

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low back pain (LBP) merupakan nyeri di sisi posterior, di antara batas bawah iga dan lipatan bokong. Nyeri pada LBP dapat berasal dari otot-otot atau ligamen, dan disebut sbagai nyeri mekanis, ini terjadi pada 90% pasien. Hal lain yang dapat menyebabkan LBP antara lain adanya kelainan patologik seperti tumor, infeksi, herniasi lumbar, kelainan pada organ-organ disekitarnya seperti ginjal dan saluran kemih, kehamilan, atau disebabkan oleh trauma dan fraktur pada vertebra.¹ Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian LBP meliputi karakteristik individu misal usia, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), tinggi badan, kebiasaan olahraga, lama kerja dan posisi kerja.²

Sembilan puluh persen kasus LBP bukan disebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja. Duduk terlalu lama atau posisi duduk yang buruk dapat memberikan tekanan pada punggung bagian bawah yang cukup berat yang dapat menimbulkan nyeri.² Pekerjaan yang mengharuskan pekerja menggunakan posisi duduk terlalu lama beresiko tinggi terjadi LBP, salah satunya adalah mahasiswa.

Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 39,7-60% orang dewasa mengalami LBP akibat duduk lama. Penelitian lain menunjukkan bahwa duduk selama 4 jam per hari dengan sikap membungkuk merupakan faktor risiko terjadinya LBP.³ Mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya duduk di kelas dan seringkali tanpa memperhatikan posisi duduk yang benar, hal ini dapat menyebabkan resiko terjadinya LBP.

IMT (Indeks Massa Tubuh) yang tinggi merupakan faktor risiko LBP melalui mekanisme kompresi yang terlalu berlebihan. Berat badan yang berlebih menyebabkan tonus otot abdomen lemah, sehingga pusat gravitasi seseorang akan terdorong ke depan dan menyebabkan lordosis lumbalis akan bertambah yang kemudian menimbulkan kelelahan pada otot paravertebra, hal ini merupakan risiko terjadinya LBP. Berat badan juga mempengaruhi tekanan kompresi pada tulang belakang pada daerah lumbal ketika melakukan gerakan. Dari hal tersebut, dimungkinkan terdapat hubungan bahwa orang yang mempunyai kelebihan berat badan dapat berefek pada keeluasaan aktifitas gerak pada lumbal yang berpengaruh pada keluhan LBP.⁴

Sepuluh sampai empat puluh persen remaja yang menderita LBP mengalami keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. LBP juga mempengaruhi *mood* seseorang yang dapat menyebabkan depresi, ansietas, iritabilitas, gangguan interaksi sosial, dan menurunkan status kesehatan secara keseluruhan. Bila dampak ini dirasakan, maka dapat menyebabkan penurunan produktivitas sehari-hari dan akan mengganggu prestasi akademik mahasiswa. Jika ini terjadi tentu akan sangat merugikan dan berdampak besar bagi masa depan mahasiswa.⁵

Masih sedikitnya penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan masih kurangnya perhatian terhadap masalah ini. Dengan demikian penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini akan sangat bermanfaat untuk mengurangi kejadian LBP pada mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebanyak 98% dari insiden LBP disebabkan oleh faktor mekanikal karena ketegangan otot dan ligamentum tulang belakang.³ Salah satu faktor karena gangguan mekanikal tersebut adalah duduk lama. Selain itu penelitian pada penjahit menunjukkan bahwa sebanyak 56,9% LBP disebabkan oleh faktor posisi duduk.⁶ Mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari delapan jam untuk duduk. Jadwal perkuliahan dari pagi hingga sore mengharuskan para mahasiswa untuk duduk lama di kelas dan kebanyakan dari mereka tidak terlalu memperhatikan posisi duduknya. Duduk lama dengan posisi duduk yang kurang baik merupakan salah satu faktor resiko terjadinya LBP. Penelitian yang dilakukan oleh Donna dkk (2011) menunjukkan bahwa semakin meningkatnya IMT khususnya *overweight* dan obesitas maka durasi timbulnya gejala LBP juga semakin meningkat. Penelitian ini juga menyatakan bahwa setiap peningkatan 5 kg massa tubuh akan menyebabkan terjadinya peningkatan intensitas nyeri hingga 19%.⁷ Menurut penelitian Moroder *et al* tahun 2011, sebanyak 53,4% mahasiswa kedokteran mengalami LBP. Penelitian Aggarwal *et al* menunjukkan bahwa sebanyak 47.5% pada mahasiswa kedokteran di India mengalami LBP.⁵ Ini menunjukkan tingginya prevalansi LBP pada mahasiswa sehingga perlu dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya LBP pada mahasiswa.

1.3 Rumusan Masalah

- Apakah terdapat hubungan antara lama duduk dengan kejadian LBP pada mahasiswa?
- Apakah terdapat hubungan antara posisi duduk dengan kejadian LBP pada mahasiswa?
- Apakah terdapat hubungan antara IMT dengan kejadian LBP pada mahasiswa?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan antara lama duduk dengan angka kejadian LBP pada mahasiswa
- Mengetahui hubungan antara posisi duduk dengan angka kejadian LBP pada mahasiswa
- Mengetahui hubungan antara IMT dengan angka kejadian LBP pada mahasiswa

1.4.2 Tujuan Khusus

- Menentukan lama duduk pada mahasiswa
- Menentukan posisi duduk pada mahasiswa
- Menentukan IMT pada mahasiswa

- Menentukan angka kejadian LBP pada mahasiswa berdasarkan lama duduk (<6 jam, 6-9 jam, >9 jam)
- Menentukan angka kejadian LBP pada mahasiswa yang posisi duduknya baik dan buruk
- Menentukan angka kejadian LBP pada mahasiswa berdasarkan IMT (*underweight*, normal, *overweih*t, obesitas)
- Membandingkan angka kejadian LBP antar kelompok mahasiswa berdasarkan lama duduk (<6 jam, 6-9 jam, >9 jam)
- Membandingkan angka kejadian LBP antara kelompok mahasiswa yang posisi duduknya baik dan buruk
- Membandingkan angka kejadian LBP antar kelompok mahasiswa berdasarkan IMT (*underweight*, normal, *overweih*t, obesitas)

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- Mengetahui hubungan lama duduk dengan kejadian LBP pada mahasiswa
- Mengetahui hubungan posisi duduk dengan kejadian LBP pada mahasiswa
- Mengetahui hubungan IMT dengan kejadian LBP pada mahasiswa

1.5.2 Manfaat Praktis

- Memberikan informasi mengenai hubungan lama duduk dengan LBP
- Memberikan informasi mengenai hubungan posisi duduk dengan LBP

- Memberikan informasi mengenai hubungan IMT dengan LBP