

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan *musculoskeletal* seringkali dialami oleh sebagian besar masyarakat Indonesia, utamanya lansia. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa gangguan *musculoskeletal* ini juga terjadi pada remaja usia muda. Salah satu gangguan *musculoskeletal* yang dapat terjadi pada remaja yaitu *low back pain* atau nyeri punggung bawah. *low back pain* seringkali menimbulkan rasa nyeri pada punggung bagian bawah lebih tepatnya pada tulang belakang daerah *spinal*, otot, saraf, atau struktur lainnya di sekitar daerah tersebut (Prastuti *et al.*, 2020). *Low back pain* dapat terjadi akibat aktivitas tubuh yang kurang baik atau kurang tepat.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 80% orang menderita *low back pain* (WHO, 2011). Menurut Rahmadani (2020) dari hasil suatu penelitian di Arab Saudi, diketahui bahwa siswa yang duduk lama (lebih dari 3 jam per hari) ditemukan memiliki prevalensi sebesar 61,5% terhadap kejadian *low back pain* dan siswa yang duduk lebih sebentar (kurang dari 3 jam per hari) juga mengalami *Low Back Pain* dengan prevalensi sebesar 38,5%. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) prevalensi gangguan *muskuloskeletal* di Indonesia adalah sebesar 24,7%. Terdapat sekitar 13-35% pasien yang mengalami gejala gangguan *muskuloskeletal* tapi tidak terdiagnosa.

Prevalensi kejadian *low back pain* pada usia anak-anak sampai remaja cenderung lebih rendah dibandingkan pada usia dewasa atau lansia (meningkat pada usia 35-55 tahun). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Kraksaan dengan metode wawancara kepada 10 orang siswa diketahui bahwa 6 dari 10 siswa duduk dengan posisi yang tidak ergonomis selama proses pembelajaran dan terkadang menyebabkan timbulnya rasa lelah dan nyeri baik leher maupun punggung bawah dengan skala nyeri ringan hingga sedang.

Berdasarkan waktu berlangsungnya nyeri, *low back pain* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu akut, sub akut, dan kronik. Dampak utama yang dapat ditimbulkan dari *low back pain* adalah kesulitan untuk melakukan aktivitas secara normal, sehingga penderita *low back pain* akan memerlukan bantuan orang lain untuk melakukan beberapa aktivitas, seperti naik tangga, mengenakan sepatu atau kaos kaki, dan lain-lain. Jika dibiarkan terus menerus hingga pada fase kronik, maka *low back pain* dapat menimbulkan komplikasi yang akan memperburuk prognosis penyakit dan penatalaksanaan *low back pain* dengan medikamentosa dalam jangka waktu yang cukup lama juga memiliki risiko untuk menimbulkan komplikasi yang serius (Meily, 2016).

Faktor risiko yang dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) yaitu umur, jenis kelamin, indeks masa tubuh (IMT), masa kerja, posisi kerja, dan beban kerja (Umami, I. Hartanti and Dewi, 2014). Menurut (Khumaerah, 2011) posisi duduk merupakan sikap dan posisi tubuh seseorang saat beraktivitas maupun saat duduk di tempat. Posisi duduk yang statis (postur tubuh dalam posisi yang sama dan melakukan pergerakan minimal dalam kurun waktu tertentu) dapat meningkatkan beban pada otot dan

tendon penyokong punggung bawah, sehingga menyebabkan aliran darah menuju otot menjadi terhalang dan menimbulkan rasa nyeri, kebas, serta kelelahan pada punggung bawah (Meily, 2016).

Low back pain dapat terjadi kepada siapa saja, mulai dari seseorang yang berprofesi sebagai penjahit, pengendara sepeda motor, sopir, pegawai kantor, dan siswa, serta dapat terjadi pada semua kalangan usia. Pada kalangan siswa sendiri, *low back pain* dapat terjadi karena beberapa hal, salah satunya yaitu posisi duduk. Risiko timbulnya keluhan *low back pain* tentu akan meningkat pada siswa yang bersekolah dengan sistem *full day school*. *Full day school* dapat diartikan sebagai sekolah sepanjang hari mulai dari pagi hari hingga sore hari (kurang lebih selama 8 sampai 9 jam) (Baharudin and Wahyuni, 2011). Sehingga, dengan sistem *full day school* secara tidak langsung siswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk duduk dengan posisi yang statis dan mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas kurang lebih selama 6 sampai 7 jam per hari dengan waktu istirahat kurang lebih 50-60 menit untuk makan dan beribadah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Rahmadani yang berjudul “Hubungan Posisi Duduk terhadap Risiko Low Back Pain Miogenik Remaja Pondok Pesantren Nurul Ummah di Desa Lambelu Morowali” pada tahun 2020, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan posisi duduk dengan risiko *low back pain miogenik* remaja Pondok Pesantren Nurul Ummah di Desa Lambelu Morowali dengan nilai signifikansi 0,000. Karakteristik *low back pain* yang dirasakan oleh 54 remaja Pondok Pesantren Nurul Ummah dengan tingkat moderat nyeri yang dirasakan (sedikit sakit) sebanyak 9 orang 17%, (sakit)

sebanyak 17 orang (31%), dan (sangat sakit) sebanyak 28 orang 52% (Rahmadani, 2020).

Sedangkan, hasil penelitian lainnya oleh Ali Multazam yang berjudul “Hubungan Posisi dan Durasi Duduk Saat Belajar Online di Rumah Selama Pandemi Covid-19 dengan Kejadian Muskuloskeletal Disorders pada Siswa MAN 2 Kota Malang” pada tahun 2020, menunjukkan bahwa ada hubungan posisi duduk saat belajar online di rumah selama pandemi covid-19 terhadap kejadian *musculoskeletal disorders* pada siswa MAN 2 Kota Malang dengan nilai signifikansi 0,000.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko timbulnya keluhan *low back pain* salah satunya adalah dengan menerapkan posisi duduk yang ergonomis. Menurut Kuswana and Sunaryo (2014) posisi duduk yang ergonomis mempunyai beberapa manfaat, diantaranya yaitu pembebanan pada punggung dan kaki, penggunaan energi, dan keperluan sirkulasi darah dapat berkurang, sehingga mengurangi resiko terjadinya kelelahan dan disertai dengan peregangan ketika durasi duduk sudah terlalu lama. Duduk dengan posisi ergonomis dapat dilakukan dengan posisi kepala tidak menunduk, postur punggung tegak lurus, dan posisi kaki (paha) sejajar dengan lantai (Khumaerah, 2011).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa *full day school* di SMPN 1 Kraksaan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “adakah hubungan posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa *full day school* di SMPN `1 Kraksaan?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa *full day school* di SMPN 1 Kraksaan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi posisi duduk siswa saat proses pembelajaran berlangsung
2. Mengidentifikasi keluhan *low back pain* pada siswa
3. Menganalisis hubungan posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa *full day school* di SMPN 1 Kraksaan

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Institusi

Sebagai sumber pengetahuan dalam pengembangan mata kuliah keperawatan komunitas khususnya yang berkaitan dengan posisi duduk dan keluhan *low back pain*, serta meningkatkan kualitas pendidikan

keperawatan dengan mengombinasikan antara konsep teori dengan hasil penelitian

2. Masyarakat

Sebagai tambahan informasi, wawasan, dan ilmu pengetahuan mengenai posisi duduk dan keluhan *low back pain*.

3. Peneliti Sendiri

Sebagai wadah untuk melakukan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa *full day school* di SMPN 1 Kraksaan

4. Peneliti lain

Sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.