
Keluhan Sakit Punggung di Kalangan Mahasiswa

Florentia Destine Syah Putri

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Ainur Rafika Firdausy

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Tyas Aulia Ahyana Laili

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Aulia Magfira Denizi

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Denny Oktavina Radianto

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Korespondensi penulis: auliamagf@gmail.com

Abstrak

***Abstarct.** This article describes the results of research on back pain complaints in college students by describing the varying levels of frequency and intensity of pain. This study involved the participation of students as respondents who provided self-reports regarding their back pain complaints. The results showed that the majority of students experienced complaints of back pain, but the level of these complaints differed from one individual to another. Several factors affect the level of back pain complaints, including relaxation positions that cause pain and duration of relaxation activities. Nevertheless, it should be noted that the results of this study have limitations, especially in terms of the potential for objectivity bias and measurement errors due to the use of the self-report method. So that further research with a more structured method may be needed to gain a deeper understanding of back pain complaints in college students.*

***Keywords:** Complaints, back pain, students*

Abstark. Artikel ini menjelaskan hasil penelitian tentang keluhan sakit punggung pada mahasiswa dengan menggambarkan tingkat frekuensi dan intensitas nyeri yang bervariasi. Penelitian ini melibatkan partisipasi mahasiswa sebagai responden yang memberikan laporan diri terkait keluhan sakit punggung yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami keluhan sakit punggung, namun tingkat keluhan tersebut berbeda antara individu satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keluhan sakit punggung antara lain posisi membungkuk yang menyebabkan nyeri dan durasi aktivitas membungkuk. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam hal potensi bias subjektivitas dan kesalahan pengukuran karena

Received Maret 07, 2023; Revised April 2, 2023; Mei 22, 2023

** Florentia Destine Syah Putri, auliamagf@gmail.com*

penggunaan metode self-report. Sehingga penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih terstruktur mungkin diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keluhan sakit punggung pada mahasiswa.

Kata kunci : Keluhan, sakit punggung, mahasiswa

PENDAHULUAN

Sakit punggung adalah sebuah masalah kesehatan yang serius yang melanda masyarakat di seluruh dunia. Penelitian epidemiologi telah menunjukkan bahwa prevalensi sakit punggung meningkat secara signifikan di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami tekanan akademik yang tinggi dan berbagai tuntutan lainnya, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan tulang belakang mereka. Gaya hidup modern yang seringkali dimiliki oleh mahasiswa telah diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko sakit punggung. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah nutrisi, dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Hal ini kemudian menempatkan beban ekstra pada tulang belakang dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau sakit punggung (Pramana & Adiatmika, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa. Dalam kebanyakan kasus, mahasiswa menghabiskan banyak waktu mereka dalam kegiatan duduk, seperti belajar, bekerja di depan komputer, atau menggunakan gadget. Kebiasaan duduk yang buruk dan kurangnya gerakan fisik menyebabkan otot-otot punggung menjadi lemah, sirkulasi darah menjadi terhambat, dan tekanan berlebihan diberikan pada tulang belakang, yang dapat memicu keluhan sakit punggung. Penggunaan teknologi yang berlebihan juga telah dikaitkan dengan meningkatnya risiko sakit punggung pada mahasiswa. Penggunaan gadget, seperti ponsel cerdas dan tablet, cenderung melibatkan postur yang tidak sehat, seperti membungkuk atau memiringkan kepala secara berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher dan punggung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan rasa sakit (Sultan, 2023).

Dengan memahami faktor-faktor tersebut, penting bagi mahasiswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Ini meliputi pola makan yang seimbang dengan nutrisi yang memadai, melibatkan diri dalam aktivitas fisik secara teratur, memperbaiki kebiasaan duduk yang buruk, dan mengelola penggunaan teknologi agar tidak berlebihan. Tindakan lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan sakit punggung pada mahasiswa adalah dengan

meningkatkan kesadaran akan postur yang benar. Mahasiswa perlu diberikan informasi dan edukasi mengenai pentingnya menjaga postur yang baik saat duduk, berdiri, atau mengangkat beban. Hal ini dapat mengurangi tekanan yang diberikan pada tulang belakang dan mencegah terjadinya ketegangan otot yang dapat menyebabkan sakit punggung (Hasmar, 2023).

Penerapan kegiatan fisik yang tepat dan olahraga yang melibatkan penguatan otot-otot inti (*core muscles*) juga dapat membantu mengurangi risiko sakit punggung. Latihan seperti yoga, pilates, atau latihan kekuatan yang difokuskan pada penguatan otot-otot punggung, perut, dan panggul dapat membantu menjaga kestabilan tulang belakang dan meningkatkan postur tubuh. Penting juga untuk mengelola stres dan tekanan akademik dengan baik. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan otot dan meningkatkan risiko keluhan sakit punggung. Mahasiswa perlu menjaga keseimbangan antara studi, pekerjaan, dan waktu istirahat yang cukup. Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau kegiatan yang menyenangkan dapat membantu mengurangi stres dan mengelola dengan baik tekanan yang dirasakan (Arifah, 2023).

