

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri leher merupakan gangguan muskuloskeletal pervasif.¹ Sebuah studi, yaitu *The International Association for the Study of Pain (IASP)*, mengatakan nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan di tulang leher bagian belakang, mulai dari garis *nuchal superior* hingga *processus spinosus* toraks pertama.² Menurut *Global Burden of Disease 2010 Study*, nyeri leher menduduki peringkat keempat penyebab utama kecacatan setelah nyeri punggung, depresi, dan arthralgia. Berdasarkan studi epidemiologi, prevalensi tahunan nyeri leher berada pada rentang 15% - 50%, dengan rata-rata 37,2%.³ Pada tahun 2017, *Jordan University of Science and Technology*, Amerika Serikat, melakukan sebuah penelitian dan menyatakan prevalensi nyeri leher pada mahasiswa dengan rata-rata usia 21 tahun adalah 67,1%.⁴ Di Indonesia, setiap tahunnya sekitar 16,6% orang dewasa mengeluh nyeri leher, bahkan 0,6% hanya berawal dari rasa tidak nyaman di area leher. Wanita lebih sering mengalami nyeri leher daripada pria dan insidensi meningkat pada usia tua.⁵ Terdapat berbagai macam faktor yang dapat memengaruhi nyeri leher. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi dua, yaitu dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi.⁶ Contoh faktor yang dapat dimodifikasi adalah penggunaan komputer atau *handphone* secara terus-menerus,^{7,8} durasi bekerja atau

belajar yang lama,⁹ stress psikologis,¹⁰ dan depresi.¹¹ Contoh faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah jenis kelamin perempuan, usia yang lebih tua, riwayat merokok, riwayat gangguan punggung bawah,¹² dan riwayat trauma fisik.⁷

Faktor utama yang menyebabkan nyeri leher adalah posisi tubuh yang salah dan berlangsung dalam waktu lama, seperti pada pengguna komputer.¹³ Sekitar 66% populasi berusia 20-35 tahun mengeluhkan nyeri leher bukan terjadi akibat kecelakaan, tetapi karena durasi kerja di depan komputer atau laptop yang terlalu lama. Insidensi meningkat apabila penggunaan komputer atau laptop lebih dari 4 jam/hari.¹⁴ Posisi tubuh yang konstan dapat meningkatkan tonus otot yang menimbulkan nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot. Gerakan statis yang terus berlangsung menyebabkan sirkulasi darah berkurang, otot kekurangan nutrisi, dan timbul rasa lelah atau nyeri pada area leher.¹⁵

Nyeri leher yang tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi disabilitas atau kecacatan leher, sehingga seseorang sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari.¹⁶ Prevalensi tahunan disabilitas leher dapat mencapai 30%.³ Rasa nyeri, pegal, dan tidak nyaman pada leher akan menyebabkan gangguan gerak dan menurunkan fungsi otot, terlebih otot *trapezius superior*.¹⁷ Struktur otot dan fascia yang menjadi tegang apabila ditekan dapat menimbulkan rasa nyeri yang menjalar, sehingga seseorang enggan melakukan gerakan kepala, bahu, bahkan lengan.¹⁸ Hal tersebut tentunya dapat menghambat aktivitas. Contoh kegiatan yang dapat terganggu adalah

