

**HUBUNGAN DURASI DUDUK SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN
LOW BACK PAIN DAN LOW BACK PAIN DISABILITY PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

**Dea Amalia Putri¹, Zayadi Zainuddin^{2*}, Diah Ayu Aguspa Dita³, Utari Hartati
Suryani⁴**

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Bengkulu

²Departemen Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik, Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan, Universitas Bengkulu

³Departemen Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Bengkulu

⁴Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Bengkulu

Email Korespondensi: zay_adi@gmail.com

Disubmit: 25 November 2022

Diterima: 04 Februari 2023

Diterbitkan: 01 April 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8496>

ABSTRACT

Low back pain ranks second in disease in Indonesia and globally the prevalence of low back pain reaches 15% - 45%. Medical students have a high risk of experiencing low back pain because they spend more than six hours a day sitting during lectures. Sitting for a long time without changing position causes the muscles and posterior longitudinal ligament to become more tense, and oxygenation to the discs and other tissues is disrupted, which can cause low back pain. This study used an observational analytic study with a cross-sectional approach. The research used a questionnaire which was distributed to all students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Bengkulu via Google form in May - June 2022. Sampling was carried out based on the total sampling technique. The number of research samples is 158 people. The relationship between the two variables was analyzed using chi square analysis. The results showed that the duration of sitting during distance learning had a significant relationship with low back pain with a significance value of 0.02 ($p < 0.05$). The results of the study between the duration of sitting during distance learning and low back pain disability did not have a significant relationship with a significance value of 0.68 ($p > 0.05$). Sitting duration during distance learning is significantly associated with low back pain while sitting duration during distance learning does not have a significant relationship with low back pain disability.

Keywords: *Sitting Duration, Low Back Pain, Oswestry Disability Index (ODI)*

ABSTRAK

Low back pain menduduki penyakit urutan kedua di Indonesia dan secara global prevalensi *low back pain* mencapai 15 % - 45 %. Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki risiko tinggi mengalami *low back pain* dikarenakan menghabiskan waktu untuk duduk saat kuliah lebih dari enam jam dalam sehari. Duduk dalam waktu yang lama tanpa ada perubahan posisi menyebabkan otot dan ligamentum longitudinalis posterior menjadi lebih tegang, serta oksigenasi ke diskus dan jaringan lainnya terganggu sehingga dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah. Penelitian ini menggunakan studi analitik observasional dengan pendekatan *cross - sectional*. Penelitian menggunakan kuesioner yang dibagikan pada seluruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu melalui *google form* pada bulan Mei - Juni 2022. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan teknik *total sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 158 orang. Hubungan kedua variabel tersebut dianalisis menggunakan analisis *chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh memiliki hubungan yang signifikan dengan *low back pain* dengan nilai signifikansi 0,02 ($p < 0,05$). Hasil penelitian antara durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain disability* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,68 ($p > 0,05$). Durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh berhubungan secara signifikan dengan *low back pain* sedangkan durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *low back pain disability*.

Kata Kunci: Durasi Duduk, *Low Back Pain*, *Oswestry Disability Index* (ODI)

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus RNA rantai tunggal berjenis *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV-2) dengan kemampuan bermutasi secara perlahan dan dapat menyerang saluran pernapasan manusia. COVID-19 pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China dan sudah menyebar ke berbagai Negara (Kemenkes RI, 2020). Negara Indonesia menempati peringkat kedua di Asia dengan angka kasus COVID-19 yang terkonfirmasi sebanyak 4.249.323 orang serta angka kematian mencapai 143.592 orang (World Health Organization, 2021).

Pandemi COVID-19 telah membuat tatanan kehidupan dalam berbagai aspek berubah, salah satunya dalam aspek pendidikan.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran Nomor 15 tahun 2020 tentang penerapan sistem pembelajaran jarak jauh sebagai upaya pencegahan Covid-19 (Kemdikbud, 2020). Pembelajaran jarak jauh menuntut mahasiswa harus belajar mandiri baik dalam proses penerimaan materi belajar maupun penguasaan dan pemahaman dalam teknologi. Hal ini mengakibatkan banyak perubahan aktivitas mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh, khususnya pada frekuensi penggunaan laptop yang meningkat, banyaknya aktivitas duduk daripada berdiri serta banyaknya aktivitas digital daripada aktivitas fisik (Tambun dan Oktavianoor, 2021).

Penelitian Christiana (2020), menunjukkan bahwa selama

pandemi COVID-19, mahasiswa banyak mengalami kelelahan fisik dan mental akibat penerimaan materi yang menghabiskan 6 sampai 8 jam per hari di depan laptop dalam posisi duduk cukup lama tanpa adanya perubahan posisi duduk. Hal ini akan berdampak menimbulkan gejala *low back pain*. Penelitian lainnya oleh Pramana (2020) menunjukkan, bahwa perubahan postur tubuh dalam penggunaan laptop dengan durasi yang lama akan mengakibatkan terjadinya komplikasi nyeri.

Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang berasal dari tulang belakang, baik berupa otot, saraf, atau organ lain, dirasakan pada daerah punggung bawah sehingga menimbulkan nyeri, penurunan fleksibilitas lumbal dan mengakibatkan aktivitas terganggu. Rasa nyeri pada *low back pain* dirasakan diantara sudut iga terbawah sampai daerah lumbal atau lumbo-sakral. Nyeri ini dapat berupa nyeri lokal, nyeri radikuler ataupun keduanya serta nyeri dapat menjalar ke arah tungkai dan kaki (Sujono *et al.*, 2018). Prevalensi *low back pain* secara global setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%, sedangkan prevalensi di Indonesia, *low back pain* menjadi penyakit nomor dua setelah influenza, pada wanita 13,6% dan pada laki - laki 18,2% (Kemenkes RI, 2018). *Low back pain* dapat menyebabkan kekakuan pada otot punggung sehingga mengakibatkan kerusakan jaringan disekitar karena adanya aktivitas tubuh yang tidak baik, bekerja membungkuk, mengangkat, mengangkut beban dan sikap duduk yang lama. Keluhan *low back pain* juga dapat terjadi karena beberapa faktor individu seperti umur, jenis kelamin, serta ukuran tubuh seseorang (Harwanti *et al.*, 2019).

Mahasiswa kedokteran memiliki risiko tinggi untuk mengalami keluhan *low back pain*, dikarenakan padatannya jadwal perkuliahan membuat mahasiswa kedokteran duduk dalam waktu yang relatif lama dan tidak sedikit dari mahasiswa kedokteran memposisikan tubuh dengan sikap yang salah saat duduk selama perkuliahan sehingga mahasiswa akan lebih mudah mengalami kelelahan dikarenakan otot bekerja secara statis. Selain itu, banyak mahasiswa kedokteran melalaikan aktivitas fisik lain seperti melakukan peregangan dan rileksasi otot selama perkuliahan untuk mencegah mengalami spasme otot dan mahasiswa kedokteran juga sering kali melalaikan aktivitas yang menyehatkan seperti berolahraga karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengikuti perkuliahan dan kegiatan praktikum (Pratami *et al.*, 2020).

Mahasiswa kedokteran menghabiskan waktu untuk duduk saat kuliah lebih dari enam jam dalam sehari. Hal ini sangat berisiko mengalami keluhan *low back pain*. Mahasiswa yang mengalami *low back pain* dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas belajar dan menurunnya prestasi akademik di kampus. Apabila hal ini berlanjut sampai di tingkat pendidikan profesi, maka akan menghasilkan kinerja yang turun dan konsentrasi berkurang (Pratami *et al.*, 2020). Belum ada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu terkait hubungan durasi pembelajaran jarak jauh terhadap *low back pain*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain* dan *low back pain disability* pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu dengan sampel penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu dari angkatan 2018 - 2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh, kuesioner *low back pain*, *numeric rating scale*, dan *oswestry disability index* yang dibagikan

melalui *google form*, serta jenis data pada penelitian ini menggunakan data primer yang didapatkan dari kuesioner tersebut.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Pada analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi, frekuensi, dan persentase variabel yang akan diteliti berupa usia, jenis kelamin, durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh, *low back pain*, intensitas nyeri, dan *low back pain disability*, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain* dan *low back pain disability*. Uji normalitas sebaran data penelitian, digunakan uji *chi square* pada aplikasi SPSS melalui tahapan *editing*, *coding*, *data entry*, dan *tabulasi*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian

Data Karakteristik	Frekuensi		
	n	%	
Usia	18 - 19 tahun	37	23,4
	20 - 21 tahun	100	63,3
	22 - 23 tahun	21	13,3
Jenis Kelamin	Laki - laki	42	26,6
	Perempuan	116	73,4
Durasi Duduk selama PJJ	Lama (> 4 Jam / hari)	99	62,7
	Tidak lama (\leq 4 jam / hari)	59	37,3
Kejadian <i>Low Back Pain</i>	Ya	103	65,2
	Tidak	55	34,8
Intensitas Nyeri	Nyeri Ringan	57	55,3
	Nyeri Sedang	46	44,7
	Nyeri Berat	0	0
<i>Low Back Pain Disability</i>	Disabilitas Ringan	86	83,5
	Disabilitas Sedang	17	16,5
	Disabilitas Berat	0	0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berusia 20 - 21 tahun sebanyak 100 orang (63,3 %), dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 116 orang (73,4 %). Sebanyak 99 orang (62,7 %) termasuk dalam durasi duduk kategori lama (> 4 jam / hari) selama pembelajaran jarak

jauh dengan mayoritas mengalami keluhan *low back pain* sebanyak 103 orang (65,2 %). Subjek penelitian berdasarkan intensitas nyeri termasuk dalam kategori nyeri ringan sebanyak 57 orang (55,3 %) dan sebagian besar subjek penelitian mengalami disabilitas ringan sebanyak 86 orang (83,5 %).

Tabel 2 Hubungan Durasi Duduk Selama Pembelajaran Jarak Jauh dengan Low Back Pain

Variabel	Kategori	Low Back Pain						P Value
		Ya		Tidak		Total		
		n	%	n	%	n	%	
Durasi duduk selama Pembelajaran Jarak Jauh	Lama (>4 jam)	71	44,9	28	17,8	99	62,7	0,02
	Tidak Lama (\leq 4 jam)	32	20,2	27	17,1	59	37,3	

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil dari uji *chi square* terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh

dengan *low back pain* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu Tahun 2022 dengan nilai $p = 0,02$ ($p < 0,05$).

Tabel 3 Hubungan Durasi Duduk Selama Pembelajaran Jarak Jauh dengan Low Back Pain Disability

Variabel	Kategori	Low Back Pain Disability						P Value
		Ringan		Sedang		Total		
		n	%	n	%	n	%	
Durasi duduk selama Pembelajaran Jarak Jauh	Lama (>4 jam)	60	58,2	11	10,7	71	68,9	0,68
	Tidak Lama (\leq 4 jam)	26	25,2	6	5,9	32	31,1	

Hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil dari uji *chi square* memiliki nilai signifikan $p = 0,68$ ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk

selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain disability* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan subjek penelitian berjumlah 158 orang. Mayoritas subjek penelitian berusia 20 - 21 tahun (63,3 %) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 116 orang (73,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin yang paling dominan di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu adalah perempuan dan pada saat penelitian ini dilakukan rata - rata usia subjek penelitian adalah 20 - 21 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan mayoritas subjek penelitian adalah perempuan dan berusia rata - rata 20 - 21 tahun (Djajalaga et al., 2022). Subjek penelitian sebagian besar termasuk dalam durasi duduk kategori lama (> 4 jam / hari) sebanyak 99 orang (62,7%) dan sebanyak 59 orang lainnya (37,3 %) memiliki durasi duduk kategori tidak lama (\leq 4 jam / hari). Adanya perbedaan terkait durasi duduk pada mahasiswa FKIK UNIB dikarenakan mahasiswa angkatan 2019 menggunakan metode *hybrid learning* yang menggabungkan antara pembelajaran jarak jauh dengan pembelajaran tatap muka sehingga dalam pelaksanaan metode *hybrid learning* ini ada kalanya mahasiswa dan tenaga pendidik bertatap muka langsung di kelas, sedangkan angkatan 2020 dan 2021 masih menggunakan metode pembelajaran jarak jauh tanpa adanya pertemuan tatap muka secara langsung. Mayoritas mahasiswa FKIK UNIB mengalami keluhan *low back pain* sebanyak 103 orang (65,2 %) dengan kategori nyeri ringan sebanyak 55,3 % dan sebagian besar mengalami disabilitas ringan sebanyak 83,5 %.

Sebaran subjek penelitian berdasarkan durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh didapatkan hasil bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki durasi duduk kategori lama (> 4 jam / hari) sebanyak 99 orang (62,7 %). Hasil ini sejalan dengan penelitian Dhea dan Haming (2017) yang menyatakan bahwa durasi duduk dikategorikan menjadi lama dan tidak lama, serta didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara memiliki durasi duduk kategori lama yaitu sebanyak 102 orang (93,6 %). Hal ini didukung oleh penelitian Aggarwal et al., (2013) terhadap mahasiswa kedokteran di Delhi menyatakan bahwa rata - rata durasi duduk yang dihabiskan mahasiswa kedokteran > 4 jam per hari, sehingga membuat mahasiswa kedokteran membutuhkan waktu yang cukup lama untuk duduk selama belajar, sehingga mahasiswa kedokteran dianggap rentan mengalami *low back pain*. Duduk tanpa adanya perubahan posisi dengan waktu yang lama menyebabkan otot tidak dapat melakukan relaksasi serta oksigenasi ke diskus, ligamen, otot, dan jaringan lainnya terganggu sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri punggung bawah (Fitriani et al., 2021).

Sebaran subjek penelitian berdasarkan *low back pain* didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu mengalami *low back pain* (65,2 %) dan sebanyak 71 orang (44,9 %) mengalami *low back pain* termasuk kedalam kategori durasi duduk lama. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiasih (2015) menyatakan bahwa didapatkan hasil penelitian dalam satu minggu terakhir dengan durasi duduk > 5 jam, sebanyak 11,11 % Mahasiswa

PSPD FKIK UIN Jakarta mengalami *low back pain* dan sebanyak 58,89 % lainnya tidak mengalami *low back pain*. Hal ini disebabkan pada penelitian sebelumnya pengelompokkan kejadian *low back pain* berdasarkan dalam satu minggu terakhir dan mahasiswa mulai membiasakan diri untuk melakukan peregangan ketika duduk dalam waktu lama serta rutin berolahraga, maka dari itu terdapat perbaikan dari nyeri punggung bawah yang dialami oleh mahasiswa PSPD FKIK UIN Jakarta menyebabkan terjadinya penurunan angka prevalensi kejadian *low back pain* dalam satu minggu terakhir. Hasil yang berbeda ini dikarenakan banyaknya faktor tiap individu dapat menyebabkan terjadinya *low back pain* (Widiasih, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhea dan Haming (2017) menyatakan bahwa sebanyak 94 orang (86,23 %) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017 mengalami *low back pain* dengan durasi duduk yang lama dan sebanyak 3 orang (2,75 %) tidak mengalami *low back pain* dengan durasi duduk yang lama. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al., (2021) menyatakan bahwa 74,2 % mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang durasi duduk >5 jam dalam sehari mengalami keluhan *low back pain*. Menurut penelitian Wahyuni et al., (2016) menyatakan bahwa penyebab terjadinya nyeri punggung bawah sering terjadi akibat duduk yang sangat lama dengan posisi duduk yang menyimpang akan menyebabkan ketegangan otot dan peregangan pada ligamentum tulang belakang. Hal ini terjadi dikarenakan adanya

tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan ligamentum longitudinalis posterior memiliki lapisan paling tipis setinggi L2 - L5 serta merupakan ligamen yang sangat sensitif karena banyak mengandung saraf *afferent* nyeri. Keadaan ini sering mengakibatkan terjadinya gangguan pada daerah punggung bawah.

Pada penelitian ini, diperoleh hasil subjek penelitian yang mengalami *low back pain* dengan intensitas nyeri kategori nyeri ringan sebanyak 67 orang (55,3 %), kategori nyeri sedang sebanyak 46 orang (44,7 %), dan tidak ada subjek penelitian yang mengalami nyeri berat. Menurut penelitian Wulandari (2016) menyatakan bahwa lama atau posisi duduk mahasiswa dapat mempengaruhi adanya tingkatan nyeri yang dirasakan. Mahasiswa yang sering melakukan perubahan posisi pada saat duduk, maka tingkatan nyeri yang dirasakan akan semakin ringan. Hal ini terjadi dikarenakan perubahan posisi saat duduk dapat merelaksasikan otot - otot punggung yang mengalami tekanan akibat duduk dalam jangka waktu lama. Tingkatan nyeri juga dipengaruhi oleh adanya persepsi nyeri seseorang (Kaur, 2016).

Selain itu, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu yang mengalami *low back pain*, sebagian besar termasuk dalam kategori disabilitas ringan sebanyak 86 orang (83,5 %). Hasil ini sejalan dari penelitian Kusumaningsih et al., (2022) yang menyatakan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami disabilitas ringan 66 % dan 34 % lainnya mengalami disabilitas sedang akibat *low back pain* selama pembelajaran jarak jauh diukur dengan menggunakan *Oswestry Disability Index*.

Menurut penelitian Saragih (2021) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi disabilitas khususnya pada penderita *low back pain* adalah peningkatan durasi *low back pain* dan tingginya skor intensitas nyeri. Apabila skor intensitas nyeri tinggi, maka akan mempengaruhi disabilitas pada penderita *low back pain*.

Uji analisis bivariat yang dilakukan terhadap variabel durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain* memiliki nilai signifikan ($p < 0,05$), sehingga hipotesis H1 penelitian ini mengenai durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh memiliki hubungan signifikan dengan *low back pain* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu Tahun 2022 dapat diterima. Hasil yang didapat ini sama dengan penelitian Hutasuhut et al., (2021) di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain* ($p < 0,05$).

Pada penelitian ini menunjukkan persentase subjek penelitian dengan durasi duduk kategori lama (>4 jam per hari) selama pembelajaran jarak jauh sebagian besar mengalami *low back pain* dan sebanyak 17,8 % lainnya tidak mengalami *low back pain*. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutasuhut et al., (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar Mahasiswa Kedokteran angkatan 2019 dan angkatan 2020 mengalami *low back pain* dengan durasi duduk > 4 jam. Duduk menggunakan komputer ketika belajar dalam waktu 2 - 4 jam cukup menimbulkan rasa tidak nyaman pada daerah punggung bawah. Duduk dengan kategori lama

> 4 jam per hari merupakan faktor risiko terjadinya *low back pain* (Wulandari, 2016).

Uji analisis bivariat yang dilakukan terhadap variabel durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh dengan *low back pain disability* tidak memiliki nilai signifikan ($p > 0,05$). sehingga hipotesis H1 penelitian ini mengenai durasi duduk selama pembelajaran jarak jauh memiliki hubungan signifikan dengan *low back pain disability* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu Tahun 2022 ditolak. Hasil yang didapat ini sama dengan penelitian Sambo (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara lama duduk dengan disabilitas akibat *low back pain* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2020.

Low back pain dapat menyebabkan hilangnya fungsi anatomi, fisiologi, dan psikologi serta gangguan atau keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor yang dapat mempengaruhi disabilitas khususnya pada penderita *low back pain* adalah peningkatan durasi *low back pain* dan tingginya skor intensitas nyeri, serta intensitas nyeri yang tinggi akan mempengaruhi disabilitas pada penderita *low back pain* (Saragih, 2021). Selain itu, terjadinya disabilitas pada penderita *low back pain* bukan saja dipengaruhi oleh beratnya nyeri tetapi juga dipengaruhi oleh faktor premorbid antara lain faktor distress psikologi, rendahnya aktivitas fisik, merokok, dan faktor yang berhubungan dengan lamanya gejala, luasnya nyeri dan terbatasnya mobilitas spinal (Shonafi, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian berusia 20 - 21 tahun dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan, serta dengan intensitas nyeri 55,3 % termasuk kategori nyeri ringan, serta mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bengkulu menghabiskan waktu duduk > 4 jam dalam sehari selama pembelajaran jarak jauh. Kemudian mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bengkulu mengalami keluhan *low back pain* dengan durasi duduk kategori lama sebanyak 103 orang. Dan tingkat disabilitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bengkulu mayoritas memiliki disabilitas berdasarkan skor ODI pada kategori ringan. Lalu semakin lama durasi duduk seseorang dapat meningkatkan kejadian *low back pain*, meskipun demikian durasi duduk yang lama tidak mempengaruhi *low back pain disability* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, N. *Et Al.* (2013). Low Back Pain And Associated Risk Factors Among Undergraduate Students Of A Medical College In Delhi. *Education For Health: Change In Learning And Practice*, 26(2), Pp. 103-108. Available At: <https://doi.org/10.4103/1357-6283.120702>.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran Bk Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, Pp. 8-15.
- Dhea, O. And Haming, T. (2017). Hubungan Durasi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017. *Jurnal Universitas Tarumanegara*, 02(03), Pp. 23-34. Available At: <http://Repository.Untar.Ac.Id/13950/>.
- Djajalaga, S.K. 'Aliya, Ieva B. Akbar And R. Kince Sakinah. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Ringan Sedang Dengan Gejala Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), Pp. 230-235. Available At: <https://doi.org/10.29313/Bcsms.V2i1.612>.
- Fitriani, T.A., Salamah, Q.N. And Nisa, H. (2021). Keluhan Low Back Pain Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(2), Pp. 133-142. Available At: <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/mpk/article/view/4180>.
- Harwanti, S., Ulfah, N. And Nurcahyo, P.J. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia*, 10(2), P. 12. Available At: <https://doi.org/10.20884/1.Ki.2018.10.2.995>.
- Hutasuhut, R.O., Lintong, F. And Rumampuk, J.F. (2021). Hubungan Lama Duduk

- Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), Pp. 160-165. Available At: <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>.
- Kaur, K. (2016). Prevalensi Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Petani Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Payangan Gianyar April 2015. *Intisari Sains Medis*, 5(1), P. 49. Available At: <https://doi.org/10.15562/ism.v5i1.35>.
- Kemdikbud. (2020). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. Pp. 2011-2013. Available At: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemdikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>.
- Kemenkes Ri (2018). Analisis Postur Kerja Dan Upaya Memperbaiki Risiko Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan. Kementerian Kesehatan Jakarta.
- Kusumaningsih, D. *Et Al.* (2022). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Posisi Kerja Dan Durasi Duduk Terhadap Disabilitas Akibat Nyeri Punggung Bawah Pada Guru Sma Saat Work From Home Selama Pandemi Covid-19. *Biomedika*, 14(1), Pp. 81-89. Available At: <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.17465>.
- Pramana, I.G.B.T.I.P.G.A. (2020). Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dalam Menggunakan Laptop Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 9(8), Pp. 14-20.
- Pratami, A.R., Zulhamidah, Y. And Widayanti, E. (2020). Hubungan Antara Sikap Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Tahun Pertama Dan Tahun Kedua. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 11(2), Pp. 105-115. Available At: <https://doi.org/10.33476/mkp.v11i2.1324>.
- Sambo, N.S. (2021). Hubungan Posisi Belajar Dan Lama Duduk Dengan Disabilitas Akibat Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Usu Tahun 2020. *Universitas Sumatera Utara*, 45(3), Pp. 1-53.
- Saragih, I.S. And Saragih, I.D. (2021). Disabilitas Pasien Low Back Pain Di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Darma Agung Husada*, 8(1), Pp. 62-68.
- Shonafi, K.A. (2012). Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Disabilitas Aktivitas Sehari-Hari Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah (Npb) Di Rsd Dr.Moewardi Surakarta. *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sujono, Raharjo, W. And Fitriangga, A. (2018). Hubungan Antara Posisi Kerja Terhadap Low Back Pain Pada Pekerja Karet Bagian Produksi Di Pt. X Pontianak. *Jurnal Cerebellum*, 4(2), Pp. 1037-1051. Available At: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewfile/29453/75676579043>.
- Tambun, M.S.M.O.S.S. And Oktaviannoor, H. (2021). Kelelahan Mata Dan Keluhan Msds Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Di Tiga

- Fakultas Universitas Sari Mulia (Program Studi Teknik Industri, D-IV Promosi Kesehatan Dan Program Studi Manajemen). *Jurnal Media Teknik Dan Sistem Industri*, 5(2), P. 92. Available At: <https://doi.org/10.35194/jm.tsi.v5i2.1427>.
- Wahyuni, L.G.A.S.N., Winaya, I.M.N. And Primayanti, I.D.A.I.D. (2016). Sikap Duduk Ergonomis Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), Pp. 15-18.
- Widiasih, G. (2015). Hubungan Posisi Belajar Dan Lama Duduk Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Mahasiswa Pspd Fkik Uin Jakarta. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, Pp. 16-74. Available At: www.e-journal.unair.ac.id/index.php/jvhs.
- World Health Organization. (2021). Indonesia: Who Coronavirus Disease (Covid-19) Dashboard With Vaccination Data | Who Coronavirus (Covid-19) Dashboard With Vaccination Data. *World Health Organization* [Preprint]. Available At: <https://covid19.who.int/region/sear/country/id>.
- Wulandari, I.D. (2016). Hubungan Lama Dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Pena*, 19(1), Pp. 29-37.