

Sosialisasi Nyeri Pinggang dan Perubahan Struktur Tulang Belakang Akibat Terlalu Lama Duduk dengan Posisi yang Salah pada Mahasiswa UIN Jakarta

Noviana Solehatin*¹, Arneta Amelia Putri², Putri Diana³, Dwi Setiowati⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia

*e-mail: noviana.solehatin21@mhs.uinjkt.ac.id¹, arneta.putri21@mhs.uinjkt.ac.id²,
putri.diana21@mhs.uinjkt.ac.id³, dwi.setiowati@uinjkt.ac.id⁴

Abstrak

Kurangnya kesadaran akan pentingnya mempertahankan posisi duduk yang tepat, membuat mereka tidak menyadari bahaya yang akan ditimbulkan jika duduk dengan durasi yang lama dipertahankan dengan posisi duduk yang salah. Bukan tak mungkin posisi duduk yang salah tak hanya menyebabkan nyeri pinggang, tetapi juga dapat membuat struktur tulang belakang menjadi tidak normal. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif melalui sosialisasi kepada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sosialisasi tersebut dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom. Pada saat sosialisasi, diketahui bahwa durasi perkuliahan mahasiswa melebihi 2 jam. Tak hanya itu, para peserta juga mengatakan bahwa postur tubuh yang mereka terapkan saat duduk pun dilakukan dengan membungkuk. Walaupun sosialisasi ini dilaksanakan secara daring, tetapi antusiasme para peserta dapat dirasakan dengan kehadiran mereka yang tepat waktu serta terdapat pertanyaan yang diajukan oleh para peserta yang menandakan besarnya keingintahuan mereka terkait materi yang telah disampaikan.

Kata kunci: Durasi, Membungkuk, Nyeri Pinggang, Posisi Duduk

Abstract

Lack of awareness of the importance of maintaining a proper sitting position, makes them not aware of the dangers that will arise if sitting for a long duration is maintained in the wrong sitting position. It is not impossible that the wrong sitting position not only causes low back pain, but can also make the spine structure abnormal. This service activity is carried out with a descriptive approach through socialization to students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The socialization was carried out online using the Zoom application. At the time of socialization, it was found that the duration of student lectures exceeded 2 hours. Not only that, the participants also said that the posture they applied while sitting was also done by bending over. Although this socialization was carried out online, the enthusiasm of the participants could be felt by their timely presence and there were questions asked by the participants which indicated their great curiosity regarding the material that had been presented.

Keywords: Bending Over, Duration, Low Back Pain, Sitting Position

1. PENDAHULUAN

Aktivitas perkuliahan yang dilakukan secara daring akibat pandemi membuat mahasiswa UIN Jakarta jarang melakukan mobilitas. Bahkan, hampir seluruh kegiatan yang sebelumnya dikerjakan di luar rumah pun kini harus mereka lakukan hanya dengan posisi duduk. Duduk statis yang mereka lakukan setiap harinya dan kontinu, lambat laun akan menyebabkan nyeri pinggang (Sari, 2014). Terlebih lagi jika posisi duduk yang mereka terapkan masih belum benar, seperti yang diungkapkan oleh (Widjayanti & Pratiwi, 2016) dalam penelitiannya bahwa duduk dalam posisi yang tidak tepat dapat menyebabkan otot-otot pada tulang belakang mengalami ketegangan sehingga timbul nyeri pada pinggang (Widjayanti & Pratiwi, 2016).

Jarangnya melakukan mobilitas membuat kebiasaan duduk yang salah melekat pada mahasiswa UIN Jakarta. Kebiasaan duduk yang salah pun terbawa hingga saat ini meskipun mereka sudah tidak lagi sepenuhnya melakukan aktivitas perkuliahan secara daring. Kebiasaan duduk lama dengan posisi yang salah bukan tidak mungkin akan menimbulkan masalah kesehatan bagi mereka. Terlebih lagi, jika mereka tidak pernah meregangkan tubuhnya setelah berjam-jam duduk dengan posisi seperti itu.

