

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah masalah muskuloskeletal yang paling umum terjadi secara global dan berdampak pada semua golongan usia.¹ Sekitar 60-80% individu pernah mengalami NPB selama hidupnya.² Berdasarkan definisinya, NPB dapat diartikan sebagai rasa nyeri atau kekakuan pada otot yang berlokasi di antara batas kosta dan lipatan gluteal inferior dengan atau tanpa nyeri kaki. Keluhan ini sendiri merupakan penyebab disabilitas nomor satu di dunia dimana terutama pada negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah dapat merasakan adanya kenaikan dampak negatif dari keluhan NPB setiap tahunnya.³ Bukan hanya sekedar masalah kesehatan, NPB juga menjalar dan berdampak pada sektor sosial dan ekonomi seseorang.⁴ NPB dapat menyebabkan keterbatasan dalam melaksanakan aktivitas yang dapat berujung pada tanggungan medis dan biaya pengobatan yang besar.⁵ Hal inilah yang menjelaskan mengapa beban sosial ekonomi NPB masih sangat tinggi dan juga masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang belum bisa dipungkiri.

Secara global, prevalensi NPB setiap tahunnya cukup bervariasi dan berada dalam rentang 15-45%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Global Burden of Disease, Injuries, and Risk Factors Study* pada tahun 2017, didapatkan bahwa terdapat 577 juta orang yang mengalami NPB. Hasil ini menunjukkan peningkatan prevalensi NPB sebesar 52,8% dari prevalensi NPB yang terdapat pada tahun 1990 yaitu sebesar 377.5 juta orang.⁶ Berdasarkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi NPB di Indonesia diperkirakan berada di dalam rentang 7.6% - 37%.⁷

Tidak sedikit faktor yang dapat mempengaruhi kejadian NPB itu sendiri. Salah satunya adalah durasi duduk yang lama. Sudah terdapat penelitian dengan desain *cross sectional* oleh Ruth dkk., yang membahas terkait hubungan antara durasi duduk dengan keluhan NPB. Penelitian ini dilakukan terhadap

mahasiswa dengan jumlah total 161 responden. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara durasi duduk dengan keluhan NPB dimana duduk dengan durasi lebih dari 8 jam menjadi faktor risiko terjadinya NPB.⁸

Berlandaskan penelitian oleh Mario dkk., aktivitas fisik juga ditemukan sebagai faktor lain yang juga mempengaruhi kejadian NPB. Dengan menggunakan metode *cross sectional* penelitian ini dilakukan dengan jumlah 100 orang sukarelawan. Hasil yang didapatkan adalah keluhan NPB meningkat seiring dengan meningkatnya frekuensi aktivitas fisik. Dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian NPB.⁹

Selain durasi duduk dan aktivitas fisik, faktor psikologis seperti stres juga ditemukan mempengaruhi kejadian NPB. Pada penelitian yang dilaksanakan Ruth dkk., peneliti juga menilai hubungan antara tingkat stres dengan NPB. Hasil yang didapatkan menunjukkan $p\ value = 0.045 (< 0.05)$ yang berarti juga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian NPB. Hal ini dilatarbelakangi oleh stres yang dapat menyebabkan rasa lelah pada otot karena membuat beban kerja terasa lebih berat.⁸ Terlebih dari itu, hasil ini juga selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Alfaridah dkk. pada operator alat berat, dimana juga ditemukan hubungan antara stres dengan kejadian NPB.

Hasil yang didapatkan dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara durasi duduk, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap kejadian NPB. Akan tetapi, belum ada penelitian dengan topik yang sama pada mahasiswa FK UPH. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk mengangkat topik tersebut dan mengetahui bagaimana ketiga faktor tersebut mempengaruhi kejadian NPB pada mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022.

1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini, penulis mengambil sampel mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022 yang merupakan mahasiswa preklinik tahun pertama hingga tahun ketiga. Mahasiswa preklinik cenderung lebih memiliki jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak, dan aktivitas dari kampus ataupun organisasi yang

beragam. Oleh karena kondisi tersebut, mahasiswa preklinik tahun pertama hingga tahun ketiga cenderung memiliki durasi duduk, tingkat stres, dan kegiatan aktivitas fisik yang tinggi. Berdasarkan penelitian yang sudah ada, ketiga faktor tersebut ditemukan sebagai faktor-faktor yang memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian NPB namun penelitian terkait topik tersebut pada kelompok usia dewasa muda masih sangat minim. Didorong dari latar belakang inilah, penulis ingin meneliti bagaimana durasi duduk, aktivitas fisik, dan tingkat stres berpengaruh terhadap kejadian NPB pada mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengaruh durasi duduk terhadap kejadian NPB?
2. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian NPB?
3. Bagaimana pengaruh tingkat stres terhadap kejadian NPB?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh durasi duduk, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap keluhan NPB pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan tahun 2020-2022.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran durasi duduk pada mahasiswa FK UPH.
2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa FK UPH.
3. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa FK UPH.
4. Mengetahui kejadian NPB pada mahasiswa FK UPH.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Memperkaya ilmu pengetahuan mengenai pengaruh durasi duduk, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap keluhan NPB.
2. Menjadi sumber acuan bagi penelitian mendatang

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian NPB.
2. Menjadi panduan untuk mengedukasi mahasiswa FK UPH akan upaya mencegah kejadian NPB.

