

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Di era modern ini motor menjadi suatu kebutuhan bagi sebagian besar orang untuk membantu mobilitas yang mempermudah kita dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Motor membantu kita dalam menempuh perjalanan baik perjalanan jarak dekat ataupun jarak jauh. Untuk pengendara motor jarak dekat mungkin tidak ada kendala yang signifikan, akan tetapi untuk pengendara motor yang menempuh jarak jauh Seringkali merasakan pegal di area punggung yang membuat pengendara tidak nyaman dan mengganti posisi duduknya, seperti sedikit membungkuk sehingga tidak pada posisi ergonomi pengendara motor dan berangsur-angsur akan menimbulkan munculnya gangguan nyeri punggung bawah/*Low Back Pain* (LBP) (I. Gunawan & Tirtayasa, 2015).

Seiring berkembangnya teknologi, ojek konvensional telah dikembangkan menjadi ojek berbasis online yang mempermudah penumpang dalam proses pemesanan ojek, sehingga ojek online diterima dikalangan masyarakat dengan cepat, salah satunya di kalangan pelajar dan mahasiswa karena lebih praktis, ekonomis dan efisien waktu (Novianah *et al.*, 2014).

Sepeda motor merupakan transportasi yang biasa di gunakan oleh semua kalangan (Isyanto *et al.*, 2019). Pemilihan tipe motor sangat berpengaruh terhadap kondisi ergonomi pengendara motor, tidak semua

tipe motor di desain sesuai kenyamanan pengendara, yang pada akhirnya bisa menimbulkan suatu permasalahan yang serius pada sistem muskuloskeletal. Salah satu masalah tersebut adalah nyeri punggung bawah (I. Gunawan & Tirtayasa, 2015). Keluhan nyeri punggung bawah dapat dipengaruhi oleh status kesehatan individu, tingkat aktivitas fisik dan psikis serta getaran yang ditimbulkan oleh mesin kendaraan bermotor (Hadyan, 2015).

Angka kejadian pasti dari nyeri punggung bawah di Indonesia bervariasi antara 7,6% sampai 37%. Sebanyak 90% dari kasus nyeri punggung bawah bukan disebabkan karena kelainan organik, melainkan dari kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Harahap et al., 2018). Nyeri punggung bawah merupakan masalah klinis, sosial, ekonomi, dan kesehatan masyarakat yang paling umum yang mempengaruhi populasi di seluruh dunia, dan sekitar dua pertiga orang dewasa di beberapa titik dalam hidup mereka (Volpato *et al.*, 2020). Antara pria dan wanita sama-sama pernah mengalami nyeri punggung bawah, prosentase kejadian nyeri punggung bawah 50% pada orang dewasa dan 30% pada remaja (Ramdas & Jella, 2018).

Nyeri punggung bawah juga menjadi salah satu penyebab utama kecacatan dan dapat mempengaruhi status fungsional (Shi *et al.*, 2020). Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain faktor demografi, faktor desain fisik kendaraan, faktor pekerjaan dan faktor lingkungan (Hadyan, 2015). Duduk lama merupakan salah satu faktor

resiko terjadinya nyeri punggung bawah (A. Gunawan, 2016). Masalah utama yang dialami pada posisi duduk adalah kelelahan otot dan tulang belakang, yang disebabkan karena posisi duduk yang salah dalam rentang waktu lama (Ismaningsih *et al.*, 2019).

Nyeri punggung bawah memiliki etiologi yang luas (Edwards *et al.*, 2020). Antara lain cedera kecil yang berulang, trauma seperti aktivitas mengangkat beban yang berlebihan, aktivitas pekerjaan yang berlebihan sehingga terjadi cedera pada otot dan saraf, posisi tubuh statis dan membungkuk (Patrianingrum *et al.*, 2015). Nyeri punggung Bawah biasanya membaik dalam beberapa hari atau minggu, setelah terkena nyeri punggung bawah disarankan melakukan mobilisasi tulang belakang, agar mempercepat proses pemulihan (Goupille, 2013). Nyeri punggung bawah umumnya terjadi pada populasi umum. Sebuah studi yang meneliti hampir 15.000 partisipan ditemukan adanya gangguan nyeri punggung bawah pada 19,5% wanita dan 13,9% pria. Peningkatan intensitas aktivitas fisik berkorelasi dengan tingkat nyeri punggung bawah yang lebih tinggi untuk pria dan wanita. Nyeri punggung bawah seringkali mengubah pola gerakan individu, yang dapat menyebabkan nyeri atau cedera muskuloskeletal lebih lanjut (Edwards *et al.*, 2020).

Penelitian menurut (Edwards *et al.*, 2020) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah mempengaruhi gerakan tulang belakang, pinggul, dan lumbal. Nyeri punggung bawah mempengaruhi gerakan pinggang dengan mengurangi akselerasi segmental selama gerakan dan mengurangi akurasi

pemosisian ulang vertebra. Interaksi antara otot, ligamen, dan vertebra berubah berdasarkan posisi tubuh. Gangguan nyeri punggung bawah memiliki berbagai penyebab yang berkorelasi dengan nyeri di area muskuloskeletal yang berbeda.

Sebagaimana dijelaskan dalam Al Quran surat Al-A'raf Ayat 31 , Allah SWT melarang hambanya untuk tidak berlebih-lebihan baik segi ibadah atau aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, bekerja dan aktivitas lainnya, karena semua hal yang berlebihan tidak akan mendatangkan maslahat akan tetapi malah mendatangkan mudharat.

الْمُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا إِنَّهُ ۖ تُسْرِفُوا وَلَا تَشْرَبُوا وَكُلُوا مَسْجِدٍ كُلِّ عِنْدَ رَبِّنَا حُدُودًا أَدَمَ بَيْنِي

Artinya: Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan (QS. Al-A'raf Ayat 31)(Depag, 2007).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Duduk Lama dan Tipe Motor dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Pengendara Ojek Online”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut apakah ada hubungan antara duduk lama dan tipe motor dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pengendara ojek *online*?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan antara duduk lama dan tipe motor dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pengendara ojek *online*.

### **2. Tujuan khusus**

Tujuan penelitian ini adalah

- a. Menganalisis durasi duduk pada pengendara ojek *online*.
- b. Menganalisis kejadian nyeri punggung bawah pada pengendara ojek *online* dengan tipe motor yang berbeda.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara duduk lama dan tipe motor dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pengendara ojek *online*, dan sebagai acuan kepada mahasiswa fisioterapi, fisioterapis, tenaga kesehatan lain dan juga bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Fisioterapis**

Bisa memberi pengetahuan mengenai hubungan antara duduk lama dan tipe motor dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pengendara ojek *online*.

**b. Bagi peneliti**

Bisa dijadikan sebagai acuan bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

**c. Bagi masyarakat**

Memberi pemahaman kepada masyarakat mengenai timbulnya rasa nyeri punggung bawah akibat duduk lama dan mengendarai motor dengan tipe motor yang berbeda