Kurangnya kesadaran akan pentingnya mempertahankan posisi duduk yang tepat, membuat mahasiswa UIN Jakarta tidak menyadari bahaya yang akan ditimbulkan jika duduk dengan durasi yang lama dipertahankan dengan posisi duduk yang salah. Bahkan, jika hal itu dilakukan secara terus-menerus, akan sangat mungkin keluhan yang dialami akan menjadi penyakit yang berkepanjangan. Struktur tulang belakang pun akan berubah dan akan menjadi semakin parah jika kebiasaan buruk selama duduk tersebut tidak diperbaiki. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, perlu adanya edukasi guna meningkatkan kesadaran serta pengetahuan mahasiswa UIN Jakarta untuk memperbaiki posisi duduk dan mengingatkan mereka akan bahaya yang ditimbulkan jika posisi duduk yang salah terus dipertahankan.

Berdasarkan penelitian terkait hubungan antara lama duduk dan sikap duduk terhadap nyeri pinggang yang dilakukan oleh (Fatmawati & Khotimah, 2015) dan (Syamsiah et al., 2017), disebutkan bahwa ada hubungan antara posisi duduk dan durasi duduk terhadap terjadinya keluhan nyeri pinggang. Tak hanya itu, pada penelitian yang dilakukan oleh (Padmiswari & Griadhi, 2017) didapatkan hasil bahwa sikap duduk yang tidak ergonomis, yaitu membungkuk memiliki kecenderungan terhadap terjadinya nyeri pinggang. (Fatmawati & Khotimah, 2015) pun menyatakan dalam penelitiannya bahwa lama duduk dan sikap duduk memiliki andil sebesar 21,8% terhadap keluhan nyeri punggung bawah miogenik atau yang biasa disebut dengan nyeri pinggang.

Nyeri pinggang yang disebabkan oleh posisi duduk yang salah pun menjadi fenomena yang tak jarang terjadi pada mahasiswa UIN Jakarta. Bukan tak mungkin posisi duduk yang salah tak hanya menyebabkan nyeri pinggang, tetapi juga dapat membuat struktur tulang belakang menjadi tidak normal. Mulai dari posisi duduk yang membungkuk ataupun terlalu tegak dapat mengakibatkan perubahan pada tulang belakang sejak dini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Miftahudin, 2016), sikap kerja dengan posisi fleksi atau membungkuk memiliki relasi dengan perubahan pada lekukan tulang belakang. Dalam temuannya, disebutkan bahwa responden yang beraktivitas dengan membungkuk $\geq 60^\circ$ memiliki efek terhadap terjadinya perubahan lekukan tulang belakang abnormal 6,875 kali daripada responden yang beraktivitas dengan membungkuk dengan rentang 0° - 60° (Miftahudin, 2016).

Adapun tujuan diadakannya pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa UIN Jakarta betapa pentingnya untuk menjaga kesehatan tulang belakang, mengingat masih banyak dari mereka yang belum menerapkan posisi duduk dengan benar, terlebih lagi di kala mereka diharuskan duduk dalam durasi yang lama.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif melalui sosialisasi kepada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Sosialisasi tersebut dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom. Implementasi pengabdian ini dilaksanakan dengan dua tahap. Pada tahap awal, dibuat survei berisi kuesioner yang akan diisi oleh mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebagai responden dan tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi.

