

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung adalah rasa ketegangan, nyeri, dan/atau kekakuan pada daerah punggung. Nyeri punggung dapat terbagi menjadi akut atau kronik berdasarkan dari durasi nyeri tersebut.¹ Nyeri tersebut dapat berkarakteristik seperti tertusuk atau nyeri tumpul atau seperti terbakar. Nyeri punggung dapat juga terbagi berdasarkan lokasi nyerinya, yaitu nyeri punggung tengah (*thoracic*) dan nyeri punggung bawah (*lumbar*) dengan nyeri punggung bawah memiliki tingkat kejadian tertinggi. Setidaknya 70% manusia pernah menderita sakit punggung baik secara kronik ataupun akut.² Tinjauan prevalensi global nyeri punggung pada dewasa diperkirakan sekitar 12%, dengan prevalensi satu bulan sebesar 23%, prevalensi satu tahun sebesar 38%, dan prevalensi seumur hidup sebesar 40%.³ Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung diperkirakan berada pada angka sekitar 7,6% hingga 37%.⁴ Nyeri punggung yang terjadi akibat duduk dalam jangka waktu yang lama menjadi suatu kejadian yang umum ditemukan pada saat ini. Diperkirakan sekitar 60% orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah akibat pekerjaan mereka yang memiliki aktivitas dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama.⁴

Terdapat banyak faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung, seperti faktor individu (usia, jenis kelamin, riwayat cedera punggung, pola hidup sedentari, merokok, obesitas), faktor pekerjaan (durasi duduk atau berdiri yang panjang, mengangkat benda berat, gerakan memutar, membungkuk, berjongkok, mendorong, atau menarik yang berulang), dan faktor lainnya (postur tubuh yang buruk, riwayat nyeri punggung yang berulang, partisipasi dalam olahraga berat atau olahraga kontak).⁵ Postur tubuh

yang buruk pada saat duduk atau berdiri dapat berkontribusi pada nyeri punggung^{6,7}, terutama nyeri punggung bawah.

Pada awal 2020, terdapat wabah penyakit *coronavirus disease* 2019 (*COVID-19*) yang disebabkan oleh suatu virus corona berjenis baru, yaitu virus *SARS-CoV-2*. Dengan wabah *COVID-19* ini, menteri pendidikan menetapkan setiap kegiatan pembelajaran tidak diizinkan untuk dilaksanakan di tempat umum sehingga pembelajaran perlu dilaksanakan secara jarak jauh atau secara daring. Akibat dari peraturan tersebut, Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan menerapkan pembelajaran melalui fasilitas daring (*online learning*) sejak tanggal 18 Maret 2020. Pembelajaran daring ini sendiri dilaksanakan melalui perangkat elektronik seperti komputer, laptop, atau *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat korelasi antara pembelajaran daring dengan kejadian nyeri punggung, terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018 dengan harapan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya postur tubuh yang baik. Tidak hanya itu, di Indonesia sendiri belum banyak terdapat penelitian yang berkaitan tentang hubungan pembelajaran daring dan dengan kejadian nyeri punggung, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan tingginya prevalensi nyeri punggung, ditambah dengan dilaksanakannya pembelajaran daring akibat pandemi *COVID-19* yang menyebabkan mahasiswa FK UPH memiliki durasi duduk yang panjang beserta dengan postur tubuh yang buruk. Tidak hanya itu, di negara Indonesia sendiri belum terdapat banyak penelitian yang mengamati tentang hubungan pembelajaran daring dengan kejadian nyeri punggung sehingga peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antara pembelajaran daring dengan kejadian nyeri punggung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018 selama masa pandemi *COVID-19*?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan pembelajaran daring dengan kejadian nyeri punggung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018 selama masa pandemi *COVID-19*.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui prevalensi kejadian nyeri punggung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- Menambah pengetahuan mahasiswa mengenai pengaruh penggunaan gadget selama pembelajaran daring terhadap kejadian nyeri punggung.
- Memberikan data dasar untuk memberikan edukasi mengenai faktor risiko terjadinya nyeri punggung.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Meningkatkan kesadaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan akan pentingnya postur tubuh dengan nyeri punggung bawah yang dapat menurunkan produktivitas.