

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap individu memiliki intensitas aktivitas fisik yang berbeda-beda. Aktivitas fisik setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda. Aktivitas fisik yang cukup dibutuhkan untuk menjaga kualitas hidup manusia dalam aspek kesehatan mental maupun fisik.<sup>1</sup> Menurut WHO, orang dewasa dengan umur di atas 18 tahun membutuhkan setidaknya 150 menit aktivitas sedang setiap minggu untuk menjaga kesehatan otot, tulang, maupun kardiovaskular.<sup>2</sup> Akan tetapi menurut survei WHO pada tahun 2013, angka orang dewasa dengan aktivitas fisik yang tidak mencukupi mencapai 21.3% pada pria dan 21.6% pada wanita.<sup>3</sup>

Faktor yang memengaruhi aktivitas fisik seseorang dapat meliputi sikap dan kebiasaan, personalitas seorang, karakteristik pekerjaan, dan juga faktor lingkungan.<sup>4</sup> Faktor berikut juga memengaruhi mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan, sebuah penelitian di Arab Saudi menunjukkan bahwa 40-50% mahasiswa tidak mempunyai jumlah aktivitas fisik yang mencukupi, dan juga ditemukan bahwa terjadi penurunan yang signifikan saat masa transisi sekolah ke perkuliahan.<sup>5</sup>

COVID-19 yang ditetapkan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020, merupakan pandemi yang disebabkan oleh virus corona baru yang mempunyai infektifitas yang tinggi dan dapat dihubungkan dengan infeksi saluran pernafasan seperti MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*) dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*).<sup>6</sup> Pandemi ini memengaruhi berbagai aspek, termasuk aspek pendidikan yang dapat dirasakan dengan diberlakukannya sistem pembelajaran jarak jauh pada universitas maupun sekolah. Menurut penelitian di RRT, terdapat penurunan aktivitas fisik secara signifikan pada mahasiswa selama pandemi COVID-19, sebelum pandemi tercatat rata-rata waktu aktif mencapai 540 menit/minggu, namun setelah pandemi, terjadi penurunan menjadi 105 menit/minggu.<sup>7</sup>

Sebuah penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rendahnya aktivitas fisik dengan gangguan muskuloskeletal (nilai  $p=0.02$ ), dengan gangguan yang paling sering muncul sebagai gangguan pada nyeri punggung atas dan nyeri punggung bawah<sup>8</sup> Namun, pada penelitian lain, ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik yang sedang maupun tinggi memiliki risiko nyeri tulang belakang yang lebih tinggi dari pada tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah.<sup>9</sup> Pada penelitian yang berbeda di Finlandia, juga ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik yang tinggi berhubungan erat dengan gangguan muskuloskeletal (nilai  $p=0.013$ ) khususnya nyeri punggung bawah.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, hubungan perubahan aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang belum pernah diteliti. Bersama dengan itu, masih sedikit penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Indonesia, dan juga perubahan tingkat aktivitas sebelum dan sesudah pandemi COVID-19 belum banyak dilakukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara perubahan tingkat aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang, khususnya pada masa pandemi ini dimana tingkat aktivitas seseorang dapat berubah.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Pandemi COVID-19 menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat aktivitas mahasiswa sebelum dan saat pandemi COVID-19 dimana pembelajaran jarak jauh di laksanakan, tercatat terdapat penurunan tingkat aktivitas fisik secara signifikan, namun dapat terlihat juga fenomena pada masyarakat dimana pada saat pandemi mereka memiliki waktu luang yang banyak sehingga mengakibatkan kenaikan tingkat aktivitas fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan nyeri tulang belakang, sedangkan ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan nyeri tulang belakang. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa agar dapat melakukan aktivitas fisik yang cukup, selain itu penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan nyeri tulang belakang masih sedikit dilakukan di Indonesia, sedangkan untuk perubahan aktivitas fisik pada saat pandemi belum pernah

dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan perubahan tingkat aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang pada mahasiswa selama pandemi COVID-19.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Bagaimana hubungan antara perubahan tingkat aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang pada mahasiswa selama pandemi COVID-19?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara perubahan tingkat aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang pada mahasiswa selama pandemi COVID-19.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan saat pandemi COVID-19
- b) Mengetahui perubahan nyeri tulang belakang yang dialami mahasiswa sebelum dan saat pandemi COVID-19

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademis**

Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara perubahan tingkat aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang pada mahasiswa, serta juga tingkat aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan pada saat pandemi COVID-19.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a) Menambah wawasan mahasiswa dan masyarakat umum tentang hubungan aktivitas fisik dengan nyeri tulang belakang
- b) Dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa agar dapat beraktivitas dengan cukup untuk menjaga kesehatan secara umum khususnya kesehatan tulang belakang.