

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 atau yang dikenal sebagai COVID-19 merupakan pandemi yang menjadi masalah lebih dari 200 negara di dunia (World Health Organization, 2019). Penyakit ini pertama kali diidentifikasi di Wuhan China pada akhir tahun 2019 dan mulai terdeteksi masuk di Indonesia pada Maret 2020 (Setiati & Azwar, 2020). Hingga saat ini Indonesia belum berhasil mengendalikan COVID-19. Bahkan di tanggal 13 Januari 2022, masih terdapat penambahan 4000 kasus baru (World Health Organization, 2022).

Krisis kesehatan yang diakibatkan COVID-19 telah memelopori pembelajaran online secara serempak diseluruh dunia (Goldschmidt, 2020). Dan pada tanggal 24 maret 2020 menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran yang dijelaskan bahwa proses belajar akan dilaksanakan melalui pembelajaran daring atau jarak jauh guna mengurangi penyebaran virus ini (Aji et al., 2020).

Laptop digunakan sebagai salah satu media untuk meringankan pekerjaan siswa dengan berbagai keperluan, mencari referensi untuk tugas keperluan input data diri dan lain sebagainya. Laptop memungkinkan fleksibilitas untuk bekerja di berbagai lokasi dan kondisi, ini berarti bahwa semakin banyak orang membungkuk di depan laptop saat mereka bekerja. Tanpa mereka sadari bahwa saat mereka bekerja, postur tubuh saat duduk dalam kondisi yang tidak sempurna. Perubahan postur tubuh dalam durasi yang lama akan dapat berdampak pada komplikasi nyeri pada bagian tertentu seseorang (Teguh Pramana & Gede Adiatmika, 2020).

Dampak yang terjadi oleh COVID-19 di media Pendidikan dapat dialami oleh pelajar siswa dan siswi sekolah menengah atas, dimana mereka dituntun

untuk melakukan pembelajaran secara online untuk mencegah penyebaran virus COVID-19 (Windhiyana, 2020).

Khususnya untuk belajar melalui media online dimana pemerintah mengharuskan mereka untuk belajar dari rumah, tanpa mereka sadari kalau disaat mereka belajar secara online, postur tubuh saat duduk yang menghabiskan waktu yang lama akan sangat berdampak pada komplikasi nyeri pada bagian tertentu seseorang (Amalia & Sa'adah, 2020).

Postur tubuh merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya nyeri punggung bawah. Penelitian Yanti pada 282 responden ditemukan 81% mengalami nyeri punggung bawah yang berkaitan dengan faktor postur tubuh yaitu membungkuk lebih dari 30 menit dengan tangan di bawah lutut.

Nyeri pinggang adalah suatu sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri dan tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir veterbra torakal 12 sampai bagian bawah pantat dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian belakang dan samping luar (Catur Yuantari et al., 2012).

Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO dalam (Anggraika, 2019) menunjukkan bahwa 33% penduduk di Negara berkembang mengalami nyeri persisten. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2018), terdapat 26,74% penduduk usia 15 tahun keatas yang bekerja mengalami keluhan dan gangguan kesehatan (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi Low Back Pain (LBP) pada remaja usia 10-13 tahun mencapai 31%, usia 14-16 tahun 51,9% dan 17-19 tahun dengan prevalensi 71,2% (Agnieszka Kedra et al., 2019). Penyebab nyeri punggung yang paling umum

adalah peregangan otot serta bertambahnya usia yang akan menyebabkan intensitas berolahraga dan intensitas bergerak semakin berkurang. Akibatnya otot-otot pada punggung dan perut yang berfungsi mendukung tulang belakang akan menjadi lemah. Faktor risiko lain yang turut mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah antara lain umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), masa kerja, dan kebiasaan olahraga (Umami & Hartanti, Ragil Ismi, 2014). Faktor lain yang dapat menimbulkan keluhan LBP adalah berhubungan dengan pekerjaan seperti posisi belajar, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal, serta lingkungan fisik (Almoallim et al., 2014).

