

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) adalah gejala berupa keluhan rasa nyeri pada bagian punggung bawah (Winata, 2014). Istilah LBP dikenal juga dengan nyeri punggung bawah (NPB), atau nyeri pinggang (Maliawan dan Mahadewa, 2009). Rasa nyeri akan terasa pada bagian *lumbal* atau *sacral*, namun terkadang diikuti penjarangan ke pinggul, bokong, hingga kaki (Winata, 2014). *Low back pain* tergolong dalam salah satu gangguan tulang belakang atau *musculoskeletal disorders* (MSDs) yang sering ditemukan dan dapat memengaruhi tingkat produktivitas (Hoy *et al.*, 2014). (Notoatmodjo, 2002)

Low back pain dipengaruhi oleh faktor individu, faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan (Duthey, 2013), (Saputra, 2020). Faktor individu yang berpengaruh pada kejadian LBP yaitu usia, berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, depresi (psikologis), dan merokok (Duthey, 2013), (Naser dan AlDahdooh, 2016). Sedangkan, faktor pekerjaan yang mampu meningkatkan risiko terjadinya LBP, yaitu *manual handling and lifting*, posisi duduk yang salah, dan durasi duduk (Duthey, 2013), (Fatoni, Handoyo dan Swasti, 2012). Selanjutnya, faktor lingkungan yang mampu memengaruhi LBP adalah *Whole body vibration* (Saputra, 2020).

Sebagian belahan dunia, LBP menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemui dan merupakan penyebab utama disabilitas pada individu (Duthey, 2013). Selain menjadi masalah kesehatan, LBP juga dapat menimbulkan dampak negatif berupa penurunan produktivitas, *activity limitation*, dan peningkatan absensi (Duthey, 2013). Hal ini, berimbas pada besarnya beban ekonomi bagi individu tersebut, keluarga, komunitas, perusahaan, dan juga pemerintahan (Duthey, 2013).

Tercatat dalam *Global Disability Adjusted Life Year Rank* atau angka kematian akibat disabilitas, kasus LBP menempati peringkat ke-7 pada tahun

2010 (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2013). Berdasarkan kelompok usia, tercatat lebih dari 5.000.000 kasus kematian akibat LBP (Duthey, 2013).

Kasus LBP tertinggi di dunia berada di Eropa Barat dengan persentase 15% dan terdapat lebih dari 400.000 kasus kematian akibat LBP berdasarkan kelompok usia 20-24 tahun (Hoy *et al.*, 2014).

Penelitian Sumekar & Natalia (2010) menyatakan bahwa, sebesar 81,8% responden bekerja menggunakan komputer dalam durasi yang lama (> 4 jam), dan sebesar 58,7% diantaranya mengalami keluhan LBP. Penelitian lain yang dilakukan pada operator komputer suatu perusahaan travel di Manado, menyebutkan salah satu faktor yang mampu mengakibatkan LBP yaitu durasi duduk (Sari, Mogi dan Angliadi, 2015). Sebesar 90% responden penelitian menderita LBP dengan variasi lama duduk 3 – 10 jam (Sari, Mogi dan Angliadi, 2015).

Pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia mengharuskan seluruh siswa dan mahasiswa untuk belajar secara online dari rumah. Hal ini sejalan dengan dikeluarkannya Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 dan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terkait penerapan program Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) (Kemendikbud, 2020). Proses pembelajaran daring berupa pemberian materi dan tugas melalui web pendidikan institusi atau pun melakukan pertemuan secara virtual menggunakan aplikasi tatap muka melalui media gawai, laptop, dan komputer (Kemendikbud, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, didapati hasil bahwa 97,7% responden duduk dalam durasi yang lama selama penerapan PJJ. Durasi duduk responden dalam satu hari selama PJJ berkisar 2-8 jam dan sebagian besar responden tidak melakukan peregangan. Tidak terdapat batasan durasi duduk yang seharusnya dilakukan dalam sehari, namun disarankan setiap 15-20 menit sekali untuk melakukan peregangan (Billy, Lemieux dan Chow, 2014). Peregangan dilakukan untuk mencegah terjadinya kelainan struktur tubuh akibat tekanan yang terjadi secara terus-menerus pada tulang belakang (Billy, Lemieux dan Chow, 2014).

Media elektronik yang digunakan responden selama menjalani PJJ sebagian besar menggunakan laptop (95,3%), sebesar 44,2% menggunakan gawai, dan 4,7% menggunakan komputer. Fenomena ini menyebabkan 86% responden mengalami keluhan LBP, dan sebesar 46,5% responden mengakui bahwa keluhan LBP yang dirasakan mengganggu aktivitas lainnya.

Keluhan LBP yang dirasakan oleh sebagian responden menimbulkan keterbatasan dalam beraktivitas. Menurut hasil yang didapatkan, aktivitas yang terhambat dikarenakan keluhan LBP berupa rasa tidak nyaman pada saat tidur atau berbaring, terasa sakit pada saat mengangkat beban, berolahraga, berjalan, beribadah, dan juga pada saat mengerjakan tugas kuliah lainnya. Berdasarkan permasalahan berikut, penulis penting untuk melakukan penelitian mengenai hubungan durasi duduk dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh.

I.2 Rumusan Masalah

Durasi duduk mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana pada saat menjalani PJJ berkisar 2-8 jam dalam satu hari. Hal ini menimbulkan nyeri pada punggung bagian bawah yang berimbas pada keterbatasan mahasiswa dalam melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, dirumuskan masalah pada penelitian ini apakah ada hubungan durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain* mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain* mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran keluhan *low back pain* pada Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.
- b. Mengetahui gambaran durasi duduk pada saat pembelajaran jarak jauh Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak.
- c. Mengetahui hubungan durasi duduk dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.
- d. Mengetahui hubungan usia dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.
- e. Mengetahui hubungan IMT dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.
- f. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.
- g. Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.
- h. Mengetahui hubungan psikologis (stres) dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pembelajaran jarak jauh.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas sumber keilmuan pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana khususnya terkait hubungan durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain*

Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama penerapan pemberlajaran jarak jauh.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan mampu meningkatkan wawasan terkait gejala *low back pain* khususnya bagi Mahasiswa kesehatan masyarakat UPNVJ sebagai tindakan pencegahan dan pengendalian *low back pain* agar tidak menjadi penyakit yang akan menghambat aktifitas.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas wawasan dan juga ilmu pengetahuan agar mampu dikembangkan terkait hubungan durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh.

c. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Hasil dari penelitian mampu menjadi informasi baru bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana agar memperkaya pengetahuan dan wawasan terkait hubungan durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pemberlajaran jarak jauh.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan durasi duduk dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari 2021 – Februari 2021 oleh mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Mahasiswa UPN Veteran Jakarta Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana. Data penelitian

menggunakan data primer. Data primer diperoleh melalui kuisisioner online berupa *Google Form*.