

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Berdasarkan definisi dari *World Health Organization* (WHO), LBP merujuk pada rasa nyeri di bagian bawah punggung, antara tulang rusuk bagian bawah hingga regio gluteal, yang bisa berlangsung dalam durasi yang bervariasi dan sering kali memengaruhi aktivitas sehari-hari. LBP merupakan penyebab disabilitas yang paling umum di seluruh dunia, tidak hanya di negara maju tetapi juga di negara berkembang (Hartvigsen et al., 2018).

Prevalensi global LBP sangat tinggi, dengan 17,3 juta orang di seluruh dunia mengalami kondisi ini setiap tahunnya. LBP dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu LBP spesifik dan nonspesifik. LBP spesifik berhubungan dengan masalah struktural tertentu pada tulang belakang, seperti hernia diskus atau stenosis spinal, sedangkan LBP nonspesifik adalah jenis yang paling sering terjadi dan tidak dapat dihubungkan dengan penyebab struktural yang jelas. Menurut WHO, sekitar 90% kasus LBP diklasifikasikan sebagai nonspesifik, yang berarti nyeri tersebut tidak memiliki penyebab yang mudah diidentifikasi secara medis (WHO, 2023). Di Amerika Serikat, lebih dari 80% populasi dewasa pernah mengalami LBP sepanjang hidup mereka, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasarkan survei *National Health Interview Survey* (NHIS) pada tahun 2019, insidensi LBP pada kelompok usia 45-64 tahun mencapai 44,3%, sementara pada kelompok usia di atas 65 tahun meningkat menjadi 45,6% (Lucas et al., 2021).

Data epidemiologi mengenai kejadian *Low Back Pain* di Indonesia masih terbatas, namun diperkirakan bahwa sekitar 40% penduduk di Pulau Jawa Tengah dengan usia lebih dari 65 tahun memiliki riwayat nyeri pinggang, dengan prevalensi pada laki-laki sebesar 18,2% dan pada wanita sebesar 13,6%. Insiden LBP berdasarkan kunjungan

pasien ke berbagai rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3 hingga 17% (Anindhita et al., 2022). Berdasarkan penelitian sebelumnya, pada tahun 2020, prevalensi LBP di kalangan responden usia dewasa madya di Jakarta dan sekitarnya mencapai 50,4% (Sinaga and Makkiyah, 2021).

Faktor risiko mendasar utama dari LBP termasuk usia, jenis kelamin, IMT, merokok, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah atau pola hidup sedentari berkontribusi dalam terjadinya LBP (Andini, 2015). Pola hidup sedentari atau kurang gerak telah menjadi permasalahan kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Menurut WHO tahun 2022, sekitar 60-85% populasi di negara berkembang mengalami gaya hidup sedentari, dengan kecenderungan peningkatan yang signifikan pada kelompok usia muda (WHO, 2022).

Khusus di lingkungan akademik, terutama mahasiswa, LBP menjadi masalah kesehatan yang signifikan karena memiliki risiko tinggi mengalami pola hidup sedentari akibat aktivitas akademik yang berat. Kegiatan yang sering dilakukan mahasiswa seperti duduk dalam waktu lama, kurangnya variasi gerakan, serta aktivitas fisik yang terbatas sering kali menjadi faktor pemicu terjadinya LBP. Penelitian Sari et al. (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa 72,3% mahasiswa kesehatan mengalami pola hidup sedentari, dengan 65,4% di antaranya melaporkan gejala LBP.

Penelitian yang membahas mengenai hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian LBP pada mahasiswa kedokteran belum banyak dilakukan. Sebagian besar studi lebih banyak membahas faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kejadian LBP. Hal ini menjadi pertimbangan untuk dilakukannya penelitian tentang hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024.

Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian LBP di lingkungan mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang aplikatif dalam upaya pencegahan melalui peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

YARSI angkatan 2022-2024.

Pentingnya struktur tubuh manusia, termasuk tulang belakang, dalam pandangan Islam telah diungkapkan dalam Al-Qur'an, tepatnya pada QS. Al-Mu'minun ayat 14. Allah berfirman:

لَمَّا خَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ
لَحْمًا

Artinya: *"Kemudian Kami jadikan segumpal daging itu tulang belulang, lalu Kami bungkus tulang belulang itu dengan daging, kemudian Kami bentuk dia menjadi makhluk yang lain. Maha Suci Allah, Pencipta yang paling baik."* (QS. Al-Mu'minun:14)

1.2 Perumusan Masalah

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024 memiliki beban belajar cukup besar yang berpotensi memengaruhi pola aktivitas fisik sehingga memiliki risiko tinggi mengalami pola hidup sedentari. Pola hidup sedentari yang semakin meluas di kalangan mahasiswa kedokteran menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Aktivitas akademik yang padat, seperti duduk berlama-lama selama perkuliahan, praktikum, dan kegiatan belajar, berpotensi menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan, terutama terkait dengan kejadian *Low Back Pain*.

Namun, masih sedikit penelitian atau studi yang secara spesifik menganalisis hubungan antara pola hidup sedentari dan kejadian LBP di lingkungan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur prevalensi kejadian LBP, mengidentifikasi karakteristik pola hidup sedentari, dan menganalisis hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian LBP pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana prevalensi kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024?
2. Bagaimana karakteristik pola hidup sedentari pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024?
3. Bagaimana hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024?
4. Bagaimana hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024 menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1.4.2.1 Mengetahui prevalensi kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024.
- 1.4.2.2 Mengetahui karakteristik pola hidup sedentari yang umum terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024.
- 1.4.2.3 Menganalisis hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024.
- 1.4.2.4 Menganalisis hubungan antara pola hidup sedentari dengan

kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024 menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menjadi sumber informasi mengenai hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022-2024 dan juga sebagai sumber referensi bagi studi-studi lain yang ingin meneliti lebih lanjut terkait topik yang berkesinambungan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam bagi peneliti mengenai hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian muskuloskeletal, khususnya *Low Back Pain*. Melalui penelitian ini, peneliti juga dapat mengasah kemampuan dalam mengumpulkan data, analisis statistik, dan interpretasi hasil yang nantinya akan bermanfaat bagi perkembangan akademis. Peneliti juga mendapat kesempatan untuk menambah pengalaman dalam menyusun publikasi ilmiah.

1.5.2.2 Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Hasil penelitian ini memberikan wawasan tambahan mengenai bagaimana pola hidup sedentari dapat berhubungan dengan kejadian *Low Back Pain* dan hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk memperbaiki pola hidup untuk mencegah kemungkinan terjadinya LBP.

1.5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam

memahami hubungan antara pola hidup sedentari dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai serupa pada subjek penelitian yang berbeda.