

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS CoV-2)*. *Corona Virus Disease-2019* berasal dari Wuhan Provinsi Hubei dan telah mewabah ke lebih dari 190 negara termasuk Indonesia. Menurut Kemenkes Republik Indonesia kasus positif Covid-19 di Indonesia pada bulan Maret 2021 mencapai 1.353.834 orang. Upaya pemerintah dalam menangani Covid-19 yaitu dengan cara menerapkan protokol kesehatan gerakan 5M yaitu, mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak minimal 1 meter, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilisasi (gerak) dan interaksi. Menjaga jarak atau *physical distancing* menjadi pencegahan utama untuk menghambat penyebaran virus Covid-19. (Argaheni, 2020).

Physical distancing adalah pembatasan atau menjaga jarak secara fisik tetapi secara sosial masih tetap bisa bersama dengan cara *virtual*. Penerapan dari *physical distancing* diantaranya tidak berdekatan atau berkumpul di keramaian, kurangi berkunjung dan menerima kunjungan, dan hindari melakukan perjalanan keluar kota atau luar negeri. Penerapan *physical distancing* menyebabkan dampak dan kerugian pada berbagai sektor, seperti sektor bidang pendidikan. Pemerintah Indonesia memberikan aturan agar pembelajaran dilakukan secara

daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilaksanakan melalui aplikasi atau jejaring media sosial secara online. Pembelajaran daring dilakukan dimulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. (Pramana, 2020).

Perguruan tinggi merupakan tahap akhir dari pendidikan formal, seseorang yang menempuh pendidikan diperguruan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab bagi kehidupannya sendiri agar dapat menjadi seseorang yang berguna, dapat menciptakan suatu perubahan kearah yang lebih positif, dan bisa memanfaatkan ilmu yang telah didapat. Seorang mahasiswa dapat mengambil jurusan yang diminati sesuai dengan keinginan atau kemampuan yang dimiliki. Terdapat banyak jurusan untuk menempuh pendidikan tinggi, misalnya jurusan ekonomi, hukum, bahasa, kesehatan seperti bidan, farmasi, kesehatan masyarakat, dokter, dan keperawatan. (Kurniawan, 2021).

Menjadi mahasiswa dibidang kesehatan diajarkan untuk memiliki jiwa yang kuat dan kemampuan yang memadai agar bisa terjun ke dunia kerja. Mahasiswa keperawatan memiliki tanggung jawab dalam menempuh pendidikan tinggi dibidang keperawatan untuk dijadikan seorang perawat yang profesional, agar dapat melayani pasien sebagai garis depan layanan kesehatan dan menjadi perantara pertama antara pasien dengan dokter ketika menangani masalah medis, maka dari itu seorang mahasiswa keperawatan harus kuat secara fisik. Ketika tubuh mengalami gangguan secara fisik maka dapat menghambat proses dalam menempuh pendidikan yang perjalanannya masih panjang. Pembelajaran dapat

dilakukan dengan jarak jauh melalui jaringan atau biasa disebut pembelajaran daring. Sesuai dengan peraturan pemerintah maka pembelajaran dilakukan secara daring selama pandemi Covid-19. Dimasa pandemi Covid-19 ini pembelajaran dilakukan secara daring sesuai dengan peraturan pemerintah. (Kurniawan, 2021).

Menurut Argaheni (2020), menyatakan bahwa pembelajaran daring mengakibatkan aktivitas mahasiswa lebih banyak dihabiskan didepan laptop atau *smartphone* dengan posisi duduk yang tidak ergonomis dan dengan waktu yang cukup lama, menjadikan mahasiswa mengalami banyak keluhan seperti stress, tidak fokus, dan bagian tubuh tertentu menjadi sakit seperti dibagian leher, bahu, dan punggung. Penelitian yang dilakukan oleh Sobirin (2020) mengenai Identifikasi Keluhan Kesehatan Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring Masa Pandemi Covid19, dilakukan kepada 30 mahasiswa di Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Pekalongan. didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan posisi duduk lesehan tanpa kursi dan mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebesar 73,1%. (Argaheni, 2020).

