

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang cukup umum dan dapat berakibat pada pembatasan aktivitas seseorang adalah nyeri punggung bawah, atau sering kali dikenal dengan *low back pain*. Dampak dari *low back pain* sendiri memang tidak berujung pada kematian, namun dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seseorang, bahkan dapat menjadi beban ekonomi bagi pribadi dan keluarga.¹ Menurut *International Classification of Disease* versi 11 tahun 2021, *low back pain* masih umum terjadi dan hampir setiap orang di atas usia 20 tahun pernah mengalaminya.² Bahkan menurut *Global Burden of Disease 2017*, *low back pain* merupakan penyakit peringkat pertama yang mengakibatkan kecacatan pada tahun 1990 dan 2017.³

Low back pain di Indonesia juga masih menjadi masalah umum; pada penelitian Ruli Syukran tahun 2016 yang dilakukan pada poli saraf RSUDZA Banda Aceh, didapatkan 68,1% sampel mengalami *low back pain*;⁴ dan pada penelitian Minghelli tahun 2017 yang dilakukan di Jawa Tengah, didapatkan sekitar 40% dari penduduk provinsi Jawa Tengah pernah menderita *low back pain*.⁵ Tidak hanya itu, prevalensi *low back pain* pada kalangan mahasiswa juga cukup tinggi. Pada tahun 2018, didapatkan prevalensi *low back pain* pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia tahun pertama sebesar 81.1%;⁶ 94,3% pada mahasiswa FK Universitas Yarsi di tahun 2019;⁷ serta 50,54% pada mahasiswa FK Universitas Pelita Harapan di tahun 2022.⁸

Salah satu bentuk pencegahan dari berbagai penyakit adalah dengan memiliki pola dan kualitas tidur yang baik. Tidur sendiri diatur oleh otak dan ditujukan untuk pemulihan otak itu sendiri, demi mempertahankan fisik, mental, dan emosi yang baik.⁹ Oleh karena itu, apabila pola dan kualitas tidur seseorang tidak cukup, maka proses pemulihan tersebut tidak akan maksimal dan dapat berujung pada masalah kesehatan. Seseorang dinyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk apabila ia tidak memiliki durasi tidur yang cukup,

tidak mampu mempertahankan kontinuitas tidurnya, ataupun adanya keluhan yang mengganggu selama tidurnya.¹⁰ Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, orang dewasa di atas 18 tahun membutuhkan durasi tidur sekitar 7-8 jam setiap harinya.¹¹ Namun kenyataannya, beberapa penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk masih menjadi masalah yang mendominasi di kalangan mahasiswa; 24% mahasiswa di Birtania Raya, 30% mahasiswa di Korea, dan 49% mahasiswa di Taiwan memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam;¹² serta 55,8% mahasiswa di Etiopia memiliki kualitas tidur yang buruk.¹³

Kualitas tidur yang buruk juga banyak ditemukan pada mahasiswa kedokteran, sebab kedokteran merupakan salah satu bidang pendidikan dengan intensitas dan tuntutan studi yang cukup tinggi;¹⁴ 51,5% di Brazil, 50,9% di Amerika Serikat, 62% di Etiopia, 84,3% di Dubai, dan 32,5-76% mahasiswa kedokteran dari berbagai negara berkembang lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk.^{4,6,9,16} Begitu juga pada salah satu fakultas kedokteran di Indonesia, Universitas Pelita Harapan, dengan prevalensi kualitas tidur yang buruk sebesar 42,9% pada tahun 2022.¹⁷

Berdasarkan penelitian James I. Gehart tahun 2017, didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan intensitas nyeri, kemudian penelitian ini menarik kesimpulan akan pentingnya memperhatikan kualitas tidur pada pasien dengan *low back pain*.¹⁸ Selain itu, pada penelitian Jonas Vinstrup tahun 2020, didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu pencetus *low back pain* yang kuat di kemudian hari.¹⁹ Tetapi di satu sisi, pada penelitian Eveline Van Looveren tahun 2021, didapatkan bahwa kualitas tidur dengan *low back pain* itu sendiri tidak memiliki hubungan yang kuat, namun didapatkan hubungan kuat ketika dikaitkan dengan tingginya risiko di kemudian hari.²⁰

Dari masalah-masalah yang telah dipaparkan, baik kualitas tidur yang buruk maupun *low back pain* masih banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa, terutama di bidang kedokteran. Di satu sisi, belum banyak penelitian mengenai *low back pain* pada usia remaja yang dilakukan,

sementara risiko terjadinya *low back pain* cukup tinggi pada mahasiswa yang kurang tidur. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan prevalensi *low back pain* pada mahasiswa pre-klinik fakultas kedokteran UPH.

1.2 Perumusan Masalah

Low back pain masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius dengan prevalensi yang tinggi, terutama di kalangan mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *low back pain* adalah kualitas tidur yang buruk, dimana hal ini masih menjadi masalah umum bagi mahasiswa kedokteran. Akan tetapi, pada fakultas kedokteran UPH belum pernah dilakukan penelitian mengenai ada tidaknya hubungan antara kedua variabel ini.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *low back pain* pada mahasiswa pre-klinik FK UPH?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *low back pain* pada mahasiswa pre-klinik FK UPH.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui prevalensi *low back pain* pada mahasiswa FK UPH.
2. Mengetahui prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa FK UPH.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Klinis
 - a. Meningkatkan kesadaran akan dampak kualitas tidur yang kurang baik.

- b. Meningkatkan kewaspadaan dan kesadaran diri akan pentingnya menjaga kualitas tidur demi mencegah *low back pain*.
2. Manfaat Akademis
- a. Memperdalam pengetahuan akan kualitas tidur yang baik.
 - b. Mendukung teori ilmu kesehatan untuk pencegahan *low back pain*.
 - c. Menjadi suatu data penunjang bagi penelitian lainnya untuk menjadi bahan pembelajaran yang bermanfaat.