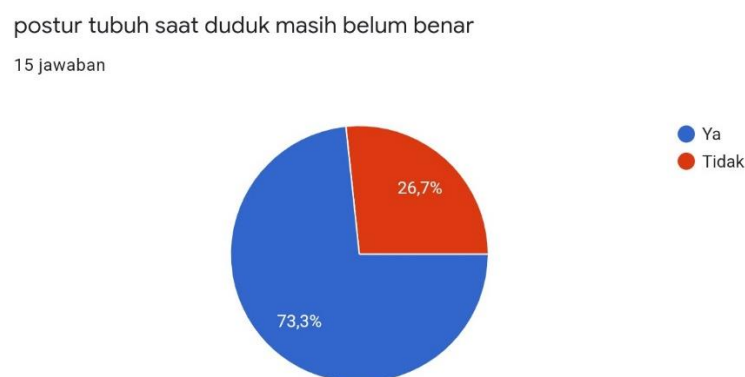
Tahap pertama adalah tahap pengumpulan data di mana penulis telah membuat kuesioner dengan menggunakan google formulir pada 15 April 2022 sebagai survei awal yang diisi oleh 15 responden yang merupakan mahasiswa UIN Jakarta. Survei tersebut berisikan beberapa pertanyaan mengenai keluhan serta posisi duduk yang diterapkan oleh responden selama perkuliahan berlangsung.

Tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi. Sosialisasi ini dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom yang dilaksanakan pada Sabtu, 14 Mei 2022 pukul 12.30 WIB. Pada tahap ini, dilakukan pemaparan materi dengan menggunakan salindia. Adapun materi yang akan dijelaskan pada sosialisasi ini adalah pengertian dari nyeri pinggang, beberapa kelainan tulang belakang dan korelasinya terhadap terjadinya nyeri pinggang, upaya untuk mencegah terjadinya nyeri pinggang, contoh posisi duduk yang benar dan tidak tepat, serta beberapa contoh dari peregang. Setelah pemaparan materi selesai, diadakanlah diskusi dan

sesi tanya jawab. Pemateri pun memberikan kesempatan kepada partisipan untuk bertanya seputar materi yang telah diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

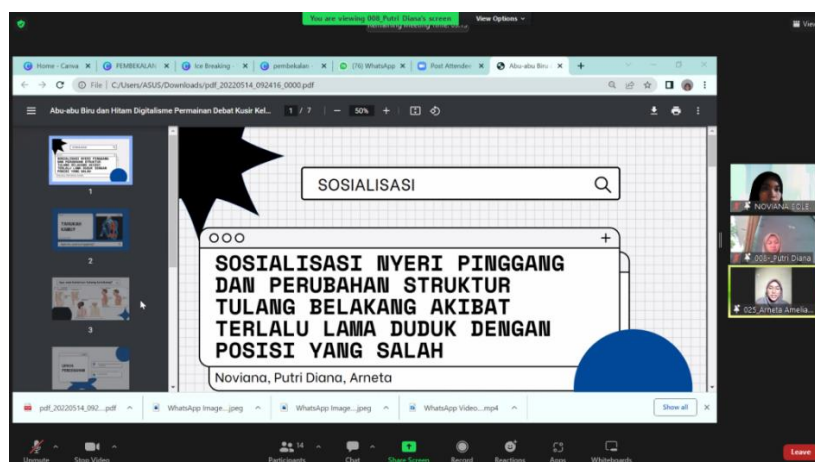
Lamanya durasi duduk yang harus dilakukan oleh mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan membuat banyak dari mereka yang merasakan keluhan nyeri pinggang. Nyeri pada pinggang adalah salah satu dari banyaknya penyakit pada otot dan tulang/muskuloskeletal yang tidak hanya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, tetapi juga penyakit muskuloskeletal lainnya (Fatmawati & Khotimah, 2015). Dari pernyataan tersebut, bukan tidak mungkin jika ada keterkaitan antara lamanya posisi duduk dengan posisi duduk yang masih belum benar. Namun, banyak dari mahasiswa yang mengabaikan hal tersebut. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh penulis mengenai bagaimana postur tubuh yang diterapkan mahasiswa saat melakukan perkuliahan, didapatkan sebanyak 11 dari 15 mahasiswa yang mengisi survei tersebut mengaku bahwa postur tubuh yang mereka terapkan saat duduk masih belum benar.