Posisi duduk yang tidak ergonomis dengan waktu yang cukup lama dapat memicu kerja otot lebih kuat dan lama, mengakibatkan aliran darah ke otot terhambat, sehingga memicu terjadinya keluhan nyeri punggung bawah. Sekitar 80% dari populasi pernah mengalami nyeri punggung bawah setidaknya sekali semasa hidupnya. Nyeri punggung bawah akan terus meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, dan yang paling sering terjadi yaitu usia diatas 20 tahun dan

usia diatas 40 tahun. Nyeri punggung bawah mulai menyerang pada remaja-dewasa yang memiliki kehidupan sosial yang aktif, dan kegiatan yang padat, yaitu usia 20-24 tahun, dan mencapai puncaknya pada usia 40 tahun. (Oresye, 2020).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri yang dirasakan dibagian punggung bawah atau didaerah pinggang. Penyebab nyeri punggung bawah yang paling sering adalah duduk yang terlalu lama, postur tubuh yang tidak ideal, sikap duduk yang salah, aktivitas yang berlebihan, dan trauma. Seseorang yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah selama tiga bulan atau lebih termasuk kedalam tahap kronis, jika dibiarkan tanpa dirawat dapat menimbulkan akibat fisik, seperti nyeri yang dirasakan secara terus menerus, sulit melakukan aktivitas sehari-hari, dan yang paling parah adalah harus melakukan tindakan operasi. Oleh karena itu peneliti mengambil masalah penelitian mengenai keluhan nyeri punggung bawah, karena penting sekali untuk mencegah jangan sampai nyeri tersebut menghambat aktivitas seorang mahasiswa keperawatan. (Pramana, 2020).

Penanganan untuk nyeri punggung bawah diantaranya *massage* yaitu terapi pemijatan yang memerlukan bantuan dari orang lain. Kemudian, latihan fleksibilitas seperti senam pilates, *Mckenzi exercise*, dan *core stability exercise*. Senam pilates yaitu senam yang gerakannya harus fokus dengan mengatur pernapasan yang dalam, *mckenzie exercise* adalah latihan yang mengutamakan gerakan ekstensi untuk memperbaiki postur pada lumbal. Sedangkan *core*

stability exercise merupakan metode yang baru dikembangkan untuk memperkuat dan memelihara tulang belakang, latihan ini berfokus pada otot inti tulang belakang, sehingga latihan *core stability* dapat mengurangi beban kerja otot yang berlebih, mempertahankan postur tubuh, dan mengurangi nyeri pada punggung bawah. (Jum Jaji, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, dkk (2017) mengenai *Core Stability Exercise* lebih baik dari *Mckenzi Exercise* Pada *Non Specific Low Back Pain*. Penelitian dilakukan di RSUP Dr Soeradji Tirtonegoro Klaten sebanyak 32 pasien. Hasil uji komparasi dengan *mann-whitney* didapatkan nilai $p < 0,05$, yang berarti secara bermakna *core stability exercise* lebih baik dibandingkan *mckenzi exercise* dalam menurunkan disabilitas pada *non specific low back pain*.

Core stability exercise berfungsi untuk mengontrol posisi dan gerakan bagian atas panggul dan kaki agar dapat mengontrol gerakan pada tubuh bagian bawah ketika melakukan aktivitas secara fisik. Mekanisme kerja *core stability exercise* yaitu mengaktifasi dan membentuk kontrol *neuromuscular* otot stabilitas tulang belakang untuk menopang tulang belakang dan melawan beban dari luar. Efek latihan *core stability* akan mengembangkan kontraksi otot dinamis, kemudian otot tersebut dapat menopang tulang belakang, dan tulang belakang menjadi lebih stabil, sehingga postur tubuh yang tegak dapat di pertahankan. Kondisi ini dapat mengurangi beban kerja otot daerah pinggang,

sehingga jaringan tidak mudah cedera, dan dapat berfungsi dengan baik tanpa adanya tekanan pada tulang belakang. (Nuriyani, 2017).

Metode *core stability exercise* meliputi *curl-up*, *bridging*, *prone hands*, dan *front plank*. Latihan ini dilakukan sebanyak 4 kali dari masing-masing gerakan, dan semua gerakan dari *core stability exercise* ini dilakukan sebanyak 8 kali. Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh *CSE* terhadap Nyeri Punggung Bawah yang dilakukan oleh Nuriyani (2017), didapatkan hasil nilai $p = 0,025$ ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh *core stability exercise* terhadap nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2016), hasil penelitian yang dilakukan kepada individu dan kelompok didapatkan hasil $p = 0,005$ ($p < 0,05$), artinya *core stability exercise* kurang efektif dilakukan secara individu dibandingkan kelompok. (Nuriyani (2017), dan Pratama (2016)).

