

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada individu dengan durasi belajar yang panjang dan posisi duduk yang tidak ergonomis. Aktivitas belajar yang dilakukan dalam waktu lama dengan postur tubuh yang tidak sesuai prinsip ergonomi dapat menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang belakang bagian lumbal, yang berpotensi menimbulkan nyeri punggung bawah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama belajar dan posisi duduk terhadap kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

Penelitian ini menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan, dengan jumlah sampel sebanyak 108 responden yang diperoleh melalui metode *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup variabel lama belajar, posisi duduk, dan keluhan *Low Back Pain*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama belajar dengan kejadian *Low Back Pain* ($p = 0,001$). Mahasiswa dengan durasi belajar lebih dari tujuh jam per hari lebih banyak mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan intensitas berat dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki durasi belajar kurang dari atau sama dengan tujuh jam per hari. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dengan kejadian *Low Back Pain* ($p < 0,05$), di mana mahasiswa dengan posisi duduk yang tidak ergonomis memiliki risiko lebih tinggi mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

Terdapat hubungan yang signifikan antara lama belajar dan posisi duduk dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Semakin lama durasi belajar dan semakin tidak ergonomis posisi duduk yang diterapkan, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya *Low Back Pain*.

Kata Kunci: Lama belajar, posisi duduk, *Low Back Pain*, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Low Back Pain (LBP) is one of the most common musculoskeletal complaints experienced by students, particularly among individuals with prolonged study duration and non-ergonomic sitting posture. Study activities carried out for long periods with improper body posture can increase pressure on the lumbar spine, which may lead to lower back pain.

This study aimed to determine the relationship between study duration and sitting posture with the incidence of Low Back Pain among students of the Faculty of Medicine, Universitas Pasundan.

This research employed an analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of students of the Faculty of Medicine, Universitas Pasundan, with a total of 108 respondents selected using the total sampling method. Data were collected using a questionnaire that included variables on study duration, sitting posture, and Low Back Pain complaints. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.

The results showed a significant relationship between study duration and the incidence of Low Back Pain ($p = 0.001$). Students who studied for more than seven hours per day experienced more severe lower back pain compared to those who studied for seven hours or less. Furthermore, there was a significant relationship between sitting posture and Low Back Pain ($p < 0.05$), where students with non-ergonomic sitting postures had a higher risk of experiencing lower back pain.

There is a significant relationship between study duration and sitting posture with the incidence of Low Back Pain among students of the Faculty of Medicine, Universitas Pasundan. The longer the study duration and the poorer the sitting posture applied, the higher the risk of experiencing Low Back Pain.

Keywords: *Study duration, sitting posture, Low Back Pain, medical students.*

