

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah kondisi muskuloskeletal yang umum terjadi pada banyak orang di seluruh dunia. Pada tahun 2019, sekitar 577 juta orang di seluruh dunia dilaporkan menderita LBP dengan prevalensi tertinggi di Asia Timur, Asia Tenggara, Eropa Tengah dan Amerika Utara. Ini mencakup 8,7% dari total jumlah penduduk dunia. Di Indonesia, LBP juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga 2018, LBP adalah keluhan kesehatan muskuloskeletal yang paling umum di Indonesia dengan prevalensi sebesar 17,6%. Prevalensi LBP cenderung lebih tinggi pada kelompok usia 30-50 tahun, orang yang lebih tua, dan orang yang memiliki pekerjaan yang memerlukan beban berat atau aktivitas fisik yang berlebihan.

LBP dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe, termasuk LBP Radikuler, LBP Mekanikal, dan LBP yang disebabkan oleh Inflamasi. Pada kebanyakan kasus, LBP dikategorikan sebagai kondisi non-spesifik karena penyebab pasti rasa sakit sulit diidentifikasi. Daerah paling umum terjadi *Low Back Pain* adalah pada area punggung bagian bawah atau daerah lumbosakral. Lumbosakral merupakan bagian paling bawah dari tulang belakang dan terdiri dari lima vertebra yang disebut sebagai L1-L5. Daerah tersebut rentan terhadap cedera atau ketegangan pada otot, ligamen, atau diskus karena daerah tersebut mengalami beban yang lebih besar saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri, atau duduk dalam waktu yang lama sehingga cedera atau

ketegangan pada daerah ini dapat berdampak pada mobilitas dan kualitas hidup seseorang.

Kondisi ini ditandai dengan rasa sakit atau ketidaknyamanan di daerah pinggang atau punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah dapat terjadi secara tiba-tiba atau berkembang secara perlahan, dan dapat bersifat akut atau kronis. LBP akut biasanya berlangsung selama beberapa minggu, sedangkan LBP kronis dapat berlangsung selama lebih dari tiga bulan. Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk cedera fisik, kelebihan berat badan, gaya hidup yang tidak sehat, postur tubuh yang buruk, dan stres. Beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena nyeri punggung bawah adalah usia, pekerjaan yang melibatkan gerakan mengangkat atau membungkuk, serta masalah kesehatan seperti osteoporosis atau skoliosis. Nyeri punggung bawah dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beraktivitas sehari-hari, bekerja, atau bahkan tidur dengan nyaman. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi nyeri punggung bawah dengan tepat dan segera sehingga kondisi ini tidak memburuk atau mengganggu kualitas hidup seseorang. Salah satu cara untuk mengurangi risiko menderita *Low Back Pain* adalah dengan melakukan olahraga secara teratur.

Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan atau kegiatan yang melibatkan penggunaan otot dan sendi tubuh di atas *level* istirahat. Hal tersebut mencakup aktivitas seperti berjalan, berlari, bersepeda, berenang, atau olahraga. Aktivitas fisik juga melibatkan kegiatan sehari-hari seperti berkebun, bermain dengan anak-anak, atau membersihkan rumah. Aktivitas fisik adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari dan memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup setiap orang.

Aktivitas fisik yang teratur dan dilakukan dengan benar dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan kebugaran kardiorespiratori. Ketika kita bergerak dengan cukup intensitas, seperti berlari atau berenang, kita meningkatkan kekuatan dan daya tahan jantung dan paru-paru kita. Ini dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan sirkulasi darah. Menjaga berat badan yang sehat juga dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik. Dengan membakar kalori melalui aktivitas fisik, kita dapat mengontrol berat badan dan mencegah kelebihan berat badan atau obesitas, yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit. Aktivitas fisik juga memiliki manfaat untuk kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur, seperti insomnia.

