

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) merupakan suatu gejala rasa tidak nyaman atau nyeri pada punggung bagian bawah dan merupakan penyakit *muskuloskeletal* yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Sakit punggung merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum di dunia yang dapat mengganggu pekerjaan. Sakit punggung tidak menyebabkan kematian, namun dapat menghalangi penderitanya untuk melakukan aktivitas seperti biasanya. Hal ini menimbulkan beban keuangan yang sangat tinggi bagi individu, keluarga, masyarakat dan pemerintah.¹

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa LBP adalah salah satu dari tiga masalah kesehatan teratas yang menjadi sasaran pengawasan dan menurut WHO, nyeri pinggang adalah penyebab utama kecacatan di dunia dengan prevalensi di seluruh dunia sebesar 7,2% yang mempengaruhi 4 dari 5 orang dalam hidupnya. Berdasarkan data kesehatan di Pulau Jawa, provinsi Jawa Barat menduduki peringkat ketiga terbanyak penderita nyeri punggung, dengan rata-rata sebesar 16%.²

Menurut data Organisasi Perburuhan Internasional, diperkirakan lebih dari 1,8 juta kematian terkait pekerjaan terjadi di kawasan Asia-Pasifik. Faktanya, lebih dari 2,78 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kecelakaan atau penyakit akibat kerja di seluruh dunia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar, prevalensi penyakit otot di India yang terdeteksi oleh petugas kesehatan sebesar 11,9% dan

kasus berdasarkan gejala sebesar 24,7%. Tingkat LBP kurang diketahui, namun diperkirakan 7,6% hingga 37%. Prevalensi penyakit sendi menurut petugas kesehatan di provinsi Jawa Barat sebesar 86,8% dan prevalensi di Bogor sebesar 82,6% .²

Etiologi LBP bersifat multifaktorial. Faktor yang paling sering ditemukan pada nyeri pinggang adalah duduk dalam waktu lama dan postur duduk yang buruk. Pernyataan ini juga didukung oleh data WHO yang menyebutkan bahwa duduk dalam waktu lama akan menyebabkan gangguan *muskuloskeletal*. Menyebabkan sakit punggung. Duduk dalam waktu lama tanpa istirahat dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung, karena saat duduk, tekanan pada tulang belakang menjadi dua kali lebih besar sehingga menyebabkan peningkatan proses biomekanik yang dapat mengubah bentuk tulang belakang. Sedangkan postur duduk seperti membungkuk dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya LBP hingga 2,68 kali dibandingkan duduk tegak.³

Posisi duduk yang lama dengan postur yang tidak nyaman dapat menyebabkan gangguan *muskuloskeletal* sehingga mengubah posisi duduk secara teratur ketika duduk yang lama disarankan untuk dapat mengurangi risiko terjadinya LBP, rasa sakit yang tidak nyaman pada bagian lumbar, kelelahan otot punggung dan kelelahan mental fisik akibat kerja. Beberapa penelitian menunjukkan intensitas tertinggi gangguan *muskuloskeletal* terkait posisi duduk terjadi pada pekerja dengan durasi duduk yang lama. Mahasiswa dan aktivitas perkuliahan maupun pembelajaran memungkinkan setiap individunya untuk duduk dalam waktu yang lama, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Pasundan yang membutuhkan waktu duduk yang cukup lama untuk duduk kuliah menggunakan laptop, atau Han

Duduk dalam waktu lama tanpa istirahat dapat mempengaruhi struktur tulang belakang akibat proses biologis yang terjadi pada tulang belakang. Saat Anda duduk, tekanan pada diskus *intervertebralis* dua kali lebih besar dibandingkan saat Anda berdiri. Nyeri yang tidak diobati dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Keluhan setiap orang berbeda-beda karena persepsi nyeri berbeda-beda akibat perubahan neuromuskular pada jaringan lunak tulang belakang, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat sehingga memerlukan intervensi khusus.⁴

Studi yang dilakukan oleh Jacques Abboud, Nougrou dan Descarreaux M pada 23 orang dewasa sehat tanpa riwayat LBP menunjukkan kelelahan otot dengan perubahan bentuk jaringan tulang belakang menyebabkan peningkatan tegangan aktivitas otot. Studi ini memberikan data yang menunjukkan bahwa membungkuk berulang kali dalam jangka waktu lama dapat mengubah fungsi mekanik dan neuromuskular, yang menyebabkan stres pasca-trauma.⁴

Bekerja dengan posisi duduk yang ergonomis memberikan manfaat, antara lain mengurangi ketegangan pada kaki, tenaga dan kebutuhan distribusi. Namun duduk dalam waktu lama akan melemahkan otot perut dan menekuk punggung sehingga cepat terjadi kelelahan. Posisi duduk dengan postur tubuh statis yaitu postur fisik dengan posisi yang sama dan pergerakan yang minimal yang dapat menimbulkan peningkatan beban otot dan tendon sehingga aliran darah pada otot terhalang dan menimbulkan kelelahan, rasa baal, dan nyeri.⁵

Dipilihnya Universitas Pasundan sebagai tempat penelitian karena berbagai alasan antara lain kemudahan akses menuju tempat penelitian, tersedianya fasilitas penelitian di tempat, tersedianya proyek penelitian bagi mahasiswa kedokteran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak langsung bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan dalam pengembangan program pencegahan dan intervensi pada kalangan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan, sehingga dapat meningkatkan kehidupan dan prestasi akademiknya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat hubungan lama belajar dan posisi duduk mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

1.2 Masalah penelitian

Bagaimana hubungan antara lama belajar dan posisi duduk dengan terjadinya LBP di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

1.3 Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana durasi lama belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan?
2. Bagaimana Posisi duduk saat belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan
3. Apakah terdapat hubungan durasi lama belajar dan posisi duduk dengan LBP pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui lama belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.
2. Untuk mengetahui bagaimana posisi duduk mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.
3. Untuk mengetahui hubungan durasi lama belajar dan posisi duduk dengan LBP Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

1.5 Manfaat Praktis

Penelitian ini diyakini dapat memperluas pemahaman peneliti tentang hubungan lama belajar dan posisi duduk mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Selain itu, penelitian ini menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

1.6 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan kesadaran dan pengetahuan masyarakat umum tentang LBP, khususnya bagi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan. Penelitian ini bertujuan mencegah terjadinya LBP dan mengurangi frekuensi dan keparahan nyeri punggung. Selain itu, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai hubungan lama belajar dan posisi duduk terhadap LBP kepada mahasiswa, masyarakat umum, dan organisasi

kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tentang LBP sehingga mereka dapat memahami faktor risiko, gejala, pencegahannya dan mengambil pencegahan yang tepat.