

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki berbagai macam aktivitas dalam kesehariannya dan tanpa disadari aktivitas tersebut dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam keluhan dan gangguan, misalnya seperti *low back pain (LBP)* atau nyeri punggung bawah. Keluhan ini dapat terjadi karena berbagai penyakit muskuloskeletal, aktivitas tubuh yang kurang baik, dan beberapa faktor individu seperti umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kekuatan fisik dan ukuran tubuh (Risyanto, 2008; Fatimah, 2011; Taradita, 2017).

Menurut The 2010 Global Burden of Disease Study memperkirakan bahwa LBP berada pada 10 penyakit teratas yang termasuk dalam *Disability-Adjusted Life Years (DALY)* di dunia dengan angka rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan HIV, TBC, kanker paru dan komplikasi melahirkan bayi prematur. *Low Back Pain* berada pada urutan ke lima sebagai keadaan yang membawa pasien untuk mencari pertolongan dokter di Amerika, sedangkan menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2011, di Indonesia insiden nyeri punggung bawah berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3–17% dan di kota Banda Aceh hampir 70% penduduknya pernah mengalami LBP dalam siklus kehidupannya (Depkes, 2011; Priority Medicines for Europe and Worldwide, 2013; Santosa *et al*, 2016).

Keluhan LBP dapat dialami oleh semua orang dengan berbagai usia, jenis kelamin, ras, status pendidikan, dan profesi. Kebanyakan masalah LBP dimulai pada usia dewasa muda dengan puncak prevalensi pada kelompok usia 25-60 tahun (Fitrianingsih *et al*, 2011). Berdasarkan data dari *Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME)* di Eropa Barat tahun 2010 terdapat sekitar 400.000–500.000 penduduk penderita LBP yang dikategorikan berdasarkan rentang usia 15–29 tahun (*Global Health Data Exchange*, 2010; Cini, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan Ardiansyah (2015) tahun 2005-2007 di

RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa pasien dengan LBP lebih sering terjadi pada wanita (63,5%) daripada pria (36,5%) karena keluhan ini sering terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi dan juga pada proses menopause. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rizma (2007) yang menyatakan bahwa wanita lebih sering mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan laki-laki.

Tidak dipungkiri lagi bahwa dalam menjalani aktivitas sehari-hari manusia pasti melakukan sikap duduk seperti saat sedang bekerja, istirahat, maupun di dalam perjalanan dengan transportasi apapun. Duduk dengan sikap yang salah dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan otot (Lesmana *et al*, 2014). Menurut Chang (2006) sekitar 60% orang dewasa mengalami LBP karena masalah duduk dengan sikap yang tidak benar, seperti sikap punggung yang membungkuk saat beraktivitas dan membungkuk sambil menyamping. Sikap duduk sangat berpengaruh pada produktivitas kerja seseorang, dimana apabila seseorang selama bekerja menerapkan sikap duduk yang baik maka produktivitas kerjanya meningkat dan begitupula sebaliknya (Wahyuni *et al*, 2016). Selain itu, jenis alat dan sarana untuk melakukan aktivitas yang kurang nyaman atau tidak ergonomis juga sangat berpengaruh dan sering pula dapat menimbulkan keluhan *low back pain* (Cris, 2012). Menurut penelitian Wardaningsih (2010) menyimpulkan bahwa kursi kerja yang tidak ergonomis dapat menyebabkan sikap duduk yang tidak ergonomis pula, sehingga dapat menimbulkan keluhan – keluhan muskuloskeletal.

Dalam Islam, seluruh aspek kehidupan sudah diatur, termasuk urusan sikap duduk. Peraturan yang dibuat bukan maksud memberatkan tetapi justru akan berdampak baik bagi kesehatan. Segala perkataan, perbuatan, dan ketetapan Nabi Muhammad SAW merupakan Sunnah yang merupakan salah satu landasan hukum islam setelah Al-Qur'an (Ansori, 2014). Melalui Rasulullah SAW, Allah mengabarkan kemurkaan kepada hamba-hamba-Nya yang melakukan beberapa sikap duduk yang tidak disukai oleh Allah dan mungkin berdampak buruk bagi kesehatan sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri atau sakit pada anggota tubuh manusia (Setiawati, 2016).