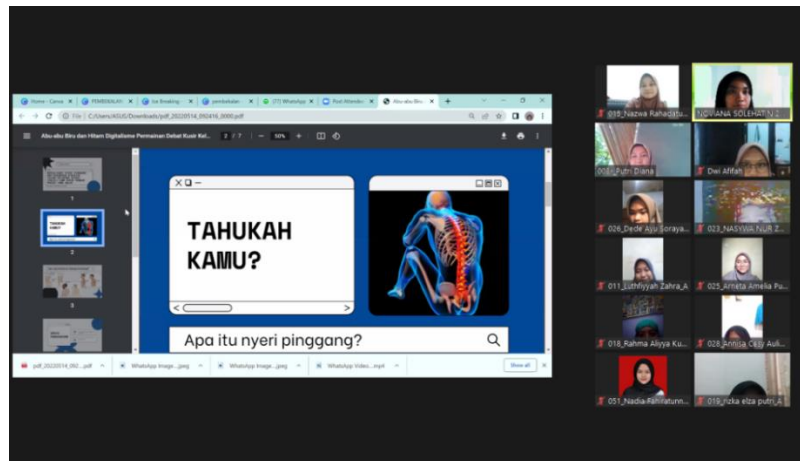
Gambar 1. Hasil survei awal terkait postur tubuh saat duduk selama perkuliahan

Oleh karena itu, dalam kegiatan sosialisasi ini dijelaskan mengenai nyeri pinggang, penyebab, serta cara menanganinya sehingga mahasiswa menjadi lebih paham dan bertambah pengetahuannya guna menjaga kesehatan muskuloskeletalnya.

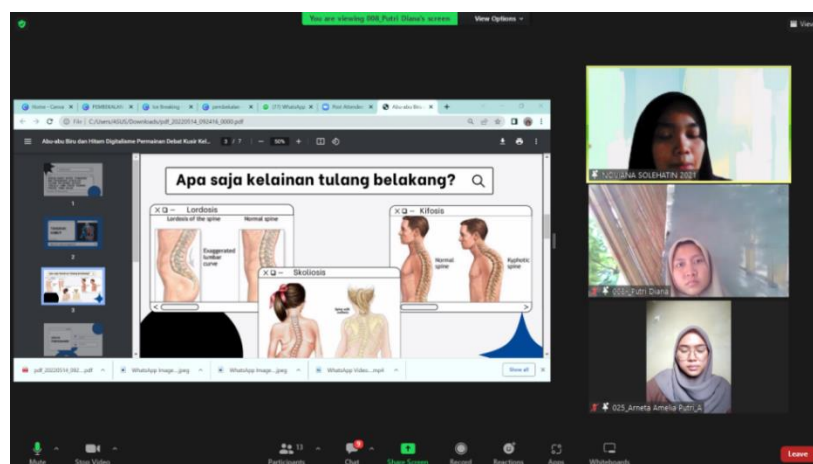
Kegiatan ini telah dilaksanakan pada 14 Mei 2022 pukul 12.30 WIB melalui aplikasi Zoom yang dihadiri oleh 13 orang peserta yang merupakan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



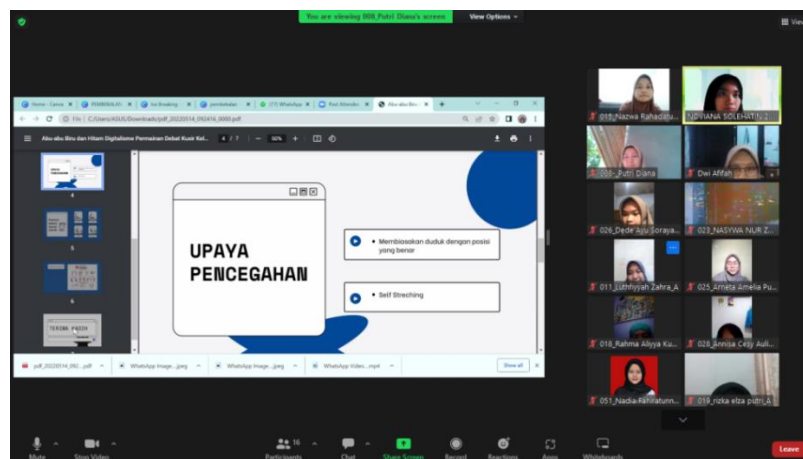
Gambar 2. Pembukaan dan pemaparan tujuan dari sosialisasi



