

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masyarakat dunia telah digemparkan dengan adanya virus terbaru yaitu *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) berjenis baru (SAR-CoV-2) yang pertama kali ditemukan berasal dari kota Wuhan, provinsi Hubei, China dan sudah menyebar ke berbagai negara termasuk Indonesia (Yuliana, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) (2021), melaporkan negara Indonesia menempati peringkat ke 2 di Asia dengan kasus COVID-19 dari 11 Negara. Angka kasus COVID-19 di Indonesia terkonfirmasi sejak 23 Juli 2021 sebanyak 3.033.339 orang dengan angka kematian mencapai 79.032 orang (WHO, 2021). Pada tanggal 14 Maret 2020, pandemi COVID-19 sudah ditetapkan sebagai bencana nasional di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Nomor 24 tahun 2007, sehingga pemerintah membuat peraturan mengharuskan masyarakat untuk melakukan *lock down* atau adanya pembatasan sosial sebagai upaya pencegahan virus COVID-19 (Thorik, 2020).

Kebijakan pemerintah untuk melakukan pembatasan sosial telah berdampak pada berbagai aspek terutama dunia pendidikan sehingga merubah pola pembelajaran siswa dan mahasiswa yang harusnya tatap muka menjadi strategi sistem online/virtual atau dikenal dengan pembelajaran daring (Sudarsana & dkk, 2020). Syarifudin (2020), mengatakan pembelajaran daring adalah pembelajaran jarak jauh yang merupakan salah satu solusi alternatif yang baik digunakan ketika terjadi masa pandemi COVID-19. Pembelajaran daring menuntut mahasiswa harus

belajar mandiri baik dalam proses penerimaan materi belajar maupun penguasaan dan pemahaman dalam teknologi (Sudarsana & dkk, 2020).

Menurut Christiana (2020), mahasiswa belajar selama masa pandemi mengalami *brund out*/kelelahan fisik, mental dan emosional yang bisa berdampak menimbulkan beberapa gejala salah satunya *low back pain* (LBP). Shaukat et al., (2020), mengatakan peserta yang mengalami *low back pain* sebanyak 39,2% pada orang dewasa muda dan paruh baya akibat penggunaan gawai elektronik karena 30,8% mereka menghabiskan 6-8 jam per hari di laptop atau komputer atau televisi dan 3,5% mereka menghabiskan lebih dari 8 jam per hari di laptop/komputer selama karantina COVID-19. Pembelajaran daring menggunakan gawai elektronik/laptop sehingga menyebabkan mahasiswa dalam posisi duduk cukup lama supaya fokus dalam penerimaan materi yang kemungkinan dapat mempengaruhi resiko *low back pain*, seperti yang dikatakan oleh Anggraika (2019), bahwa resiko *low back pain* bisa dipengaruhi oleh tidak adanya perubahan posisi duduk atau tidak adanya perengangan.

Menurut Pramana GBT (2020), posisi duduk lama dan statis yang kurang ergonomis dapat menyebabkan otot-otot menegang pada bagian pinggang, menyebabkan kerusakan pada jaringan lunak dan jaringan disekitarnya serta dapat menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang yang bisa menimbulkan *hernia nucleus pulposus*. Sabina et al. (2019), mengatakan duduk dalam waktu lama berdampak negatif pada kesehatan pembuluh darah perifer, terutama fungsi vasodilatasi arteri tungkai serta saat duduk dalam waktu lama dampak lebih lanjutnya kemungkinan ada peningkatan risiko ketidaknyamanan

muskuloskeletal sehingga menyebabkan penurunan kognitif (Baker *et al.*, 2018). Dampak tidak langsung dari posisi duduk juga bisa menyebabkan sakit pada bagian tubuh seperti nyeri punggung, leher menjadi kaku, pegal-pegal, menjadi cepat lelah, dan lain sebagainya sehingga mempengaruhi kinerja dan hasil produksi (Kautsar & Dewi, 2020).

