

Pengaruh Posisi Tidur terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Studi pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Anna Mulia Emeraldal¹, Hardhono Susanto², Maria Belladonna
Rahmawati Sugianto³, Raden Mas Soerjo Adji⁴

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Bagian Ilmu Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

³Bagian Ilmu Saraf, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Email: annaemeraldaa@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Keluhan nyeri punggung bawah merupakan masalah umum akibat gangguan muskuloskeletal. Berdasarkan faktor pemicu posisi statis atau diam dalam jangka waktu lama juga menyebabkan ketegangan otot dan kerengangan ligamenta akan menimbulkan nyeri punggung bawah. Umumnya seseorang tidur dengan posisi tertentu dapat menyebabkan ketegangan otot pada *vertebrae*.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara posisi tidur dengan keluhan nyeri punggung bawah dengan memperhatikan faktor indeks massa tubuh.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan belah lintang (*cross-sectional*) yang merupakan penelitian analitik observasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang memenuhi kriteria inklusi. Dalam penelitian ini sebagai variabel bebas adalah posisi tidur dengan variabel terikat keluhan nyeri punggung bawah dan variabel perancu berupa indeks massa tubuh.

Hasil: Sebanyak 27 subjek (75,0%) memiliki indeks massa tubuh normal dengan keluhan nyeri punggung bawah. Rata-rata tertinggi posisi tidur subjek yaitu, terlentang sebesar 72,2% dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 29 subjek (80,6%). Pada penelitian ini nilai $p = 0,002$ yang secara signifikan menunjukkan hubungan posisi tidur dengan kuesioner BPI (*Brief Pain Inventory*).

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara posisi tidur dengan keluhan nyeri punggung bawah. Selain itu, IMT sebagai variabel perancu berpengaruh kurang dominan dibandingkan dengan posisi tidur sebagai variabel bebas terhadap nyeri punggung bawah pada mahasiswa Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata kunci: Posisi Tidur, Indeks Massa Tubuh, Nyeri Punggung Bawah, *Brief Pain Inventory*