

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh kebanyakan masyarakat. Setiap orang pernah mengalami LBP setidaknya sekali dalam seumur hidup. *World Health Organisation* (WHO) menyatakan LBP sebagai salah satu dari tiga masalah kesehatan utama yang harus diperhatikan (Alfiansyah & Febriyanto, 2021). Kemenkes RI pada tahun 2018 menyatakan jumlah prevalensi LBP di Indonesia adalah sebesar 18%. Prevalensi LBP pada laki-laki sebesar 18,2% dan pada wanita 13,6%. Prevalensi berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3% sampai dengan 17% (Prayojana, 2016). Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI) menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah adalah sebesar 35,86% pada tahun 2016.

Intensitas LBP dapat berupa nyeri tumpul dan konstan hingga nyeri tajam dan tiba-tiba. Sensasi nyeri ini biasanya akan hilang dengan sendirinya dalam kurun waktu 12 minggu. Jika sensasi nyeri dirasakan lebih dari 12 minggu, maka nyeri tersebut diidentifikasi sebagai *Chronic Low Back Pain* (CLBP) atau nyeri punggung bawah kronis. LBP dapat disebabkan oleh berbagai kelainan yang terjadi pada tulang belakang, otot, diskus, sendi, dan struktur lain yang menyokong tulang belakang (Andini, 2015).

Faktor risiko pada kejadian LBP antara lain usia, jenis kelamin, pekerjaan, aktivitas fisik, lama istirahat, dan faktor psikologis (Arumsari et al.,

2016). Durasi dan postur tubuh saat duduk juga dapat memicu timbulnya LBP (Bontrup, 2019). Lumbar vertebrae atau tulang belakang bagian lumbar sangat rentan terhadap beban yang disebabkan oleh postur tulang belakang yang buruk sehingga dapat menimbulkan penonjolan pada diskus. Penonjolan diskus umumnya terjadi pada L4-5 dan L5-S1. Penekanan saraf akibat penonjolan diskus inilah yang menimbulkan sensasi nyeri pada punggung bagian bawah.

Tuntutan kurikulum dan beban akademik yang diterima oleh mahasiswa kedokteran menyebabkan mereka harus menghadapi gaya hidup sedentari (Vujcic et al., 2018). Gaya hidup sedentari memicu banyak gangguan kesehatan akibat dari kurangnya aktivitas fisik akibat terlalu lama duduk. Durasi duduk yang lama dapat dialami ketika mahasiswa menerima pembelajaran dalam suatu ruangan ataupun belajar mandiri terlebih ketika sudah memasuki kegiatan pembelajaran secara luring. Rata-rata mahasiswa membutuhkan waktu 6 - 8 jam per harinya untuk belajar. Kebanyakan dari mereka tidak memerhatikan posisi tubuh saat duduk sehingga mengakibatkan timbulnya LBP yang dapat mengganggu produktivitas.

Islam senantiasa mengajarkan umatnya tentang pentingnya menjaga kesehatan karena merupakan nikmat dari Allah yang wajib kita syukuri.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ

فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya: Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, "Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka

sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji.” (QS Lukman:12).

Rasulullah Shallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170).

B. Perumusan Masalah

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini karena kasus LBP dapat dialami oleh siapa saja khususnya pada kelompok masyarakat produktif, salah satunya adalah mahasiswa kedokteran, yang terbiasa duduk dalam durasi waktu yang lama terlebih saat kegiatan pembelajaran secara luring. LBP juga dapat mengganggu produktivitas mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka timbul permasalahan yang menjadi fokus penelitian, sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara posisi duduk dan lama duduk terhadap kejadian *Low Back Pain* LBP saat kegiatan pembelajaran luring mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa tujuan yang ingin dicapai, yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara posisi duduk dan lama duduk terhadap kejadian LBP saat kegiatan pembelajaran luring pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk menganalisis frekuensi mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami *Low Back Pain*.
- b) Untuk menganalisis posisi duduk mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- c) Untuk menganalisis lama duduk mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi bahan acuan dalam menangani kasus *Low Back Pain* bagi praktisi, klinisi, dan rekan sejawat lainnya.
2. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam menambah pengetahuan mengenai kasus *Low Back Pain* sehingga masyarakat dapat menghindari faktor risiko atau penyebab.
3. Sebagai bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai kasus *Low Back Pain*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memperluas cakupan dari penelitian sebelumnya dengan melibatkan subjek penelitian yang sehingga memiliki keaslian yang signifikan. Terdapat penelitian lain yang mengambil topik hubungan posisi duduk dan lama duduk dengan *Low Back Pain*:

Tabel 1. Perbedaan Penelitian Penulis dengan Penelitian Sebelumnya

No	Penelitian	Judul Publikasi	Kesimpulan	Perbedaan
1.	Keskin, Yaşar; Ürkmez, Berna; Öztürk, Fulden; Kepekçi, Müge; Aydın, Teoman.	Correlation Between Sitting Duration And Position And Lumbar Pain Among Office Workers	Mencari adanya hubungan antara posisi duduk dan lama duduk terhadap nyeri punggung bawah pada 131 pekerja kantor berdasarkan usia, jenis kelamin, BMI, penyakit kronis, riwayat pendidikan dan riwayat merokok. Penelitian menggunakan metode analitik <i>cross-sectional</i> .	Penelitian ini penulis mencari hubungan antara posisi duduk dan lama duduk terhadap nyeri punggung bawah saat kegiatan pembelajaran luring pada mahasiswa kedokteran UMY menggunakan metode analitik <i>cross-sectional</i>
2.	Casas S, Aminta S; Patiño S, María S; Camargo L, Diana M.	Association Between The Sitting Posture And Back Pain In College Students	Mencari adanya hubungan antara posisi duduk dengan nyeri punggung pada 516 mahasiswa dengan memerhatikan jenis kelamin, usia, tingkat sosial ekonomi, program akademik sarjana, lama belajar di universitas, aktivitas kerja tambahan dan waktu yang didedikasikan. Penelitian menggunakan metode analitik <i>cross-sectional</i> .	Penelitian ini penulis mencari hubungan antara posisi duduk dan lama duduk terhadap nyeri punggung bawah saat kegiatan pembelajaran luring pada mahasiswa kedokteran menggunakan metode analitik <i>cross-sectional</i> .

3	Vujcic, Isidora; Stojilovic, Nemanja; Dubljanin, Eleonora; Ladjevic, Nebojsa; Ladjevic, Ivana; Sipetic-Grujicic, Sandra.	Low Back Pain among Medical Students in Belgrade (Serbia): A Cross- Sectional Study	Menguji prevalensi nyeri punggung bawah, untuk mengidentifikasi pemicu nyeri punggung bawah yang dirasakan, dan untuk menyelidiki dampak nyeri yang dirasakan pada aktivitas sehari- hari dan suasana hati di kalangan mahasiswa kedokteran di Belgrade (Serbia). Penelitian ini menggunakan metode analitik <i>cross-sectional</i> .	Penelitian ini penulis mencari hubungan antara posisi duduk dan lama duduk terhadap nyeri punggung bawah saat kegiatan pembelajaran luring pada mahasiswa kedokteran menggunakan metode analitik <i>cross-sectional</i>
---	--	---	--	---