Meski begitu, telah disebutkan bahwa rasa nyeri atau sakit merupakan

bentuk cobaan yang datang dari Allah SWT, sehingga orang yang sakit akan mendapatkan beberapa keutamaan seperti doa orang yang sakit termasuk doa yang mustajab sebagaimana doa malikat, apabila ia bersabar dalam menghadapi sakitnya ia termasuk sebagai penduduk surga, pahala kebaikan yang ia lakukan semasa sehat akan tetap dicatat meskipun dalam keadaan sakit, serta leburnya dosa karena sakit (Yafie *et al*, 2009).

Mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki risiko tinggi untuk mengalami LBP, dikarenakan padatnya jadwal kuliah di kelas yang menyebabkan mahasiswa melakukan kerja statis yaitu duduk dalam waktu yang relatif lama sehingga tak sedikit dari mahasiswa yang memposisikan tubuhnya dengan sikap yang salah atau buruk saat duduk dan hal ini dapat menyebabkan timbulnya gangguan muskuloskeletal seperti salah satunya adalah LBP. Selain itu juga karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti perkuliahan di kampus, banyak mahasiswa fakultas kedokteran melalaikan aktivitas fisik lain yang menyehatkan seperti olahraga. Maka dari itu, objek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017. Penelitian ini dilakukan di Universitas YARSI, Cempaka Putih untuk memudahkan peneliti dalam mengambil data sample penelitian dan juga mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI memiliki latar belakang yang berbeda-beda.

B. Perumusan Masalah

Sikap duduk yang salah membuat mahasiswa cenderung untuk mengalami *Low back pain*. Keluhan ini merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang terjadi pada regio punggung bagian bawah dan dapat terjadi pada semua orang terutama apabila memiliki kebiasaan menerapkan sikap duduk yang salah seperti contohnya pada mahasiswa. Karena hampir seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan tahun 2016 dan 2017 lebih banyak menghabiskan waktu dalam sehari di kampus untuk mengikuti kuliah dan melakukan gerakan statis yaitu duduk.

Hal ini menyebabkan peneliti merasa perlu untuk mengidentifikasi sikap duduk mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017 agar mengetahui insidensi terjadinya nyeri punggung bawah yang diakibatkan oleh sikap duduk yang salah. Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat

membuat pembaca sadar akan pentingnya sikap duduk yang baik dan benar untuk menghindari insidensi terjadinya keluhan dan gangguan muskuloskeletal khususnya nyeri punggung.

C. Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana gambaran sikap duduk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017?
2. Bagaimana hubungan sikap duduk terhadap timbulnya *low back pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017?
3. Bagaimana tinjauan Islam dari hubungan sikap duduk terhadap timbulnya *low back pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

1. Mengetahui gambaran sikap duduk dan *low back pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017 serta tinjauannya dari sisi Islam.
2. Mengetahui hubungan antara sikap duduk terhadap timbulnya *low back pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017 serta tinjauannya dari sisi Islam.

Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi *low back pain* berdasarkan perbedaan jenis kelamin, frekuensi pemakaian heels, Indeks Massa Tubuh, cara membawa tas, dan beban tas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2016 dan 2017 serta tinjauannya dari sisi Islam.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Untuk membuktikan teori yang ada dan membuktikan apakah benar bahwa faktor sikap duduk berpengaruh terhadap *low back pain*.

2. Manfaat Metodologi

Untuk membuktikan metode penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai.

3. Manfaat Aplikatif

Untuk menjadikan hasil penelitian sebagai data dan bahan pengetahuan bagi masyarakat dan berbagai praktisi kesehatan.