Aktivitas fisik dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya LBP jika dilakukan dengan cara yang salah atau berlebihan. Di satu sisi, aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat menjadi faktor protektif dalam mencegah LBP dengan memperkuat otot punggung, meningkatkan sirkulasi darah, dan menjaga postur tubuh yang baik. Namun, di sisi lain, aktivitas fisik yang berlebihan atau dilakukan dengan cara yang salah dapat menyebabkan stres berlebihan pada tulang belakang dan jaringan ikat di sekitarnya sehingga memicu terjadinya LBP.

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik dengan LBP antara lain postur tubuh yang buruk selama aktivitas fisik, penggunaan alat atau peralatan yang tidak ergonomis, atau kurangnya waktu istirahat setelah aktivitas fisik yang intens. Selain itu, kebiasaan sehari-hari, seperti membawa beban yang berlebihan, terutama pada satu sisi tubuh, atau menghabiskan waktu yang lama

dalam posisi duduk atau membungkuk juga dapat memengaruhi kesehatan tulang belakang dan berkontribusi pada terjadinya LBP.

Bagi mahasiswa dan masyarakat pada umumnya, penting untuk menjaga aktivitas fisik yang sehat dan bijaksana guna mencegah terjadinya LBP. Aktivitas fisik yang teratur, dilakukan dengan teknik yang benar, dan diimbangi dengan istirahat yang cukup dapat membantu menjaga kesehatan tulang belakang dan mencegah terjadinya LBP. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan postur tubuh saat melakukan aktivitas fisik, menggunakan peralatan yang ergonomis, dan menghindari kebiasaan sehari-hari yang dapat memengaruhi kesehatan tulang belakang.

Penelitian ini dilakukan menggunakan 2 kuesioner yang akan disebarakan kepada mahasiswa FK UKWMS Angkatan 2020. Kuesioner pertama yang akan digunakan adalah *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire*. Kuesioner ini bertujuan untuk menilai tingkat aktivitas fisik dari subjek penelitian. *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* berisi 3 pertanyaan tentang frekuensi dari aktivitas fisik yang dilakukan dan akan membagi subjek penelitian menjadi 3 kategori, yaitu tidak aktif, cukup aktif, dan aktif. Kuesioner kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Oswestry Disability Index*. Kuesioner ini digunakan untuk menilai tingkat disabilitas dari *Low Back Pain*. *Oswestry Disability Index* akan membagi subjek penelitian menjadi 5 kategori, yaitu disabilitas ringan, sedang, berat, sangat berat, dan disabilitas total.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Leisure Activity Score* dengan derajat *Low Back Pain* pada mahasiswa FK UKWMS Angkatan 2020?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menilai tingkat aktivitas fisik dengan *Leisure Activity Score* terhadap derajat *Low Back Pain* menggunakan *Oswestry Disability Index* pada mahasiswa FK UKWMS Angkatan 2020.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengukur *Leisure Activity Score* mahasiswa pria dan wanita di FK UKWMS Angkatan 2020.
2. Mengukur derajat *Low Back Pain* pada mahasiswa menggunakan *Oswestry Disability Index*.
3. Menganalisis hasil *Leisure Activity Score* dan *Oswestry Disability Index* terhadap derajat *Low Back Pain* pada mahasiswa FK UKWMS Angkatan 2020.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoretis

Kontribusi pada literatur tentang pemahaman hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat *Low Back Pain* pada mahasiswa FK UKWMS.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi praktisi kesehatan, sebagai salah satu sumber informasi tentang hubungan aktivitas fisik terhadap derajat *Low Back Pain* pada mahasiswa FK UKWMS.
2. Bagi peneliti lainnya, bisa dijadikan bahan perbandingan dan tambahan untuk penelitian lain yang akan melihat hubungan aktivitas fisik terhadap derajat *Low Back Pain* pada mahasiswa FK UKWMS.
3. Bagi FK UKWMS, dapat dijadikan evaluasi, seperti melakukan kegiatan produktif seperti rajin berolahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pada penderita *Low Back Pain* di FK UKWMS.