

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit *corona virus disease 19 (COVID-19)* pertama kali diidentifikasi pada bulan Desember 2019 di Tiongkok dan menyebabkan penyakit pada saluran pernapasan. Penyakit ini disebabkan oleh virus yang dikenal sebagai *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV2)*, yang menginfeksi 8098 orang di 26 negara. Pada 11 maret 2020, *World Health Organization (WHO)* telah mendeklarasikan *COVID-19* sebagai pandemi. Penularan dari manusia ke manusia paling utama terjadi melalui kontak dengan individu lain yang terinfeksi dan terpapar tetesan atau *aerosol*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa virus dapat bertahan hingga berjam-jam bahkan berhari-hari. WHO merekomendasikan negara-negara untuk secara aktif memerangi penyakit ini. Beberapa langkah untuk mengendalikan penyebaran *COVID-19* secara lokal diantaranya yaitu: dengan meningkatkan kesadaran masyarakat, kebersihan diri, dan penundaan pertemuan publik skala besar atau pembatasan aktivitas (Wong et al., 2020).

Pemerintah di Inggris dimana orang-orang dilarang untuk keluar rumah kecuali untuk sesuatu yang penting seperti membeli makanan ataupun keperluan kesehatan. Tetapi, terlepas dari peraturan tersebut, ada bukti menunjukkan bahwa orang-orang dari segala usia di Italia telah secara signifikan mengurangi tingkat aktivitas fisik selama pandemi *COVID-19* dibandingkan sebelumnya yaitu data sebelum *COVID-19* 23,06% partisipan dengan aktif rendah, 35,18% aktif sedang, dan 41,76% aktif tinggi, data setelah pandemi *COVID-19* presentase individu aktif rendah meningkat menjadi 39,62%, sedangkan aktif sedang dan aktif tinggi menurun menjadi 29,75% dan 30,63% (Maugeri et al., 2020). Peraturan yang dibuat pemerintah yaitu memberlakukan pembatasan dalam mengurangi penyebaran virus dengan membatasi partisipasi aktivitas normal sehari-hari, seperti larangan pertemuan sosial, dan peningkatan menjaga jarak atau *physical distancing*, dan kurangnya akses ke berbagai tempat olahraga, seperti ditutupnya pusat kebugaran. Dampak negatif terbesar dari pembatasan aktivitas adalah adanya perilaku yang lebih buruk dan beberapa laporan tentang adanya kelemahan otot (Theis et al., 2021). Aktivitas fisik seperti olahraga yang kurang selama pandemi *COVID-19* berdampak pada daya tahan tubuh yang semakin melemah. Olahraga yang tidak dilakukan kurang lebih tiga kali dengan durasi 150-300 menit setiap minggu dapat meningkatkan 20%-30% resiko penyakit bahkan sampai pada kematian (Apituley et al., 2021).

Olahraga adalah kumpulan gerak raga yang terencana dan teratur yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak. (Kairuddin. K, 2017). Olahraga penting dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, dimana olahraga dapat membantu seseorang untuk mempunyai kemampuan gerak yang mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Seperti seseorang harus makan, olahraga juga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat terus-menerus dimana olahraga menjadi penting dalam mempertahankan hidup, memelihara, dan menjaga kesehatan tubuh seseorang.

Olahraga yang teratur lebih baik dipertahankan selama pembatasan aktivitas untuk mencegah kondisi kesehatan yang buruk akibat pola hidup *sedentary*. Selama *COVID-19* olahraga disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dan aktif. Seseorang yang baru mulai berolahraga dapat melakukan olahraga aerobik ataupun olahraga anaerobik dengan frekuensi 2-3 kali seminggu dengan durasi 5-10 menit. Seiring berjalannya waktu frekuensi dan intensitas dapat ditingkatkan. Orang dewasa disarankan untuk melakukan olahraga aerobik intensitas sedang berdurasi 150 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu. Olahraga yang direkomendasikan yaitu olahraga aerobik (*stationary bikes, rowing ergometers, treadmill*). Jika alat-alat tersebut tidak ada yang tersedia maka bisa dengan cara berjalan kaki, berlari, dan naik turun tangga. Jenis olahraga yang disarankan oleh WHO selama *COVID-19* adalah olahraga aerobik intensitas sedang. Manfaat berolahraga dapat meningkatkan metabolisme, kesehatan mental, mencegah berbagai jenis penyakit, serta menjaga kekuatan otot (Apituley et al., 2021). Kekuatan otot diperlukan agar seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, salah satunya kekuatan otot pada daerah punggung. Otot punggung berperan sebagai penyokong dan menjaga stabilitas dari tulang belakang. Otot punggung berguna juga dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Namun, kurangnya daya tahan otot punggung merupakan faktor penyebab dari nyeri punggung (Listiarini et al., 2016).