Menurut *Global Burden of Disease* studi 2010 data prevalensi *low back pain* menunjukkan Eropa Barat (15%), Afrika Utara/Timur Tengah (14,8%), Eropa Tengah termasuk Serbia (11,5%) diperkirakan lebih dari 80% populasi akan mengalami *low back pain* pada suatu waktu selama hidup dan itu sekitar 18% dari populasi mengalami *low back pain* setiap saat dan merupakan penyebab keenam sebagai kecacatan secara global (Vujcic *et al.*, 2018). Pada tahun 2018 menurut WHO dalam Jasvinder Chawla (2018), prevalensi tahunan *low back pain* adalah 15-45% dengan prevalensi sekitar 30% dan berdasarkan data dari *Institute of Health Metrics and Evaluation* (IHME) di Eropa Barat tahun 2010 terdapat sekitar 400.000–500.000 penduduk penderita *low back pain* yang dikategorikan berdasarkan rentang usia 15–29 tahun (Pratami *et al.*, 2019). Menurut data Kemenkes RI 2017 prevalensi *low back pain* di Indonesia mengalami peningkatan antara 15%-25% (Kemenkes, 2019).

*Low back pain* atau nyeri punggung bagian bawah adalah gangguan pada bagian punggung bawah yang disebabkan oleh beberapa macam gangguan muskuloskeletal atau mobilitasi yang salah sehingga menimbulkan nyeri, penurunan fleksibilitas lumbal dan mengakibatkan aktivitas terganggu (Husada, 2019). Penyebab *low back pain* yang paling sering terjadi disebabkan oleh postur

tubuh yang tidak ideal, sikap duduk yang salah, duduk terlalu lama, aktivitas yang berlebihan serta adanya trauma (Anggraika, 2019). Shaukat et al. (2020), mengatakan *low back pain* dapat mengurangi kualitas hidup seseorang sehingga seseorang tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan kekuatan dan potensi penuh karena aktivitas fisik juga bisa mengurangi *low back pain*.

Menurut Casas *et al.*, (2016) dalam penelitiannya menggunakan sampel 516 mahasiswa fakultas kesehatan yang berpartisipasi, usia  $21,3 \pm 26$  tahun nyeri lebih besar di daerah punggung bawah (45%). Postur duduk lain dengan punggung membulat atau peningkatan kifosis dan satu kaki menyilang berhubungan dengan nyeri punggung akut. Waktu yang dihabiskan dalam kegiatan akademik ( $21 \pm 8,5$  jam/minggu) atau di luar ( $20,7 \pm 12,7$  jam/minggu) dan waktu layar komputer ( $17,9 \pm 12$  jam/minggu) berhubungan dengan nyeri leher dan punggung akut dan kronis.

Shaukat *et al.*, (2020), mengatakan selama masa karantina responden lebih banyak menggunakan gawai karena adanya kelas online, pekerjaan kantor yang lebih besar bebannya dari sebelumnya sehingga responden mengeluh sakit leher dan punggung disebabkan salah postur duduk. Data menunjukkan bahwa 39,2% peserta mengalami nyeri punggung selama karantina COVID-19 dengan hasil 30,8% partisipan menggunakan laptop/ponsel selama 6-8 jam sedangkan 3,5% menghabiskan waktunya di laptop atau komputer selama lebih dari 8 jam, posisi duduk 50,9% responden mengatakan bahwa mereka duduk sambil menggunakan gawai.