Myogenic low back pain merupakan penyebab terbanyak yang sering terjadi. Kurang dari 90% disebabkan oleh faktor mekanik mulai dari yang ringan (sikap tubuh yang salah) sampai yang berat dan serius. Pada struktur anatomi normal yang digunakan secara berlebihan atau akibat dari trauma atau deformitas, yang menimbulkan stress atau strain pada otot, tendon. *Myogenic low back pain* sering berhubungan dengan aktivitas sehari-hari yang bervariasi seperti duduk terlalu lama, posisi sikap belajar yang salah serta terlalu lama membungkuk (Fatmawati, 2009).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *Rapid Entire Body Assessment* untuk mengetahui sikap belajar online. Sedangkan dalam menilai tingkat disabilitas pada kasus low back pain miogenik digunakan alat ukur berupa *Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti dan memaparkan topik di atas dalam bentuk proposal skripsi dengan judul “hubungan sikap belajar online terhadap tingkat disabilitas low back pain miogenik”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diketahui bahwa seseorang menggunakan posisi duduk tegak, duduk membungkuk dan setengah duduk. Posisi yang salah mengakibatkan *low back pain* yang saat ini merupakan fenomena yang dirasakan pelajar (Widjayanti et al.,

2018) Adanya masalah dalam pembelajaran online dimana kelamaan duduk secara terus-menerus dapat menyebabkan nyeri punggung bawah yang disebut sebagai *low back pain* dimana saat ini menyerang pelajar siswa-siswi dan mahasiswa yang sibuk akan pembelajaran secara online. Tulang belakang atau tulang punggung membentuk 40% tinggi manusia. Tulang punggung paling berperan dalam mempertahankan tubuh pada posisi duduk sekaligus organ yang paling rentan terkena komplikasi akibat duduk terlalu lama.

Vitriana menyatakan bahwa, nyeri yang paling sering terjadi yang diakibatkan oleh kesalahan posisi duduk adalah nyeri pada bagian tulang *lumbar sacral* (Vitriana, 2001). Hal ini didukung oleh WHO, bahwa posisi duduk yang lama sampai berjam-jam pada saat mengaplikasikan laptop akan menimbulkan suatu gangguan musculoskeletal pada tulang belakang bawah. Menurut Paulsen dan Waschke, tulang punggung dalam anatomi dikenal dengan *Columna vertebralis*, yang terdiri dari *Disci intervertebrales* dan 24 buah *Vertebra sakral* (tujuh tulang cervical, dua belas tulang *thoracal*, dan lima tulang lumbal), serta dua bagian sinostotik (tulang sacrum dan tulang *Coccyges*) (Paulsen & Waschke, 2010). Repetitive yang berlebihan dilakukan secara terus menerus dengan posisi duduk yang monoton dapat menimbulkan seseorang muncul keluhan nyeri punggung bawah.

Myogenic low back pain merupakan keluhan yang paling banyak ditemukan, dikarenakan terjadi gerakan pinggang yang mendadak atau terlalu berlebihan dan melampaui batas kekuatan otot-otot yang bekerja di sekitar punggung bawah. Contohnya pada saat olahraga, mengangkat benda dengan posisi yang salah, atau saat bergembira terkadang kita membuat suatu gerakan yang menjadi pencetus *Low Back Pain (LBP) Myogenic* (Allegrì et al., 2016).

Oleh sebab itu, suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan sikap belajar online terhadap tingkat disabilitas LBP miogenik.

Observasi juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan sikap belajar online terhadap tingkat disabilitas low back pain miogenik di SMA Negeri 5 Tangerang?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui, membuktikan hubungan sikap belajar online terhadap tingkat disabilitas low back pain miogenik di SMA Negeri 5 Tangerang

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan

Memberikan bukti empiris dan teori mengenai sikap belajar online terhadap tingkat disabilitas low back pain myogenic serta hubungan antara keduanya sehingga dapat digunakan menjadi dasar untuk penerapan terapi dalam praktek klinis serta menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.

2. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Dapat menjadi tambahan pengetahuan baru dalam dunia Pendidikan pada umumnya dan fisioterapi pada khususnya, serta dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya

3. Bagi Peneliti

Mengetahui dan memahami lebih dalam hubungan sikap belajar online terhadap tingkat disabilitas *low back pain myogenic*.