membaca buku, menyetir kendaraan, mengangkat barang, dan menggunakan ransel.¹⁷

Pandemi COVID-19 yang kurang lebih telah berlangsung selama dua tahun membuat para pelajar di Indonesia harus melaksanakan pembelajaran secara daring. Hal tersebut tentu memicu penggunaan laptop, komputer, ataupun *handphone* dalam durasi yang cukup lama setiap harinya. Belum semua pelajar menerapkan posisi duduk yang baik ketika mengikuti pembelajaran daring. Posisi tubuh mereka bisa saja membungkuk ataupun miring dalam jangka waktu yang lama.¹⁹ Sejauh ini sudah ada beberapa penelitian di Indonesia yang melihat hubungan durasi dan posisi duduk dengan kejadian nyeri leher.^{15,20,21} Namun, belum ada penelitian lebih lanjut untuk kejadian disabilitas leher pada pelajar yang bersekolah daring. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan durasi dan posisi duduk selama sekolah daring dengan kejadian nyeri leher dan disabilitas leher pada pelajar SMA.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara durasi belajar, posisi duduk, dan waktu istirahat selama sekolah daring dengan kejadian nyeri leher dan disabilitas leher pada pelajar SMA?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara durasi belajar, posisi duduk, dan waktu istirahat selama sekolah daring dengan kejadian nyeri leher dan disabilitas leher pada pelajar SMA.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis hubungan antara durasi sekolah daring dengan kejadian nyeri leher pada pelajar SMA.
- 2) Menganalisis hubungan antara durasi sekolah daring dengan kejadian disabilitas leher pada pelajar SMA.
- 3) Menganalisis hubungan antara posisi duduk selama sekolah daring dengan kejadian nyeri leher pada pelajar SMA.
- 4) Menganalisis hubungan antara posisi duduk selama sekolah daring dengan kejadian disabilitas leher pada pelajar SMA.
- 5) Menganalisis hubungan antara waktu istirahat selama sekolah daring dengan kejadian nyeri leher pada pelajar SMA.
- 6) Menganalisis hubungan antara waktu istirahat selama sekolah daring dengan kejadian disabilitas leher pada pelajar SMA.
- 7) Menghitung rasio prevalensi kejadian nyeri leher.
- 8) Menghitung rasio prevalensi kejadian disabilitas leher.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan sumbangan teoritis mengenai hubungan durasi belajar, posisi duduk, dan waktu istirahat selama sekolah daring dengan kejadian nyeri leher dan disabilitas leher pada pelajar SMA.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan edukasi dan informasi mengenai durasi belajar dan waktu istirahat yang baik serta posisi duduk yang benar untuk digunakan selama pembelajaran guna mencegah terjadinya nyeri leher dan disabilitas leher pada pelajar.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan edukasi dan informasi untuk mengatur durasi belajar, posisi duduk, dan waktu istirahat yang benar untuk mencegah terjadinya nyeri leher dan disabilitas leher.

1.4.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Memberikan sumbangan teoritis dan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Orisinalitas Penelitian

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya

Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Chriselyns Kinski Situmorang, Baju	Hubungan Antara Durasi dan Postur Tubuh Penggunaan Komputer terhadap	Penelitian observasional analitik yang menggunakan	Tidak ada hubungan antara durasi pemakaian komputer dengan

Widjasena, Ida Wahyuni. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2020. ¹⁵	Keluhan <i>Neck Pain</i> pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro	desain <i>cross sectional</i> . Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara daring melalui <i>google form</i>	keluhan <i>neck pain</i> , tetapi terdapat hubungan antara postur tubuh dalam pemakaian komputer dengan keluhan <i>neck pain</i> pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
Nida Nadhifah, Ari Udijono, Moh. Arie Wurjanto, Lintang Dian Saraswati. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2020. ²⁰	Gambaran Kejadian Nyeri Leher pada Pengguna <i>Smartphone</i> (Studi Di Pulau Jawa 2020)	Penelitian observasional analitik dengan menggunakan studi <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik <i>non random sampling</i> , yaitu <i>quota sampling</i> . Pengukuran kejadian nyeri leher menggunakan kuesioner <i>Nordic Body Map</i> dalam bentuk <i>google form</i>	Pengguna <i>smartphone</i> di Pulau Jawa sebagian mengalami kejadian nyeri leher terutama pada perempuan, berusia <30 tahun, dan penggunaan <i>smartphone</i> ≥ 7 jam
Agatha Nadya Lianto, Muliani, I Nyoman Gede Wardana, Yuliana. Jurnal Medika Udayana, 2021. ²¹	Hubungan Durasi dan Postur Duduk terhadap Terjadinya Nyeri Leher pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Penelitian analitik <i>cross-sectional</i> dengan pengambilan data sampel melalui kuesioner <i>Neck Disability Index</i> dengan tambahan	Hubungan yang tidak signifikan antara durasi dan postur duduk terhadap terjadinya nyeri leher pada mahasiswa Fakultas

		durasi dan postur duduk subjek	Kedokteran Universitas Udayana
Doni Galih Bagaswara, Ni Komang Ayu Juni Antari, M. Widnyana, Ari Wibawa. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 2021. ²²	Pengaruh Durasi Kerja terhadap Disabilitas Leher pada Sopir Taksi <i>Online</i> di Denpasar	Studi <i>cross sectional</i> dengan teknik <i>kuota sampling</i> . Pengukuran disabilitas leher menggunakan kuesioner <i>Neck Disability Index</i> dan wawancara mengenai durasi kerja per hari kepada sopir taksi	Terdapat hubungan signifikan dengan korelasi positif dan kuat hubungan yang sangat lemah antara durasi kerja dengan disabilitas leher pada sopir taksi <i>online</i> di Denpasar

Perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel dan sampel. Pada penelitian ini, terdapat dua variabel terikat yaitu nyeri leher dan disabilitas leher. Sampel yang digunakan adalah pelajar tingkat SMA di Kota Magelang.