Pramana GBT (2020), menjelaskan dalam penelitiannya terhadap 126 sampel dengan menggunakan kuisioner hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara

posisi duduk dengan terjadinya keluhan sakit pinggang ( $p\ value = 0,019$ ) serta menjelaskan adanya hubungan lama duduk dengan sakit pinggang pada mahasiswa sebanyak 29 orang menggunakan laptop selama  $< 1$  jam, 51 orang menggunakan laptop selama 1–2 jam, dan 42 orang menggunakan laptop selama  $> 2$  jam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung mengenai posisi duduk dan *low back pain* selama pembelajaran daring pada tanggal 18 Maret 2021 melalui *survey online* menggunakan aplikasi *google form* pada 35 orang didapatkan ada 28 orang mahasiswa mengalami kejadian nyeri punggung bawah atau *low back pain* dan 7 orang yang tidak mengalami kejadian nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Sebagaimana dijelaskan dalam hasil tersebut juga ada 15 orang duduk pada posisi menyandar ke kursi, kemudian 12 ada orang duduk pada posisi membungkuk/menunduk dan ada 8 orang duduk dalam kondisi tanpa alas duduk.

Pembelajaran daring membuat mahasiswa harus menerima materi dalam waktu lama sehingga posisi duduk tidak ergonomis serta dalam posisi sama dalam waktu yang lama beresiko terhadap *low back pain*. Berdasarkan hasil kajian diatas salah satu penyebab *low back pain* adalah posisi duduk yang kurang ergonomis seperti posisi duduk membungkuk dan tegak seperti dijelaskan dalam penelitian Anggraika (2019), bahwa posisi duduk terlalu lama, sikap duduk yang salah, postur tubuh yang tidak ideal menjadi penyebab dari *low back pain*, akan tetapi pada penelitian lain mengenai hubungan posisi duduk dengan kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 belum pernah dilakukan. Peneliti melakukan penelitian ini karena untuk mengetahui hubungan posisi duduk

dengan kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Selain itu juga peran perawat yang masuk adalah melakukan promosi kesehatan sebagai preventif, kuratif dan rehabilitatif yaitu memberikan asuhan keperawatan seperti latihan fisik, relaksasi, dan peregangan (*stretching*) untuk mengurangi keluhan *low back pain*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan posisi duduk dengan kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung?’”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi duduk terhadap kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Mengidentifikasi posisi duduk terhadap kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
- b. Mengidentifikasi kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

- c. Mengidentifikasi hubungan posisi duduk terhadap kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil yang didapat dalam penelitian ini memberikan informasi tambahan bagi pendidikan keperawatan khususnya keperawatan Medikal Bedah dalam hal hubungan posisi duduk terhadap kejadian *low back pain*.

##### **2. Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

###### a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa yang mengalami posisi duduk yang kurang ergonomis selama pembelajaran daring bisa memperbaiki untuk menghindari resiko kejadian *low back pain*.

###### b. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk merumuskan kebijakan pembelajaran daring dalam memperhatikan kesehatan mahasiswa untuk menghindari resiko *low back pain* dengan posisi duduk yang ergonomis.

###### c. Bagi peneliti lanjutan

Penelitian ini dapat menjadi masukan/rujukan untuk penelitian lanjutan mengenai *low back pain* akibat posisi duduk selama masa pandemi COVID-19 untuk dijadikan sebagai informasi dan data tambahan dalam penelitian keperawatan serta dikembangkan bagi peneliti

selanjutnya dalam ruang lingkup yang sama dan untuk pembaharuan ilmu selanjutnya.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

##### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini membahas menjelaskan tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

##### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini membahas teori-teori mengenai pembelajaran mahasiswa pada masa pandemi COVID-19, posisi duduk selama pembelajaran, *low back pain*, faktor-faktor resiko dan dampaknya, hasil penelitian lain yang relevan dengan penelitian saat ini. Pada bab ini juga membahas kerangka pemikiran dan hipotesis dari penelitian.

##### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini membahas membahas pengertian metode hingga metode apa yang digunakan pada penelitian ini.

##### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini menguraikan analisis dan pembahasan hasil penelitian.

##### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini mengemukakan secara singkat kesimpulan, mencakup jawaban yang diperoleh dari interpretasi data yang merupakan jawaban terhadap permasalahan penelitian. Serta menguraikan saran peneliti terhadap permasalahan penelitian.