

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan kondisi muskuloskeletal yang ditandai dengan rasa tidak nyaman di daerah punggung yang disertai dengan keluhan nyeri akut atau kronis. Kondisi ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor termasuk tumor, proses degeneratif, peradangan, postur duduk yang tidak tepat, trauma, gangguan ginekologi, dan gangguan metabolisme.¹ Nyeri pada punggung bawah juga dapat berdampak pada mahasiswa, misalnya kegiatan sehari-hari mahasiswa, kehadiran di kelas, prestasi akademik, dan pekerjaan di masa depan. Mahasiswa yang menderita nyeri punggung bawah juga dapat mengalami stres, kekhawatiran, dan depresi.²

Mengingat bahwa mahasiswa harus berpartisipasi dalam berbagai kegiatan perkuliahan, salah satu kebiasaan yang sering dilakukan oleh mahasiswa adalah duduk dalam waktu yang lama. Sementara itu, perilaku duduk dalam durasi yang lama berkontribusi terhadap perkembangan dan faktor resiko nyeri punggung bawah (NPB). Seperti mahasiswa kedokteran menghabiskan waktu sekitar enam jam untuk kegiatan non-akademik dan lima hingga delapan jam sehari untuk kegiatan akademik.² Secara tidak langsung, gaya hidup yang sedentari, rutinitas yang padat, kurang tidur, dan jam perkuliahan yang padat disebabkan oleh tuntutan kurikulum mahasiswa kedokteran. Paparan terus menerus terhadap faktor-faktor risiko tersebut meningkatkan kemungkinan timbulnya nyeri punggung bawah.²

Durasi duduk dalam jangka waktu lama serta dalam posisi tetap dapat menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus-menerus dan penyempitan pembuluh darah. Aliran darah berikutnya akan terhenti dan bisa menyebabkan iskemik, kurangnya pasokan oksigen serta nutrisi pada jaringan, sedangkan kontraksi otot yang berkepanjangan berdampak pada penumpukan asam laktat. Hal tersebut berkontribusi pada nyeri.¹ Lokasi nyeri pada nyeri punggung bawah adalah antara *lumbosacral* (di sekitar tulang ekor) dan sudut bawah *costa* (tulang rusuk).¹ Nyeri radikuler, nyeri lokal (inflamasi), atau keduanya mungkin dapat dialami pada penderita nyeri punggung bawah.¹

Prevalensi nyeri punggung bawah seperti yang ditunjukkan oleh data World Health Organization (WHO) (2022) menyatakan bahwa gangguan muskuloskeletal mempengaruhi 1,71 miliar orang di seluruh dunia, sementara nyeri punggung bawah adalah masalah kesehatan paling umum ketiga, setelah osteoarthritis (528 juta orang pada tahun 2022), rematik (335 juta orang pada tahun 2022), dan nyeri punggung bawah (17,3 juta orang pada tahun 2022).³ Sekitar 1,1 juta orang di Inggris menjadi lumpuh karena nyeri punggung, dari 17,3 juta orang yang mengalami nyeri punggung. Meskipun tidak diketahui seberapa umum nyeri punggung bawah di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2018) memperkirakan bahwa 26,7% orang berusia di atas 15 tahun melaporkan bahwa mereka mengalami nyeri punggung bawah.³ Untuk Kota Padang didapat bahwa posisi duduk dan low back pain memiliki hubungan dikarenakan posisi duduk yang kurang ergonomis saat bekerja atau beraktivitas sehari-hari dengan presentase 52% mengalami keluhan nyeri

punggung bawah, 56% memiliki lama duduk berisiko dan 74% memiliki posisi duduk tubuh berisiko.

Banyak ahli telah meneliti nyeri punggung bawah pada mahasiswa kedokteran secara khusus. Menurut Tavares dkk. yang meneliti kasus nyeri punggung bawah di Brasil, terdapat korelasi antara posisi duduk dan nyeri punggung bawah, dengan tingkat kejadian 81,7% di antara 629 mahasiswa kedokteran. Temuan serupa dilaporkan dalam penelitian oleh Vucjic dkk., yang menunjukkan bahwa 75,8% mahasiswa mengalami nyeri punggung bawah.

NPB bisa disebabkan oleh berbagai faktor risiko. Faktor risikonya antara lain seperti usia, indeks massa tubuh (IMT), durasi duduk, postur duduk, dan kebiasaan berolahraga. Nyeri Punggung Bawah dapat menyebabkan seseorang mengalami keterbatasan dalam beraktivitas. Gejala utama dari NPB yaitu rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung yang disebabkan karena peregangan otot sehingga menyebabkan intensitas olahraga dan gerak berkurang dari yang seharusnya dan membuat otot-otot punggung dan perut melemah. Posisi duduk yang kurang nyaman dapat mempengaruhi aktivitas seseorang terutama pada mahasiswa yang membutuhkan durasi duduk yang lama untuk aktivitas perkuliahan.³

Mahasiswa sering kali menghabiskan waktu lama duduk di depan laptop saat perkuliahan atau ruang kelas, sehingga dapat meningkatkan risiko nyeri punggung bawah, dan banyak mahasiswa yang belum sadar akan kesehatan dan dampak jangka panjang dari posisi duduk yang salah dan durasi duduk yang lama. Adapun mahasiswa yang sering terpapar dengan gaya hidup yang

modern yang melibatkan teknologi seperti laptop, tablet, hp lupa akan kesehatan diri masing-masing dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.¹

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Posisi dan Durasi Lama Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah” agar dapat meminimalisir keluhan NPB pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada peneltian ini adalah apakah terdapat hubungan antara posisi dan durasi lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan posisi dan durasi lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi posisi duduk pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah
- c. Mengetahui distribusi frekuensi durasi lama duduk pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

- d. Mengetahui distribusi frekuensi nyeri punggung bawah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah
- e. Mengetahui hubungan posisi duduk dengan NPB pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah
- f. Mengetahui hubungan durasi lama duduk dengan NPB pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan manfaat berupa informasi serta wawasan nyeri punggung bawah khususnya pada bidang Kedokteran serta penelitian ini juga dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui hubungan antara posisi dan durasi lama duduk dengan nyeri punggung bawah.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan penulis tentang posisi dan durasi lama duduk dengan nyeri punggung bawah.
- b. Sebagai salah satu syarat yang digunakan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

1.4.3 Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan bahan masukan bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah mengenai lama duduk dan posisi duduk yang baik serta pengetahuan tentang pentingnya mencegah nyeri punggung bawah (NPB) agar dapat meningkatkan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari secara optimal.

1.4.4 Manfaat Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

- a. Sebagai data penelitian bagi institusi dan civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.
- b. Menjadi bahan bacaan, referensi, masukan dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya agar didapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi.