

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) ialah nyeri punggung bawah yang sering dikeluhkan masyarakat. Sakit punggung seringkali membuat orang merasa kurang mampu melakukan aktivitas yang produktif dalam kesehariannya. Di Amerika Serikat dan Inggris mengalami frekuensi nyeri punggung yang cukup sering, terutama LBP yang telah menjadi endemik. Berlandaskan temuan survei, sekitar 17,3 juta orang di Inggris mengidap sakit punggung. Prevalensi nyeri punggung di Indonesia bervariasi yakni 7,6% hingga 37%.¹ Tetapi, berlandaskan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2017, penyakit muskuloskeletal termasuk gangguan sendi/reumatoid/asam urat yang menurut diagnosa para civitas kesehatan prevalensinya mencapai 11,9%, sementara prevalensi penyakit muskuloskeletal yang menurut gejala yang timbul mencapai 24,7%.²

Peristiwa prevalensi LBP pada mahasiswa sangat bervariasi, berlandaskan riset LBP pada mahasiswa kedokteran di Jakarta yakni 16,9%, mahasiswa kedokteran di Bali yakni 61,9%, serta hingga menembus angka 70% pada mahasiswa STIKES di Surabaya.

Penyebab nyeri pinggang yang paling umum adalah beban mekanis atau distorsi seperti mengangkat barang dan duduk terlalu lama. Hal ini umum ditemukan pada orang dengan otot perut atau pinggang yang tidak kuat. Rasa sakit yang terjadi pada gerakan lumbosakral ke arah depan tanpa nyeri yang beralih ke daerah gluteal. Posisi duduk yang memakan waktu yang cukup lama oleh siswa pada saat proses pembelajaran dapat menjadi penyebab terjadinya *Low Back Pain*.³ Timbulnya nyeri membuat sebagian penderita sering tidak mampu untuk melakukan gerakan yang dapat mengganggu aktivitas keseharian yang menurunkan produktivitas. Kehilangan produktivitas akibat sakit di area belakang bawah yang menyebabkan rugi yang cukup besar.⁴ Berkisar 12% penderita nyeri

punggung bawah memiliki penyakit *hernia nukleus pulposus* (HNP). Selain itu, mengalami nyeri cukup membuat banyak orang yang sedikit frustrasi dalam menjalani kesehariannya sehingga dapat mengganggu kehidupan penderitanya.⁵

Nyeri dalam punggung ini sering terjadi terhadap individu yang aktif di dalam kondisi tubuh yang tidak ergonomis. Menurut Rice Shocker,⁶ nyeri di area pinggang ini dapat dipengaruhi oleh kaku dan kejangnya otot bagian punggung akibat salah posisi saat tubuh beraktivitas, rasa tegang ini juga menjadi alasan timbulnya nyeri pinggang. Diluar hal tersebut penyebab lainnya yakni umur, jenis kelamin, kebiasaan duduk, membungkuk, tulang belakang yang normal serta juga bisa dikarenakan penyakit tertentu misalnya degeneratif serta lain sebagainya.⁷ Dalam studi Anggiat et al memperlihatkan mahasiswa dengan aktivitas duduk selama kuliah melebihi tiga jam sehari cenderung mudah terserang LBP.⁸ Keluhan nyeri punggung serta pantat terkait dengan postur duduk. Mahasiswa kedokteran sangat rentan pada LBP akibat tuntutan aktivitas selama serta setelah kuliah, termasuk menghabiskan sebagian besar waktu duduk serta jadwal kuliah padat yang membatasi gerakan fisik.⁹

Menanggapi kegiatan belajar mengajar di sekolah serta perkuliahan selama pandemi COVID-19, Menteri Pendidikan serta Kebudayaan RI menerbitkan Surat Edaran No. 15 Tahun 2020 mengenai Pedoman Pelaksanaan Pembelajaran dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, menerapkan sistem pembelajaran online atau disebut Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Aktivitas perkuliahan online memungkinkan mahasiswa beraktivitas yang membosankan serta berulang, terutama pada perkuliahan yang menerapkan program virtual meet seperti Google Meet, Zoom, serta aplikasi sejenis lainnya. Siswa juga mungkin salah duduk, terutama jika mereka tidak cukup sering melakukan peregangan selama kuliah online. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa untuk mengeluhkan nyeri pinggang atau *low back pain* pada saat pembelajaran online.

Mengacu terhadap pertimbangan tersebut maka penulis melakukan penelitian terkait dengan gambaran faktor-faktor risiko terjadinya keluhan LBP pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 serta 2019 selama Pembelajaran Jarak Jauh.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu kepada penjelasan latar belakang, ditemukan rumusan masalah yakni: Bagaimana gambaran aspek risiko LBP terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2018 serta 2019 selama pembelajaran secara daring ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan guna melihat gambaran aspek risiko yang menjadi penyebab *low back pain* terhadap mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 FK UKI selama pembelajaran secara jarak jauh.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui jumlah prevalensi individu yang mengalami LBP pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018 dan 2019 selama PJJ.
2. Mengetahui faktor posisi belajar saat perkuliahan secara daring terhadap kejadian LBP pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018 dan 2019 selama PJJ.
3. Mengetahui faktor durasi duduk terhadap kejadian LBP pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018 dan 2019 selama PJJ.
4. Mengetahui faktor sikap duduk terhadap kejadian LBP pada mahasiswa FK UKI angkatan 2018 dan 2019 selama PJJ.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini memiliki tujuan untuk memperluas kepustakaan, mampu diterapkan sebagai salah satu sumber bacaan yang

memiliki manfaat serta menjadi acuan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

1.4.2 Bagi Masyarakat

- Responden mendapatkan informasi dan pencegahan terkait LBP.
- Menambah wawasan tentang risiko metode PJJ dengan kejadian *low back pain*.

1.4.3 Bagi Peneliti

- Menjadi pengalaman untuk memperluas wawasan ilmiah, pengembangan ilmu pengetahuan dan keterampilan untuk tingkat selanjutnya.
- Sebagai syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