Gambar 3. Pemaparan materi terkait pengertian dari nyeri pinggang

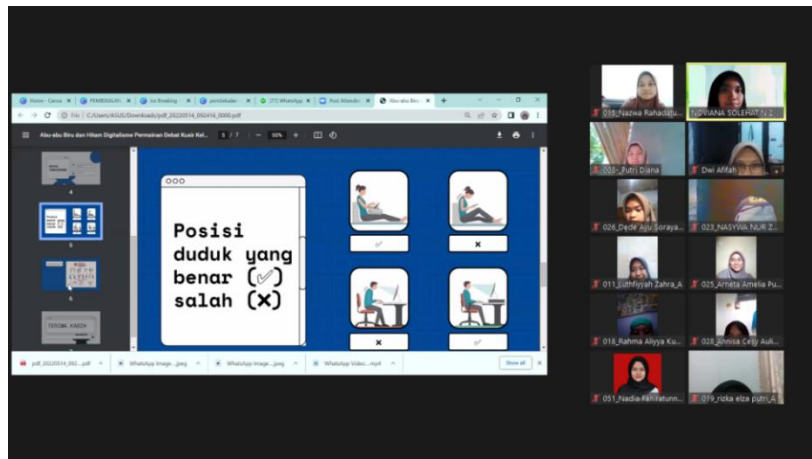


Gambar 4. Pemaparan materi mengenai beberapa kelainan tulang belakang

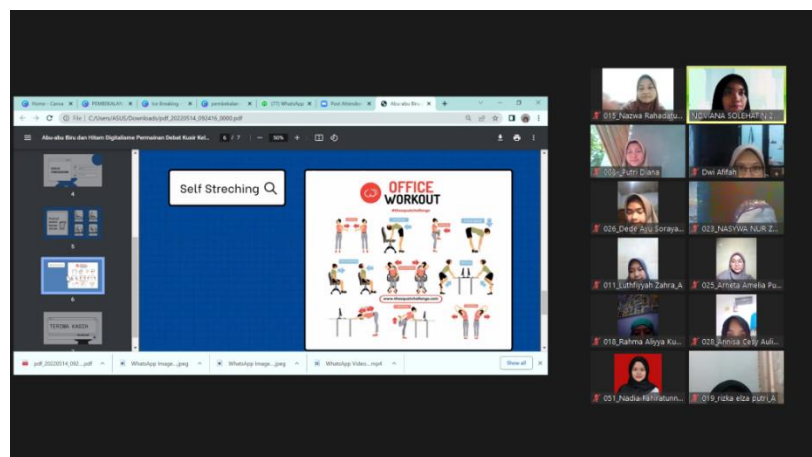


Gambar 5. Pemaparan materi upaya pencegahan terhadap terjadinya nyeri pinggang

Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan pembukaan dan pemaparan tujuan diadakannya sosialisasi oleh salah satu pemateri. Kemudian, pemateri melanjutkan dengan pemaparan materi mengenai pengertian dari nyeri pinggang yang mungkin banyak dari partisipan belum terlalu memahami keluhan yang sering mereka rasakan tersebut. Setelah itu, dilanjutkan dengan penjelasan terkait kelainan tulang belakang yang ternyata memiliki hubungan terhadap terjadinya nyeri pinggang. Upaya pencegahan pun tak lupa dijelaskan kepada mahasiswa UIN Jakarta agar kelak mereka dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan sehingga nyeri pinggang tidak timbul lagi di kemudian hari.



