

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Duduk merupakan salah satu sikap tubuh menopang batang badan bagian atas oleh pinggul dan sebagian paha yang terbatas pergerakannya. Posisi duduk merupakan salah satu posisi yang baik dalam melakukan aktivitas seperti menulis, membaca, menonton televisi dan lain sebagainya. Pada saat melakukan aktivitas, seseorang dituntut menggunakan beberapa posisi tubuh seperti, posisi duduk tegak, posisi duduk membungkuk dan posisi setengah duduk. Duduk lama dan statis (duduk tegak) akan menimbulkan ketegangan pada vertebralis terutama pada lumbal (Widjayanti and P¹ratiwi 2016)

Sistem penyelenggaraan proses belajar mengajar pada program studi strata satu (S1) menggunakan Sistem Kredit Semester (SKS). SKS adalah takaran waktu kegiatan belajar yang dibebankan pada mahasiswa per pekan per semester dalam proses pembelajaran melalui berbagai bentuk pembelajaran atau besarnya pengakuan atas keberhasilan usaha mahasiswa dalam mengikuti kegiatan kurikuler di suatu program studi (Universitas Islam Indonesia, 2017). Semakin banyak SKS yang diambil oleh mahasiswa maka akan semakin padat kegiatan perkuliahan yang diikuti.

Kegiatan harian seorang mahasiswa selama perkuliahan di kelas didominasi oleh aktivitas duduk. Posisi Duduk tegak ataupun membungkuk jika dilakukan dalam jangka waktu lebih dari 30 Menit dapat mengakibatkan gangguan otot sehingga banyak individu mengalami low back pain (LBP) (Milenia 2022). Nyeri punggung akibat posisi duduk yang salah merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa. Proses belajar mengajar pada mahasiswa diperlukan waktu 4-7 jam dalam sehari (Santoso, 2013).

Fungsi utama dari sistem musculoskeletal adalah untuk mendukung dan melindungi tubuh dan organ-organnya serta untuk melakukan gerak. Agar seluruh tubuh dapat berfungsi dengan normal, masing-masing substruktur harus berfungsi dengan normal. Enam substruktur utama pembentuk sistem musculoskeletal antara lain: tendon, ligamen, fascia (pembungkus), cartilago, tulang sendi dan otot. Tendon, ligamen, fascia dan otot sering disebut sebagai jaringan lunak, sedangkan tulang sendi diperlukan untuk pergerakan antara segmen tubuh. Peran mereka dalam sistem musculoskeletal keseluruhan sangatlah penting sehingga tulang dan sendi sering disebut sebagai unit fungsional sistem musculoskeletal (Muhammad, Sucipto, and Andr²iati 2022).

Keluhan subyektif musculoskeletal adalah keluhan subyektif yang berada pada bagian otot skeletal atau otot rangka yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan subyektif sangat ringan hingga sangat sakit.

Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam jangka waktu cukup lama maka akan dapat menyebabkan keluhan subyektif berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Faktor penyebab terjadinya keluhan subyektif musculoskeletal adalah peregangan otot yang berlebihan, aktivitas berulang, sikap kerja tidak alamiah, penyebab sekunder dan penyebab kombinasi (Tarwaka, 2014)

Beberapa penelitian di Turki, Cina dan Australia menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi antara 30% - 70%, tergantung pada waktu analisis, tempat dan waktu dilakukannya (Casas S, Patiño S dan Camargo L, 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Pantoiyo (2016), yang meneliti tentang gambaran lama kerja, sikap kerja dan keluhan subyektif musculoskeletal pada pengguna personal komputer di kantor BPJS Ketenagakerjaan Cabang Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama kerja pegawai dalam penggunaan komputer sebanyak 57.1% > 8 jam dan 42.9% ≤ 8 jam, untuk sikap kerja pegawai sebanyak 57.1% dengan tingkat risiko pekerjaan sedang, 35.7% risiko pekerjaan tinggi yang artinya diperlukan adanya investigasi dan perbaikan segera dan 7.1% risiko pekerjaan sangat tinggi, dimana diperlukan adanya investigasi dan perbaikan secepat mungkin.

Posisi duduk dan lamanya jumlah jam kuliah yang harus diikuti mahasiswa mengakibatkan aktivitas mahasiswa lebih banyak dihabiskan dengan duduk dibangku kuliah saat mengikuti proses perkuliahan. Hasil dari wawancara kepada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah

Purwokerto jadwal kuliah rata-rata 6-8 jam untuk Fakultas Ilmu Kesehatan. Jadwal kuliah mahasiswa reguler secara umum dimulai dari jam 7-8 pagi sampai dengan jam 3 sore. Selama proses perkuliahan diberikan waktu istirahat selama 1 jam yaitu dari jam 12 sampai dengan jam 1 siang, kemudian perkuliahan dilanjutkan kembali sampai dengan jam 3 bahkan sampai sore jika ada perubahan jadwal dari dosen pengajar. Gambaran diatas jelas terlihat bahwa sebagian besar aktivitas mahasiswa dihabiskan dengan posisi duduk yang lama saat kuliah berlangsung, dimana untuk 1 mata kuliah mahasiswa harus duduk selama 2 jam. Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya nyeri punggung bawah pada mahasiswa saat perkuliahan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah gambaran posisi duduk pada mahasiswa saat perkuliahan dan keluhan-keluhan yang dirasakan nyeri muskuloskeletal?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran posisi duduk pada mahasiswa saat perkuliahan dan keluhan-keluhan yang dirasakan nyeri muskuloskeletal

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran posisi duduk mahasiswa saat perkuliahan

- b. Mengetahui keluhan-keluhan yang dihadapi oleh mahasiswa saat perkuliahan.
- c. Mengetahui durasi duduk mahasiswa saat perkuliahan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan gambaran tentang posisi duduk dalam perkuliahan serta kaitannya terhadap keluhan-keluhan yang dirasakan nyeri muskuloskeletal.

2. Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi, sumber kajian ilmiah, serta bahan bacaan demi menambah wawasan ilmu dalam bidang ergonomi khususnya keluhan-keluhan yang dirasakan nyeri muskuloskeletal.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangsih keilmuan atau referensi yang berhubungan dengan posisi duduk dengan nyeri punggung pada ruang lingkup ilmu komunitas dalam perluasan wawasan untuk meningkatkan penemuan dalam mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan nyeri muskuloskeletal

4. Bagi klien

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan solusi kepada mahasiswa untuk menurunkan kejadian nyeri punggung dengan cara melakukan posisi duduk yang benar sesuai ergonomi tubuh sehingga dapat

mengetahui bagaimana posisi duduk yang benar agar tidak terjadi keluhan-keluhan yang dirasakan nyeri musculoskeletal.

E. Batasan Penelitian

Batasan pada penelitian ini berguna agar penelitian lebih terarahkan dan tidak meluas dari pokok permasalahan. Maka batasan penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2023.
3. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa program studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

