

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

NPB (Nyeri Punggung Bawah) adalah keadaan tidak mengenakan atau nyeri pada bagian regio lumbal disertai adanya keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang diakibatkan oleh nyeri yang dialami.¹ Nyeri Punggung Bawah juga seringkali disebabkan dengan hal yang tidak diketahui. Pada beberapa kasus gejalanya sesuai dengan diagnosis patologisnya dengan ketepatan yang tinggi, namun sebagian besar kasus, diagnosis tidak pasti dan berlangsung lama.² NPB memiliki 3 jenis menurut durasinya yaitu akut dengan durasi kurang dari 2 sampai 4 minggu, subakut hingga 12 minggu dan untuk kronik lebih dari 12 minggu.³ Nyeri Punggung Bawah merupakan kumpulan dari berbagai gejala, kebanyakan diakibatkan aktivitas yang membebani tulang punggung secara terus menerus. Duduk juga salah satu aktivitas yang membebani tulang punggung.⁴

Setiap orang setidaknya mengalami minimal 1 kali nyeri punggung bawah atau satu episode dalam sepanjang hidupnya.⁵ NPB merupakan salah satu penyakit yang dapat mengurangi produktivitas kerja manusia. Kejadian NPB pada pria dan wanita meningkat disebabkan oleh beratnya aktivitas fisik, terutama oleh pekerjaan yang membebani tulang punggung.⁶

Menurut Taimela et al (1997), Nyeri Punggung Bawah adalah penyebab utama keterbatasan dalam beraktivitas dan ketidakhadiran kerja selama ini pada sebagian besar negara-negara di dunia, sehingga memberikan beban yang tinggi secara ekonomi pada individu, keluarga, industri, komunitas, dan pemerintah.^{7,8}

Potensi bahaya adalah suatu hal yang memiliki kecenderungan mendatangkan kerugian atau bahaya yang akan ditimbulkan setelah hal

tersebut terjadi.⁹ Ergonomi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *ergo* yang memiliki arti kerja dan *nomos* yang memiliki arti hukum atau aturan. Ergonomi adalah ilmu mendesain pekerjaan, peralatan dan tempat kerja sesuai dengan pekerja. Ergonomi yang baik diperlukan guna mencegah cedera berulang yang berkembang seiring waktu dan dapat menjadi kecacatan dalam jangka panjang.¹⁰

Pengertian dari Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) adalah pembelajaran dengan memanfaatkan media yang memungkinkan terjadinya interaksi dalam mengajar dan belajar. PJJ dilakukan tanpa bertatap muka secara langsung antara pengajar dan pembelajar, dengan kata lain sistem PJJ dapat dilakukan meski pengajar dan pembelajar berbeda tempat, berbeda kota bahkan negara sekalipun.¹¹ Akibat terjadinya pandemi virus Corona atau Covid-19, Universitas Kristen Indonesia memberlakukan PJJ sejak bulan Maret 2020. PJJ dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 menjadi semakin parah. PJJ dilakukan dengan berbagai media seperti komputer, *laptop* dan juga telepon genggam.

Setiap mahasiswa menggunakan media dan juga tempat yang berbeda sehingga memungkinkan mengikuti proses belajar dan mengajar dengan posisi belajar dengan tidak mengikuti standar ergonomi. Dengan keberagaman tempat untuk mengikuti kegiatan PJJ juga dapat meningkatkan risiko dari posisi belajar tidak ergonomis. Durasi PJJ juga dapat menjadi salah satu faktor yang memperberat terjadinya nyeri punggung bawah dikarenakan biasanya memakan waktu 6-9 jam sehari. Posisi belajar tidak ergonomis dapat berisiko untuk menimbulkan nyeri punggung bawah terutama pada mahasiswa kedokteran dikarenakan jadwal yang padat dan durasi yang panjang sehingga memotivasi penulis untuk meneliti hubungan potensi bahaya ergonomi dengan kejadian nyeri punggung bawah selama pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2019. Penelitian ini akan menggunakan *Roland-Morris Disability Questionnaire (RMDQ)*, yaitu sebuah kuesioner yang dapat menilai adanya disabilitas yang disebabkan oleh nyeri punggung bawah.

I.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara potensi bahaya ergonomi dengan kejadian nyeri punggung bawah selama pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan potensi bahaya ergonomi dengan kejadian nyeri punggung bawah selama pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2019.

I.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik mahasiswa FK UKI angkatan 2019.
2. Mengetahui hubungan postur belajar mahasiswa FK UKI 2019 selama pembelajaran jarak jauh.
3. Mengetahui hubungan postur bungkuk mahasiswa FK UKI angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh.
4. Mengetahui hubungan durasi duduk mahasiswa FK UKI angkatan 2019 selama pembelajaran jarak jauh.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1. Bagi Pendidikan

1. Menambah pengetahuan mengenai hubungan potensi bahaya ergonomi dengan nyeri punggung selama pembelajaran jarak jauh.
2. Memberikan gambaran umum dari posisi belajar dan durasi duduk yang tidak ergonomis dengan nyeri punggung selama

pembelajaran jarak jauh sehingga dapat digunakan sebagai data untuk referensi penelitian berikutnya.

I.4.2. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat tentang potensi bahaya ergonomi sehingga ada langkah preventif untuk mencegah terjadinya disabilitas yang diakibatkan.

I.4.3. Bagi Penulis

1. Sebagai syarat peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran
2. Menambah wawasan peneliti mengenai karakteristik nyeri punggung bawah dan studi ergonomi

