

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dewasa ini, dengan semakin berkembang dan majunya zaman terutama di bidang industri dan pendidikan. Hal ini membuat banyak pihak berusaha mengembangkan sumber daya manusianya. Indonesia sendiri terus mengembangkan kualitas pendidikan penduduknya. Salah satu caranya adalah dengan mengoptimalkan kegiatan belajar-mengajar di yayasan pembelajaran.

Sejak tahun pelajaran 2017/2018, Muhadjir mengatakan durasi belajar siswa Indonesia menjadi 8 jam per harinya. Dengan meningkatkan kuantitas jam belajar diharapkan dapat mengoptimalkan tingkat kecerdasan siswa. Sedangkan salah satu faktor risiko *low back pain* adalah durasi duduk yang lama.¹

Low Back Pain (LBP) adalah kelainan yang sering terjadi pada orang dewasa maupun usia muda². Penelitian epidemiologi tentang *Low Back Pain* (LBP) menunjukkan bahwa LBP non-spesifik lebih sering terjadi pada anak-anak usia sekolah.³ Berdasarkan studi *Global Burden of Disease* 2010, prevalensi dan beban LBP sangat tinggi di dunia.⁴ Dari 291 kondisi yang diteliti, LBP berada di urutan keenam yang menyebabkan disabilitas di tingkat global dibandingkan kondisi lainnya.⁴

Prevalensi populasi dewasa yang mengalami LBP sebanyak 70% sepanjang hidup dan antara 15-45% dalam 1 tahun. *Low back pain* yang akut sifatnya *self limiting* dan yang berlanjut menjadi kronis hanya 2-7% (Jalaluddin, 2008).

Beberapa faktor risiko utama terjadinya *low back pain* adalah jenis kelamin, usia, faktor psikososial (stres, cemas, depresi), obesitas, faktor okupasi, fleksibilitas dan mobilitas otot yang menurun, mobilitas yang berlebihan, olahraga berkompetisi, cara membawa atau mengangkat beban barang, postur kebiasaan tubuh, level aktivitas fisik, merokok, kebiasaan seperti menonton TV dan komputer.^{5, 6} LBP biasanya mulai dialami sejak usia sekolah sampai usia

remaja.⁷ Penelitian epidemiologi menunjukkan peningkatan kejadian LBP pada anak-anak, remaja dan usia dewasa muda.⁸

Beberapa penelitian melaporkan prevalensi LBP yang tinggi pada mahasiswa kedokteran.⁹⁻¹¹ Bisa jadi disebabkan karena tuntutan kurikulum ajarnya, mengalami stres, gaya hidup, durasi belajar yang lama di dalam maupun luar kampus yang dapat menyebabkan tingginya prevalensi LBP pada populasi ini. Mahasiswa yang mengalami LBP dapat mempengaruhi tingkat produktivitas dan kualitas belajarnya. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk membuktikan adanya hubungan durasi duduk yang lama dengan kejadian *low back pain*.

1. Rumusan Masalah

1.1. Pernyataan Masalah

Belum diketahui adakah hubungan durasi duduk dengan kejadian *Low Back Pain* pada mahasiswa FK UNTAR 2017.

1.2. Pertanyaan Masalah

1. Berapa lama rata-rata durasi duduk pada mahasiswa FK UNTAR 2017?
2. Berapa banyak kejadian *low back pain* pada mahasiswa FK UNTAR 2017?
3. Adakah hubungan durasi duduk lama dengan kejadian *low back pain* di FK UNTAR 2017?

2. Hipotesis Penelitian

Adanya hubungan antara durasi duduk lama dengan kejadian LBP.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Meningkatkan kesehatan dan kenyamanan pelajar dengan menurunkan kejadian *low back pain* melalui batas durasi duduk yang optimal dan posisi duduk yang benar.

1. Tujuan Khusus
 1. Mengetahui berapa lama rata-rata durasi duduk pada mahasiswa FK UNTAR.
 2. Mengetahui banyaknya kejadian *low back pain* pada mahasiswa FK UNTAR 2017.
 3. Membuktikan adanya hubungan antara durasi duduk lama dengan kejadian *low back pain* di FK UNTAR 2017.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan terkait *low back pain* dan faktor pemicu lainnya, terutama yang berhubungan dengan durasi duduk.
- 1.5.2 Manfaat Bagi Tempat yang Diteliti

Memberikan informasi mengenai durasi duduk yang optimal untuk mengurangi kejadian *low back pain*.
- 1.5.3 Manfaat Bagi Pihak Lain

Meningkatkan kesehatan para pelajar di Indonesia, terutama di Jakarta, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait.