HUBUNGAN ANTARA LAMA DUDUK DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Valentino Singgih Pangestu Wely[1], Alinda Nur Ramadhani2, Dita Mirawati[3], Cahyo Setiawan[4]
vsinggihpw@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan *muskuloskeletal* yang sering dialami mahasiswa akibat aktivitas akademik yang dilakukan dalam posisi duduk statis dalam waktu lama. Kebiasaan duduk yang berlangsung terus-menerus tanpa disertai peregangan atau perubahan posisi dapat meningkatkan tekanan pada regio lumbal, menyebabkan ketegangan otot, kelelahan otot *paraspinal*, serta memicu munculnya nyeri punggung bawah. Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami LBP karena sebagian besar aktivitas perkuliahan, pengerjaan tugas, dan penggunaan perangkat digital dilakukan dengan durasi duduk yang panjang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta**. Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 92 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan *eksklusi*. Data lama duduk diperoleh melalui kuesioner durasi duduk harian yang dikategorikan menjadi duduk <4 jam dan 4–8 jam per hari. Tingkat nyeri punggung bawah diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan kategori nyeri sedang hingga berat (skor 4–9). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-*Square* untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki durasi duduk 4–8 jam per hari dan mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang hingga berat. Dari 100 responden, sebanyak 92 mahasiswa mengalami

keluhan nyeri punggung bawah dengan kategori nyeri sedang hingga berat. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dengan nilai p-*value* <0,05. Mahasiswa dengan durasi duduk lebih lama memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan mahasiswa dengan durasi duduk yang lebih singkat. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Semakin lama durasi duduk mahasiswa, maka semakin tinggi risiko terjadinya nyeri punggung bawah. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan posisi duduk ergonomis, melakukan peregangan secara berkala, serta mengurangi perilaku *sedentari* guna mencegah gangguan *muskuloskeletal*.

Kata Kunci : lama duduk, nyeri punggung bawah, *low back pain*, mahasiswa, *muskuloskeletal*