

ABSTRAK

Janice Listijo (01071200080)

PENGARUH DURASI DUDUK, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN TAHUN 2020-2022

(xviii + 67 halaman; 8 tabel; 3 gambar; 6 lampiran)

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah (NPB) adalah salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum terjadi dan berdampak pada seluruh golongan usia. NPB dapat menyebabkan disabilitas sehingga berujung pada produktivitas yang menurun. Selain itu, beban dari NPB juga dapat dirasakan dari bidang sosial dan ekonomi seseorang. Terdapat banyak faktor yang dapat mencetuskan kejadian NPB. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mendapatkan bahwa durasi duduk, aktivitas fisik, dan tingkat stres dapat berpengaruh terhadap kejadian NPB. Meskipun demikian, belum ada penelitian dengan topik serupa yang dilakukan terhadap mahasiswa FK UPH. Oleh karena inilah, peneliti memilih untuk mengangkat topik tersebut pada penelitian ini.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui bagaimana pengaruh durasi duduk, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap kejadian nyeri punggung bawah (NPB) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan (FK UPH) tahun 2020-2022.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan tipe studi analitik komparatif kategorik tidak berpasangan. Kuesioner yang akan digunakan untuk menilai keluhan NPB adalah *Nordic Musculoskeletal Questionnaire*, untuk durasi duduk dan aktivitas fisik adalah *Global Physical Activity Questionnaire*, dan untuk tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale*. Hasil data akan dianalisa menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences 26* dan akan diuji secara statistik menggunakan metode *Chi-square*.

Hasil: Dari 193 responden, didapatkan hasil sebanyak 132 (68.4%) diantaranya pernah mengalami NPB setidaknya satu kali dalam semasa hidupnya sedangkan terdapat 61 responden (31.6%) yang tidak pernah mengalami NPB. Mayoritas dari responden memiliki durasi duduk ≥ 5 jam dengan jumlah sebanyak 165 responden (85.5%) dan hanya 28 responden (14.5%) yang memiliki durasi duduk < 5 jam. Untuk gambaran aktivitas fisik responden, didapatkan lebih dari setengah responden memiliki tingkat aktivitas yang termasuk dalam kategori WHO sedang – tinggi dengan jumlah 122 responden (63.2%) sementara itu hanya 71 responden (36.8%) yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Kemudian untuk gambaran tingkat stres, sebanyak 143 responden (74.1%) memiliki tingkat stres sedang – tinggi dan hanya 50 responden (26.9%) yang memiliki tingkat stres rendah. Hasil analisis bivariat *chi-square* antara durasi duduk dan NPB menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan didukung oleh nilai *P value* = 0.01 ($P < 0.05$). Sementara itu, hasil analisis *chi-square* antara aktivitas fisik dan NPB serta tingkat stres dan NPB keduanya menunjukkan tidak adanya hubungan dengan *P value* = 0.19 dan *P value* = 0.91 secara berurutan.

Kesimpulan: Ditemukan adanya pengaruh durasi duduk dengan NPB pada mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022. Sementara itu, tidak ditemukan adanya pengaruh aktivitas fisik dengan NPB serta juga tidak ditemukan adanya pengaruh tingkat stres terhadap kejadian NPB pada mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022

Kata Kunci: durasi duduk, aktivitas fisik, tingkat stres, nyeri punggung bawah

Referensi: 52 (2014-2022)

ABSTRACT

Janice Listijo (01071200080)

THE EFFECT OF SITTING DURATION, PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS LEVEL ON THE INCIDENCE OF LOW BACK PAIN AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, PELITA HARAPAN UNIVERSITY YEAR 2020-2022

(xviii + 67 pages; 8 tables; 3 pictures; 6 attachments)

Background: *Low back pain (LBP) is one of the common musculoskeletal complaints and affects all age groups. LBP can cause disability which leads to decreased productivity. In addition, the burden of LBP can also be felt from one's social and economic fields. Many factors that can trigger the occurrence of LBP. Several studies that have been conducted previously found that the duration of sitting, physical activity, and stress levels can affect the incidence of LBP. However, no research on this similar topic has been conducted on FK UPH students. For this particular reason, the researcher chose to raise this topic in this study.*

Objectives: *To find out how the effect of sitting duration, physical activity and stress levels on the incidence of low back pain (LBP) in students of the Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan (FK UPH) year 2020-2022.*

Methods: *This study used a cross-sectional study design with an unpaired categorical comparative analytic study type. The questionnaire that will be used to assess complaints of LBP is the Nordic Musculoskeletal Questionnaire, for the duration of sitting and physical activity is the Global Physical Activity Questionnaire, and for the level of stress is the Perceived Stress Scale. The data results will be analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences 26 and will be statistically tested using the chi-square method.*

Results: Out of the 193 respondents, there were 132 (68.4%) respondents who had experienced LBP at least once in their lifetime, on the other hand, there were 61 respondents (31.6%) who had never experienced LBP. Majority of respondents had a sitting duration of ≥ 5 hours with a total of 165 respondents (85.5%) and only 28 respondents (14.5%) who had a sitting duration of < 5 hours. Moving on to the physical activity level of the respondents, it was found that more than half of the respondents had activity levels that were in the medium-high category of WHO with a total of 122 respondents (63.2%) while only 71 respondents (36.8%) had low levels of physical activity. The distribution level of stress was found that as many as 143 respondents (74.1%) had moderate to high stress levels and only 50 respondents (26.9%) had low stress levels. The results of the chi-square bivariate analysis between sitting duration and LBP showed a significant relationship supported by a P value = 0.01 ($P < 0.05$). Meanwhile, the results of the chi-square analysis between physical activity and LBP as well as stress levels and LBP both showed no relationship with P value = 0.19 and P value = 0.91 respectively.

Conclusion: There was an effect of sitting duration with the occurrence of LBP on UPH Faculty of Medicine students class of 2020-2022. On the other hand, there was no effect of physical activity on the occurrence of LBP and no effect of stress levels on the occurrence of LBP in UPH Faculty of Medicine students class 2020-2022 was found.

Keywords: sitting duration, physical activity, stress level, low back pain

Reference: 52 (2014-2022)