

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sudah hampir dua tahun wabah *corona virus disease* menyerang berbagai negara di dunia, virus yang menyerang sistem pernafasan dengan gejala seperti sesak nafas, kelelahan, anosmia, ageusia, serta dapat menyebabkan kematian (Wijayanti, Yunita, and Dharmanto 2020). Berdasarkan Kemenkes RI, 2020 melaporkan bahwa kasus *COVID-19* pada tanggal 5 Oktober 2020 diketahui secara global mencapai lebih dari 34 juta, dan lebih dari 1 juta penderita virus meninggal dunia (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020). *Corona virus disease (COVID-19)* pertama kali muncul di Indonesi pada bulan Maret 2020 yang terjangkit positif *COVID-19* di Depok (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 2020). Hal tersebut membuat terganggunya aktivitas masyarakat dalam menjalankan rutinitasnya, sehingga kegiatan pembelajaran pendidikan terutama pada tingkat perguruan tinggi menjadi terganggu (Kemendikbud 2021). Dengan adanya cobaan di dunia ini yang datang sudah dijelaskan dalam ayat al-qur'an surah al-baqarah ayat 286 ("TafsirWeb," n.d.).

Q.S Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : "Allah SWT., tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."("TafsirWeb," n.d.)

Maksud dari ayat diatas yaitu Allah SWT., memberikan ujian adanya *Corona Virus Disease (COVID-19)* dengan adanya jalan keluar yang sesuai kesanggupan kita sebagai manusia ("TafsirWeb," n.d.). Dengan adanya virus

tersebut, adanya perubahan pola hidup di dunia ini. Akan tetapi, Allah memberikan jalan keluar untuk kita yang sebagai mahasiswa diperintahkan tetap belajar tanpa hambatan menggunakan metode pembelajaran *daring*. Sesungguhnya Allah memberikan cobaan yang sesuai dengan kesanggupan kita untuk tetap melaksanakan kewajiban yang seharusnya dilaksanakan (“TafsirWeb,” n.d.).

Dampak dari *corona virus disease (COVID-19)*, pemerintah mengeluarkan surat edaran menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 15 tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah telah mengatur mekanisme pembelajaran dari rumah sehingga perlu dirancang ulang pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan pendekatan *daring*, *luring*, atau kombinasi (Kemendikbud 2021). Pembelajaran secara *daring* merupakan sistem pembelajaran secara jarak jauh yang dikarenakan dampak covid-19, sehingga membuat terganggunya penyesuaian sosial dalam pembelajaran, terganggunya seseorang dalam peningkatan motivasi berprestasi, dan interaksi sosial dalam pembelajaran yang membuat tidak optimal (Shidik 2021). Selain itu, pembelajaran *daring* merupakan salah satu sistem pembelajaran yang menggunakan *e-learning* yang memiliki konsep meluas secara tidak langsung *online* (Adijaya 2018). Selain itu, proses pembelajaran secara *daring* dapat membuat seseorang menjadi kurang semangat belajar maupun kesulitan dalam belajar (Shidik 2021).

Dalam pembelajaran *daring* dapat membuat mahasiswa menjadi belajar secara bebas dengan postur yang tidak ergonomis terkait penggunaan laptop, seperti duduk membungkuk, duduk dengan posisi miring kanan atau kiri, dan posisi berbaring, sehingga menyebabkan resiko nyeri punggung bawah (*low back pain*) meningkat (Sagat et al. 2020). Menurut penelitian Sagat, et al. yang dilakukan di Arab Saudi terhadap adanya peningkatan nyeri punggung bawah pada karantina *COVID-19* dengan responden usia 18 sampai 55 tahun jumlah 260 peserta ditunjukkan 30,8% peserta dari 260

peserta menghabiskan waktu di depan laptop selama 6 sampai 8 jam perhari, sementara 3,5% menghabiskan waktu selama lebih dari 8 jam perhari. Adapun 39,2% mengalami nyeri punggung bawah, dan 34,2% mengeluhkan nyeri leher selama masa karantina *COVID-19* (Sagat et al. 2020). Peserta tersebut mengatakan karena nyamannya posisi duduk dengan bersandar maupun posisi berbaring atau tiduran yang pada akhirnya menyebabkan kejadian tersebut.