Peran lingkungan juga dapat menjadi faktor penting dalam mencegah keluhan sakit punggung. Perguruan tinggi dapat menyediakan fasilitas yang mendukung postur yang baik, seperti kursi ergonomis, meja yang sesuai tinggi, atau fasilitas olahraga yang memadai. Penyediaan informasi dan sumber daya mengenai ergonomi dan kesehatan tulang belakang juga dapat membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan punggung mereka. Dalam penelitian lebih lanjut, penting untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang ditujukan untuk mencegah dan mengurangi keluhan sakit punggung pada mahasiswa. Hal ini dapat melibatkan pengembangan program edukasi, perubahan kebijakan, atau intervensi fisik yang dapat diimplementasikan di lingkungan akademik. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi prevalensi sakit punggung dan meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan mahasiswa (Rendy, 2023).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei atau kuesioner. Metode ini merupakan cara yang umum digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data dari responden yang tersebar luas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner yang dirancang khusus untuk mengumpulkan informasi tentang keluhan sakit punggung pada mahasiswa. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan gejala sakit

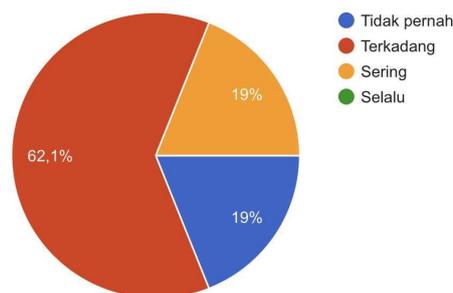
punggung, frekuensi dan intensitas nyeri, faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung, dan dampak nyeri punggung terhadap aktivitas sehari-hari.

Kuesioner tersebut kemudian diberikan kepada mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan memberikan respons yang akurat berdasarkan pengalaman mereka terkait dengan keluhan sakit punggung. Metode survei atau kuesioner memiliki kelebihan dalam mengumpulkan data dari sejumlah besar responden dengan cara yang relatif cepat dan efisien. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi tentang persepsi, pengalaman, dan sikap responden terhadap suatu fenomena.

Ada beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode survei atau kuesioner. Salah satu kelemahannya adalah keterbatasan dalam mendapatkan data yang mendalam dan rinci, karena peneliti terbatas pada pertanyaan yang disediakan dalam kuesioner. Terdapat risiko kesalahan pengisian atau bias responden dalam memberikan respons yang akurat.

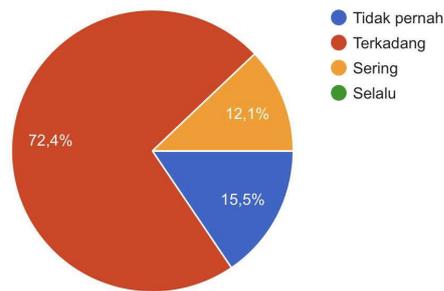
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, pada item pertanyaan yang pertama yaitu “Apakah anda sering merasa nyeri punggung ketika duduk?” mendapatkan hasil bahwa 62,1% merasa terkadang nyeri punggung ketika duduk (Gambar 1).



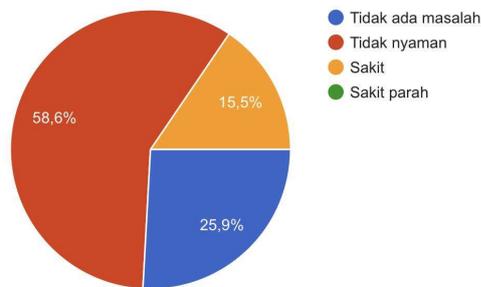
Gambar 1. Diagram pertanyaan 1

Pada item pertanyaan kedua yaitu “Apakah anda sering merasa nyeri di punggung ketika membungkuk?” mendapatkan hasil 72,4% mahasiswa terkadang mengalami itu (Gambar 2).



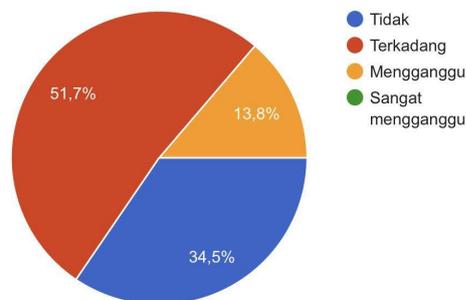
Gambar 2. Diagram pertanyaan 2

Pada item pertanyaan ketiga yaitu “Seberapa sakit yang anda rasakan pada punggung?” mendapatkan hasil 58,6% mahasiswa merasa tidak nyaman pada punggung mereka (Gambar 3).



