

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan komputer dan internet telah meningkat baru-baru ini selama beberapa dekade terakhir dan telah dikaitkan dengan berbagai gangguan muskuloskeletal. Semua orang pasti pernah mengalami nyeri punggung bawah (NPB) pada sepanjang hidupnya. Diperkirakan lebih dari 80% orang dewasa yang mengalami nyeri punggung bawah akan membutuhkan bantuan medis. Kewajiban menuntut ilmu telah diterangkan dalam Al-Quran dan Hadits. Belajar merupakan sebuah kewajiban bagi setiap manusia, karena dengan belajar manusia bisa meningkatkan kemampuan dirinya. Dengan belajar, manusia juga dapat mengetahui hal-hal yang sebelumnya tidak ia ketahui. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran jarak jauh dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross sectional* dan cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 87 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa persebaran skor skala nyeri responden terbanyak pada kategori nyeri ringan pada punggung bawah yaitu sebesar 54.0%. Persebaran yang paling sedikit adalah responden yang memiliki nyeri berat pada punggung bawah yaitu sebesar 17,2%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI terlihat mengalami resiko nyeri ringan pada punggung bawah selama melaksanakan pembelajaran jarak jauh.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis, hubungan durasi pembelajaran daring, posisi badan, *stretching* dengan nyeri punggung bawah memperoleh nilai *p-value* sebesar $0,052 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa durasi pembelajaran daring, posisi badan dan *stretching* selama pembelajaran jarak jauh tidak berpengaruh secara signifikan terhadap nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : pembelajaran jarak jauh, nyeri punggung bawah, mahasiswa

ABSTRACT

Background: *The use of computers and the internet has increased recently over the last few decades and has been associated with various musculoskeletal disorders. Everyone must have experienced low back pain (LBP) in their lifetime. It is estimated that more than 80% of adults with low back pain will need medical assistance. The obligation to seek knowledge has been explained in the Qur'an and Hadith. Learning is an obligation for every human being, because by learning humans can improve their abilities. By learning, humans can also know things that they did not know before. The purpose of this study was to determine the effect of distance learning on low back pain in students of the Faculty of Medicine, YARSI University..*

Methods: *This study used correlational quantitative with a cross sectional study design. The research sample was 87 students in the Faculty of Medicine of YARSI class of 2018.*

Results: *Based on the results of the study, it was found that the distribution of the respondents' pain scale scores was mostly in the category of mild pain in the lower back, which was 54.0%. The least distribution is respondents who have severe pain in the lower back that is equal to 17.2%. It can be concluded that the majority of research respondents, namely students of the Faculty of Medicine, YARSI University, seem to experience the risk of mild pain in the lower back during distance learning.*

Conclusion: *Based on the results of the analysis, the relationship between the duration of online learning, body position, stretching with low back pain obtained a p-value of $0.052 > 0.05$. These results indicate that the duration of online learning, body position and stretching during distance learning have no significant effect on low back pain.*

Keywords: online learning, lower back pain, student