Gambar 6. Pemberian contoh posisi duduk yang benar dan salah



Gambar 7. Pemberian beberapa contoh dari peregangan/*self stretching*

Pada saat sosialisasi berlangsung, diadakanlah diskusi dan diketahui bahwa durasi perkuliahan mahasiswa UIN Jakarta melebihi 2 jam. Dari durasi tersebut, besar kemungkinan keluhan nyeri pinggang terjadi pada mereka. Hal itu sebanding dengan riset yang dilakukan oleh (Pirade et al., 2013) bahwa duduk tanpa melakukan pergerakan dengan periode waktu 1,5-5 jam memiliki peluang 2,35 lebih besar untuk terjadinya nyeri pinggang daripada yang hanya duduk dengan durasi <1,5 jam. Tak hanya itu, mereka juga mengatakan bahwa postur tubuh yang diterapkan saat duduk pun dilakukan dengan membungkuk. Postur tubuh yang dibiasakan membungkuk jika dilakukan terus menerus dan tidak ada usaha untuk mengubahnya memiliki kemungkinan untuk terjadinya kifosis. Kifosis bukan hanya dapat menyebabkan kelainan pada struktur tulang belakang, melainkan juga dapat mengakibatkan nyeri pinggang, kelelahan otot, serta kekakuan pada bagian punggung (Miftahudin, 2016). Hal itulah yang menambah kemungkinan mahasiswa UIN Jakarta untuk mengalami nyeri pinggang di samping durasi duduk yang lama.

Pada akhir kegiatan sosialisasi ini, diadakan sesi tanya jawab. Partisipan pun bertanya kepada para pemateri terkait materi yang disampaikan. Dengan bertanya beberapa partisipan, menandakan bahwa mereka memerhatikan apa yang telah disampaikan oleh para pemateri serta terdapat keingintahuan yang besar dalam diri mereka. Antusiasme dari para partisipan pun dapat dirasakan sejak awal dimulainya sosialisasi karena mereka dapat menghadiri sosialisasi ini secara tepat waktu bahkan sudah hadir di ruang Zoom sebelum waktu yang telah ditentukan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang diadakan pada Sabtu, 14 Mei 2022 pukul 12.30 WIB dihadiri oleh 13 orang. Dari kegiatan tersebut, diketahui bahwa durasi duduk mahasiswa dan postur duduk yang mereka terapkan selama perkuliahan sangat mungkin untuk menimbulkan keluhan nyeri pinggang yang selama ini mereka rasakan. Walaupun sosialisasi ini dilaksanakan secara daring, tetapi antusiasme para partisipan dapat dirasakan dengan kehadiran mereka yang tepat waktu serta terdapat pertanyaan yang diajukan oleh para partisipan yang menandakan besarnya keingintahuan mereka terkait materi yang telah disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, V., & Khotimah, S. (2015). Hubungan Antara Lama Duduk Dan Sikap Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Kayu. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 105–111. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/1433>
- Miftahudin, H. (2016). *Hubungan antara Sikap Kerja Membungkuk dengan Perubahan Kurva Vertebra pada Kuli Bangunan* (Issue August). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/41285>
- Padmiswari, N. K., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan sikap duduk dan lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pengrajin perak di desa celuk, kecamatan sukawati, kabupaten gianyar. *E-Jurnal Medika*, 6(2), 10. <https://jurnal.harianregional.com/index.php/eum/article/view/28963>
- Pirade, A., Angliadi, E., & Sengkey, L. S. (2013). Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dengan Nyeri Punggung Bawah (Npb) Mekanik Kronik Pada Karyawan Bank. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(1), 98–104. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/2628>
- Sari, W. N. (2014). *Hubungan antara Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Subyektif Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Pembuat Terasi di Tambak Rejo Tanjung Mas Semarang*. 3(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/2999>
- Syamsiah, I. R., Djojosugito, M. A., & Argadireja, D. S. (2017). Hubungan Posisi Duduk dan Lama Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pegawai Administrasi Universitas Islam Bandung Tahun 2017 Ina Rusliana Syamsiah 1 , M. Ahmad Djojosugito 2 , Dadi S. Argadireja 3. *Journal Article*, 3(2), 339–345. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/8179>
- Widjayanti, Y., & Pratiwi, R. R. D. (2016). Hubungan Antara Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Stikes Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 83–87. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/169>