

ABSTRAK

Jonathan Sukidy (01071180034)

HUBUNGAN ANTARA PERUBAHAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI TULANG BELAKANG PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan sesuatu yang dibutuhkan untuk menjaga kualitas hidup manusia dalam aspek kesehatan mental maupun fisik. COVID-19 yang ditetapkan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 berpengaruh kepada hampir semua aspek kehidupan, salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik. Terjadi penurunan yang cukup signifikan pada tingkat aktivitas fisik setiap individu, kurangnya aktivitas fisik dapat dihubungkan dengan terjadinya berbagai gangguan pada kesehatan termasuk nyeri tulang belakang. Belum ada penelitian yang meneliti tentang hubungan perubahan aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang, khususnya di masa pandemi dimana tingkat aktivitas seorang individu dapat berubah secara drastis.

Tujuan Penelitian: Untuk meneliti hubungan antara perubahan tingkat aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19 dengan nyeri tulang belakang.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian potong lintang (*cross sectional*) analitik komparatif numerik berpasangan, dengan metode pengambilan sampel non probabilitas *purposive*. Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Forms*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman* dan dilakukan menggunakan SPSS 25.0

Hasil: Terdapat penurunan rata-rata tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan dengan penurunan rata-rata total sebesar 474.78 MET/menit atau sebesar 19.6% dari sebelum pandemi. Penurunan aktivitas fisik ini juga disertai dengan kenaikan nyeri tulang belakang dengan perubahan rata-rata skor nyeri tulang belakang sebesar 0.90 atau sebesar 45.6% dari sebelum pandemi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan aktivitas fisik sedang dan berjalan kaki dengan total nyeri tulang belakang selama pandemi COVID-19 ($p=0.45$ dan $p=0.24$)

Kata Kunci: Aktivitas fisik, nyeri tulang belakang, pandemi COVID-19

Referensi: 66 (1991-2020)

ABSTRACT

Jonathan Sukidy (01071180034)

THE RELATIONSHIP BETWEEN CHANGES IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPINAL PAIN IN PELITA HARAPAN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Latar Belakang: Physical activity is something that is needed to maintain the quality of human life in terms of both mental and physical health. COVID-19, which was declared a pandemic on March 11th, 2020, affects almost all aspects of life, one of which is the level of physical activity. There was a significant decrease in the level of physical activity of each individual, the lack of physical activity can be associated with the occurrence of various health problems including spinal pain. The relationship between changes physical activity and spinal pain has never been studies before, especially during a pandemic where the physical activity of an individual can change drastically.

Aim: To find the relationship between changes in physical activity levels during the COVID-19 pandemic and spinal pain.

Method: This study is a cross-sectional, comparative numerical analytic paired study, with a non-probability purposive sampling method. Data was collected online using Google Forms. Statistical analysis was done using Spearman correlation with SPSS 25.0.

Results: There are a significant decline of physical acitvity levels on Pelita Harapan University Students with an average total decrease of 474.78 MET/minutes or over 19.6% of acitvity levels before the COVID-19 pandemic. The decline in physical activity levels were also followed with an increase of spinal pain scores with an average increase of 0.90 on the spinal pain scoring or over 45.6% more compared to pre-pandemic spinal pain.

Conclusion: There is a significant relationship between moderate physical activity and walking changes with spinal pain during the COVID-19 pandemic ($p=0.45$ and $p=0.24$)

Keywords: Physical activity, spinal pain, COVID-19 pandemic

References: 66 (1991-2020)