Pembelajaran daring menyebabkan terjadinya salah satu permasalahan pada postur tubuh, sehingga dapat mengakibatkan nyeri punggung bawah (*low back pain*) (Dampati, Veronica, and Dwi Christmayanti 2020). *Low back pain* dapat disebabkan oleh banyak faktor terutama posisi postur yang tidak ergonomis. Menurut penelitian dari Traeger, et al. (2019) bahwa angka kejadian *low back pain* di beberapa negara yaitu sebanyak 28% di Australia, 32% di *United Stated America*, dan berdasarkan data *Global Burden of Disease* rata-rata usia yang terkena *low back pain* kisaran 25 sampai 49 tahun (Traeger et al. 2019). Hasil riset dari Kementerian Kesehatan 2018 menyatakan prevalensi kasus *low back pain* di Indonesia sebanyak 10,6% di daerah Papua, daerah Kalimantan Selatan 9,9%, daerah Maluku sebanyak 9,8%, dan secara umum prevalensi kasus *low back pain* di Indonesia mencapai 71,3% (“Kemkes 2018” 2018).

*Low back pain* merupakan salah satu permasalahan muskuloskeletal yang paling umum terjadi pada masyarakat. *Low back pain* termasuk salah satu pengaruh terhadap kapasitas fungsional, postur tubuh tidak ergonomis, dan menjadi pembatasan dalam melakukan aktivitas pekerjaan. Posisi duduk yang sedikit menimbulkan nyeri punggung bawah yaitu posisi duduk rileks dengan posisi duduk yang tidak terlalu membungkuk dikarenakan duduk statis terlalu lama dapat menyebabkan otot-otot erektor spinal lebih sering berkontraksi, sehingga mengakibatkan mobilitas dan fleksibilitas menurun pada *ligamentum longitudinal anterior* maupun posterior (Pratami, Zulhamidah, and Ety Widayanti 2019). Oleh karena itu, sejak adanya

pembelajaran *daring* mahasiswa menjadi lebih sering posisi duduk yang tidak ergonomis dalam waktu yang cukup lama dan berulang (Hadi and Hasmar 2021). Sehingga dapat menimbulkan peningkatan resiko *low back pain*. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Dilla (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa reguler angkatan 2017 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta mengeluhkan *low back pain* yaitu 218 dari 244 responden dengan persentasi 89,3% dari 100%, mahasiswa yang paling tertinggi mengeluhkan *low back pain* yang dikarenakan pengaruh dari duduk lama selama *daring* yaitu mahasiswa jurusan gizi semester 6 dan semester 7 (Wahyuni and Pratiwi 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 10 Desember 2021 kepada mahasiswa fisioterapi semester 3 di Universitas Indonesia terdapat 50 mahasiswa dari 72 mahasiswa dengan posisi duduk yang tidak ergonomis, kemudian ada sebanyak 50 mahasiswa dari 72 mahasiswa yang mengalami nyeri punggung bawah (*low back pain*) selama masa *daring* yang sudah dilaksanakan dengan waktu pembelajaran  $\geq 5$  jam, dan dikategorikan mahasiswa lebih sering duduk bersandar dikursi dengan menggunakan meja dengan jumlah 40 orang. Akan tetapi, mahasiswa duduk dikursi dengan meja yang tidak sejajar, posisi siku tidak membentuk 90 derajat sebanyak 23 orang. Dalam penjelasan tersebut, fisioterapi dapat berperan untuk menangani kasus musculoskeletal salah satunya yaitu *low back pain* yang dikarenakan adanya posisi duduk yang tidak ergonomis. Pernyataan tersebut tercantum dalam Permenkes nomor 65/Menkes/SK/III/2015 yang menjelaskan bahwa fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan kepada individu dan/atau kelompok yang berguna untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak maupun fungsi tubuh manusia dengan menggunakan elektroterapeutis, manual, dan terapi latihan (Menkes 2015). Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian pada Mahasiswa Universitas Indonesia untuk dijadikan sampel dalam penelitian

yang berjudul “Pengaruh Posisi Duduk Terhadap Kasus *Low Back Pain* Pada Mahasiswa *Daring* di Universitas Indonesia.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan pada latar belakang, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh posisi duduk terhadap kasus *low back pain* pada mahasiswa *daring* di Universitas Indonesia?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh posisi duduk terhadap kasus *low back pain* pada mahasiswa *daring* di Universitas Indonesia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menjelaskan tentang posisi duduk pada mahasiswa yang melakukan sistem pembelajaran *daring*.
- b. Untuk mengetahui angka kejadian *low back pain* pada mahasiswa *daring* di Universitas Indonesia.
- c. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh posisi duduk terhadap kasus *low back pain* pada mahasiswa *daring* di Universitas Indonesia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Untuk memberikan ilmu tambahan dan manfaat serta hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan informasi mengenai pengaruh posisi duduk terhadap kasus *low back pain* pada mahasiswa *daring*.

### 3. Bagi Fisioterapis

Dengan adanya penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai bahan pengajaran mengenai pengaruh posisi duduk terhadap kasus *low back pain* pada mahasiswa *daring*.