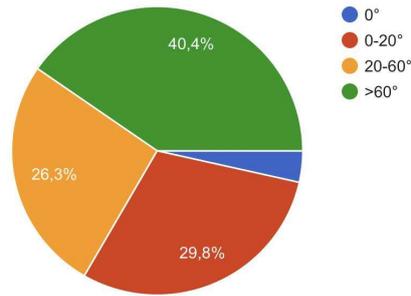
Gambar 3. Diagram pertanyaan 3

Sedangkan pada item pertanyaan ke-4 sampai ke-6 dengan pertanyaan yaitu “Apakah nyeri punggung yang anda alami mengganggu aktivitas anda sehari-hari?”, mendapatkan hasil 51,7% mahasiswa merasa terkadang terganggu (Gambar 4). Item pertanyaan “Jika diasumsikan, berapa derajat kira-kira anda membungkuk hingga terasa nyeri?”, mendapatkan hasil 40,4% yaitu lebih dari 60 derajat (Gambar 5). Dan item pertanyaan “Berapa lama durasi anda membungkuk?”, sebanyak 74,1% menyatakan kurang dari satu jam (Gambar 6).

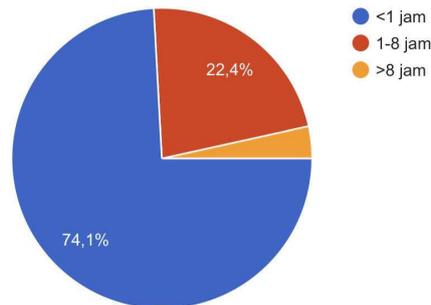


Gambar 4. Diagram pertanyaan 4

KELUHAN SAKIT PUNGGUNG DI KALANGAN MAHASISWA



Gambar 5. Diagram pertanyaan 5



Gambar 6. Diagram pertanyaan 6

Dari data yang diperoleh, dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami keluhan sakit punggung dengan tingkat frekuensi yang bervariasi. Beberapa responden mengalami nyeri punggung terkadang, sementara yang lain mengalami nyeri punggung secara sering. Meskipun ada beberapa responden yang tidak pernah mengalami nyeri punggung, mayoritas responden mengaku merasakan ketidaknyamanan pada punggung mereka. Tingkat keparahan nyeri punggung juga bervariasi. Beberapa responden melaporkan bahwa nyeri yang mereka rasakan hanya tidak nyaman, sedangkan yang lain menggambarkan nyeri sebagai sakit. Namun, sebagian besar responden tidak mengalami gangguan aktivitas sehari-hari akibat nyeri punggung yang mereka alami.

Pada pertanyaan tentang posisi membungkuk yang menyebabkan nyeri punggung, sebagian besar responden mengalami nyeri ketika membungkuk dalam rentang 0-20° atau lebih dari 60°. Durasi membungkuk juga bervariasi, namun mayoritas responden melaporkan bahwa mereka membungkuk kurang dari 1 jam. Melalui hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keluhan sakit punggung pada mahasiswa cukup umum terjadi. Faktor-faktor seperti frekuensi dan intensitas nyeri punggung, posisi membungkuk yang menyebabkan nyeri, serta durasi aktivitas yang melibatkan membungkuk dapat mempengaruhi tingkat keluhan sakit punggung pada mahasiswa.

Penting untuk memperhatikan bahwa hasil penelitian ini didasarkan pada *self-report* dari responden, sehingga terdapat potensi bias subjektivitas dan kesalahan pengukuran. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keluhan sakit punggung pada mahasiswa, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan metode yang lebih terstruktur, seperti observasi langsung atau evaluasi fisik oleh ahli kesehatan.

Dalam pendidikan, penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan punggung mahasiswa dan upaya pencegahan yang tepat. Aktivitas yang melibatkan membungkuk seperti belajar, bekerja di depan komputer, atau mengangkat beban berpotensi menjadi faktor risiko bagi kesehatan punggung. Sehingga penanganan yang tepat dan pendidikan tentang postur yang baik dan ergonomi dalam melakukan aktivitas sehari-hari perlu diperhatikan untuk mengurangi keluhan sakit punggung pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami keluhan sakit punggung dengan tingkat frekuensi dan intensitas yang bervariasi. Beberapa faktor seperti posisi membungkuk yang menyebabkan nyeri dan durasi aktivitas membungkuk juga mempengaruhi tingkat keluhan sakit punggung. Namun, perlu diperhatikan bahwa hasil penelitian ini didasarkan pada *self-report* dari responden, sehingga terdapat potensi bias subjektivitas dan kesalahan pengukuran.

REFERENSI

- Arifah, P. D. (2023). Hubungan Beberapa Faktor Risiko Terhadap Disabilitas Akibat Low Back Pain Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2022.
- Hasmar, W. (2023). Buku Ajar Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik. Penerbit NEM.
- Pramana, I. G. B. T., & Adiatmika, I. P. G. (2020). Hubungan posisi dan lama duduk dalam menggunakan laptop terhadap keluhan low back pain pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal medika udayana*, 9(08), 3-7.
- RENDY EKA PUTRA, R. E. P. (2023). Analisis Faktor Risiko Gangguan Musculoskeletal Disorders (Msds) Pada Pekerja Di Bagian Plan Dan Pengadaan Di Pt Satria Bahana Sarana Mining Contractor Tanjung Enim Tahun 2016 (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada).
- Sultan, M. B. (2023). Hubungan Perilaku Sedentari Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di Era Pandemi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2020-2022.