Pembatasan aktivitas yang diputuskan karena pandemi *COVID-19* menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam intensitas *low back pain* (LBP) pada orang dewasa yang tinggal di Riyadh. (Şagát et al., 2020). LBP adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di antara semua penduduk dunia. Diketahui sekitar 75%-84% dari populasi umum menderita LBP dan diperkirakan 5%-10% dari masyarakat yang mengalami LBP mengalami mobilitas yang parah, peningkatan biaya perawatan kesehatan, cuti sakit dan penderitaan individu. (Ramdas & Jella, 2018). LBP adalah penyebab utama kecacatan diantara remaja dan orang dewasa dari berbagai kalangan usia. LBP menempati posisi keenam

dari berbagai penyakit di dunia dan LBP di dunia setiap tahunnya bervariasi dengan angka 15%-45% (Bento et al., 2020).

Menurut WHO 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri persisten. Sekitar 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung di Inggris dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan yang disebabkan oleh nyeri punggung. Dilaporkan 26% orang dewasa mengalami LBP setidaknya sehari dalam 3 bulan di Amerika. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan adalah 11,9 % dan berdasarkan diagnosis dan gejala adalah 24,7%. Jumlah penderita LBP di Indonesia tidak pasti, tetapi diperkirakan sekitar 7,6% sampai 37% (Kumbea et al., 2021). Prevalensi LBP meningkat yaitu dari 38,8% menjadi 43,8% dan area nyeri muskuloskeletal yang paling umum yaitu pada area punggung bawah. Pada usia antara 35 dan 49 tahun yang mengalami stres, duduk lama, ketidakpatuhan terhadap rekomendasi ergonomis, dan menjalani pembelajaran jarak jauh dikaitkan dengan intensitas LBP yang lebih tinggi (Šagát et al., 2020).

LBP dapat dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, individu, dan lingkungan. Ketiga faktor tersebut dapat dijabarkan menjadi faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas olahraga, kebiasaan merokok, duduk statis yang terlalu lama, dan melakukan pekerjaan yang bersifat repetisi (Gaya, 2015). Terjadi peningkatan insiden LBP pada orang dewasa muda dan anak-anak yang menjadi sebuah perhatian. Faktor yang berkontribusi terhadap LBP adalah obesitas, riwayat penyakit tertentu. Tetapi, salah satu faktor utama penyebab LBP adalah olahraga dan aktivitas fisik. (Ramdas & Jella, 2018).

Olahraga selain menurunkan stres dapat juga membantu memulihkan nyeri salah satunya nyeri punggung. Olahraga yang sederhana seperti berjalan dan melakukan peregangan bisa membuat relaksasi dimana hal tersebut dapat mencegah terjadinya nyeri punggung baik secara emosional maupun struktural. Ada juga penelitian yang menjelaskan bahwa orang-orang yang melakukan olahraga menunjukkan resiko LBP yang lebih rendah dari orang-orang yang tidak melakukan olahraga (Listiarini et al., 2016). Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani juga terutama frekuensi dan durasi latihan. Frekuensi dalam melakukan latihan atau olahraga yaitu 3-5 kali per minggu dengan durasi 20-60 menit (Pranata & Kumaat, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lucky et al tahun 2018 pada mahasiswa *KPJ Healthcare University College* dilaporkan bahwa mahasiswa mengeluh mengalami LBP dengan rentan usia 18-20 tahun ada 53 orang, 21-23 tahun ada 31 orang, dan >24 tahun ada 7 orang dari total responden yang mengeluh LBP (Abdu et al., 2022). Pengukuran aktivitas

olahraga yang dilakukan oleh Poluakan et al tahun 2020, disimpulkan bahwa responden mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Sam Ratulangi, saat ini paling banyak memiliki aktivitas olahraga yang kurang. Faktor yang ikut mempengaruhi kondisi tersebut dominan pada manajemen waktu untuk olahraga (Poluakan & Manampiring, 2020).

