *adhesion* pada jaringan yang mengalami penyembuhan sehingga memprovokasi nyeri. Sedangkan *derangement syndrome* merupakan sindroma yang terjadi karena *protusi* diskus intervertebralis (McKenzie, 2000).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat topik tersebut sebagai bahan penelitian dan memaparkannya dalam skripsi yang berjudul “Hubungan antara durasi lama duduk dan *forward head posture* dengan kejadian nyeri leher non spesifik pada Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta tahun 2018”.

I.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah:

Hubungan antara durasi lama duduk dan forward head posture dengan kejadian nyeri leher non spesifik pada Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta tahun 2018.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan antara durasi lama duduk dan *forward head posture* dengan kejadian nyeri leher non spesifik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2018.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui prevalensi nyeri leher pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta tahun 2018.
- b. Mengetahui hubungan antara durasi lama duduk dengan kejadian nyeri leher.
- c. Mengetahui hubungan antara *forward head posture* dengan kejadian nyeri leher.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang muskuloskeletal pada umumnya, serta memberikan informasi tentang nyeri leher dan faktor-faktor yang dapat mengakibatkan nyeri leher.

I.4.2 Manfaat Praktis

I.4.2.1 Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta tentang hubungan durasi lama duduk dan *forward head posture* dengan kejadian nyeri leher.

I.4.2.2 Bagi Institusi

Menambah referensi penelitian ilmiah yang berhubungan dengan Rehabilitasi Medik.

I.4.2.3 Bagi Peneliti

Sebagai bahan pembelajaran dan evaluasi untuk penulis agar bisa melakukan penelitian yang lebih baik sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih besar untuk masyarakat luas.