Penelitian faktor resiko LBP yang dilakukan pada mahasiswa jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta dijelaskan bahwa prevalensi LBP pada mahasiswa jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta berdasarkan analisis yang dilakukan adalah 32,2%. Pada penelitian ini ditemukan faktor-faktor resiko LBP yaitu jenis kelamin, IMT, kebiasaan olahraga, lama duduk, lama berdiri, kebiasaan mengangkat, dan stres. Faktor resiko yang paling berperan secara signifikan yang menyebabkan terjadinya LBP pada mahasiswa jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta adalah lama berdiri, kebiasaan mengangkat, stres, dan kebiasaan olahraga (Wulandari et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Patrianingrum juga menemukan bahwa faktor resiko personal yaitu merokok dan kurangnya berolahraga dimana secara signifikan meningkatkan resiko nyeri punggung bawah. Pada variabel kurangnya olahraga dengan subjek yang dipakai yaitu peserta program pendidikan dokter spesialis anesthesiologi dan terapi intensif usia 26 sampai 50 tahun didapatkan nilai resiko relatif sebesar 80,04 yang berarti responden yang kurang olahraga cenderung mengalami nyeri punggung bawah dibanding dengan responden yang aktif olahraga. Manfaat dari olahraga yang teratur dengan intensitas sedang untuk pada muskuloskeletal sudah banyak direkomendasikan dari penelitian-penelitian sebelumnya (Patrianingrum et al., 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti ingin mencari tau tentang bagaimana aktivitas olahraga seseorang selama pandemi *COVID-19* yaitu olahraga aerobik intensitas rendah hingga sedang, seperti jalan kaki, lari, bersepeda, lompat tali, yoga, *jogging* (Palar et al., 2015) dan hubungannya terhadap keluhan LBP. Jadi berhubungan dengan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas olahraga terhadap keluhan LBP pada mahasiswa Universitas Esa Unggul kategori reguler.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah bahwa selama pandemi *COVID-19* pemerintah mewajibkan masyarakat untuk menjaga jarak atau *social distancing* dan masyarakat cenderung melakukan segala aktivitasnya dari rumah seperti bekerja, belajar dan

aktivitas lainnya kecuali adanya hal penting yang harus dilakukan. Hal tersebut membuat aktivitas fisik maupun aktivitas olahraga seseorang berkurang dan dapat menimbulkan berbagai jenis masalah kesehatan salah satunya LBP. LBP merupakan penyebab utama kecacatan pada remaja dan orang dewasa di berbagai kalangan usia. Faktor pekerjaan, individu, dan lingkungan dapat menimbulkan terjadinya LBP. Faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, IMT, aktivitas olahraga, kebiasaan merokok, dan duduk statis yang terlalu lama.

Peraturan pemerintah mengenai *physical distancing*, pembatasan aktivitas dalam mencegah penyebaran *COVID-19* berdampak pada pola hidup masyarakat dimana hal tersebut banyak mempengaruhi kondisi kesehatan salah satunya yaitu LBP dan salah satu faktor utama penyebab LBP adalah kurangnya aktivitas olahraga. Olahraga yang teratur harus dipertahankan selama pandemi agar dapat mencegah kondisi kesehatan yang buruk akibat pola hidup *sedentary*. Selama *COVID-19* olahraga disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dan aktif. Olahraga yang direkomendasikan yaitu olahraga aerobik (*stationary bikes, rowing ergometers, treadmill*), jika alat-alat tersebut tidak ada yang tersedia maka bisa dengan cara berjalan kaki, berlari, dan naik turun tangga. Olahraga yang sederhana seperti berjalan dan melakukan peregangan bisa membuat relaksasi dimana hal tersebut dapat mencegah terjadinya nyeri punggung baik secara emosional maupun struktural. Selama *COVID-19* juga disarankan untuk melakukan olahraga aerobik intensitas rendah hingga sedang, seperti jalan kaki, lari, bersepeda, lompat tali, yoga, *jogging*.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai mahasiswa Universitas Esa Unggul kategori reguler selama pandemi *COVID-19* apakah aktif atau tidak aktif melakukan olahraga serta pengaruhnya terhadap keluhan LBP yang dirasakan oleh mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas olahraga terhadap keluhan LBP ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga terhadap keluhan LBP.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Meningkatkan pengetahuan dalam mempelajari dan memahami hubungan aktivitas olahraga terhadap keluhan LBP.

b. Membuktikan apakah terdapat hubungan aktivitas olahraga terhadap keluhan LBP.

2. Bagi Program Studi Fisioterapi

a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai aktivitas olahraga hubungannya dengan LBP.

b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi dimasa yang akan datang.

c. Menambah keilmuan baru dalam pendidikan fisioterapi dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya pada kondisi LBP.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah ilmu pengetahuan mengenai cara pencegahan dan penanganan pada keluhan LBP.