Penelitian dilakukan secara *online* karena adanya peraturan *physical distancing*, maka latihan *core stability* sangat efektif dilakukan secara individual melalui aplikasi dengan cara *virtual*. Gerakan dari latihan *core stability* dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan dari orang lain, dengan mengikuti arahan dari video panduan gerakan latihan tersebut. Belum banyak penelitian yang meneliti mengenai *core stability exercise*, hal inilah yang menjadi ketertarikan peneliti dalam mengambil intervensi *core stability exercise* untuk menurunkan nyeri punggung bawah. (Pramita, 2018).

Pembelajaran daring dilakukan oleh semua jenjang pendidikan, termasuk di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Pembelajaran daring memiliki kelebihan dapat mengakses pembelajaran kapanpun dan dimanapun. Tetapi, sebagian besar mahasiswa juga mengalami banyak keluhan akibat pembelajaran daring tersebut, misalnya belajar tidak fokus sehingga banyak materi yang tidak dimengerti, sakit mata, sakit bahu, leher, dan sakit punggung. (Argaheni, 2020). Maka dari itu, peneliti melakukan observasi di Universitas Bhakti Kencana Bandung pada tanggal 5 Januari 2021, dengan mengambil perwakilan dari fakultas keperawatan 10 orang, farmasi 2 orang, kebidanan 6 orang, dan kesehatan masyarakat 7 orang, total dari jumlah responden sebesar 25 orang.

Sebagian besar mahasiswa mengikuti proses perkuliahan daring dengan posisi duduk tidak ergonomis (duduk di lantai/ tanpa menggunakan kursi), rata-rata waktu yang dihabiskan selama perkuliahan daring adalah 4-5jam per hari. Keluhan yang dirasakan pada saat perkuliahan daring diantaranya sakit mata, rasa pegal di bahu, leher, dan yang paling banyak dirasakan adalah nyeri punggung di bagian bawah dan hasil tersebut didapatkan paling banyak dari fakultas keperawatan dengan kualitas nyeri ringan dan sedang sebanyak 10 orang.

Nyeri yang dirasakan oleh mahasiswa sebagian besar mengganggu aktivitas sehari-hari. Intervensi yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Bandung ketika nyeri punggung bawah itu muncul, yaitu meluruskan badan dengan posisi terlentang. Keluhan nyeri punggung bawah

merupakan masalah yang dialami oleh sebagian mahasiswa Universitas Bhakti Kencana selama mengikuti pembelajaran daring. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Nyeri punggung bawah yang dibiarkan dapat mengganggu aktivitas, dan menghambat pembelajaran mahasiswa. Sesuai dengan studi pendahuluan yang dilakukan bahwa nyeri punggung bawah banyak dikeluhkan oleh mahasiswa sarjana keperawatan. Mahasiswa keperawatan memiliki peran dan tanggung jawab untuk disiapkan menjadi seorang perawat yang profesional dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada pasien, yang berperan sebagai titik temu pertama antara pasien dengan dokter dimasa yang akan datang. Peneliti mengambil mahasiswa sarjana keperawatan sebagai responden penelitian agar dapat dijadikan sebagai pembelajaran baru untuk penanganan nyeri punggung bawah, sehingga dapat diaplikasikan suatu saat nanti kepada pasien yang menderita nyeri punggung bawah.

Masalah mahasiswa yang paling banyak dirasakan ketika mengikuti pembelajaran daring adalah keluhan nyeri punggung bawah. Keluhan nyeri punggung bawah dapat ditangani dengan latihan *core stability*, sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa prinsip *core stability exercise* adalah mengaktivasi otot inti yang merupakan otot punggung bagian dalam yang mengalami kelemahan, sehingga *core muscle* (otot inti) yang sudah teraktifasi dapat meningkatkan stabilitas tulang belakang. Responden dalam penelitian ini

dilakukan kepada mahasiswa fakultas Keperawatan, di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *core stability exercise* terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi keluhan nyeri punggung bawah sebelum dilakukan *core stability exercise*.
2. Mengidentifikasi keluhan nyeri punggung bawah sesudah dilakukan *core stability exercise*.

3. Mengetahui perbedaan keluhan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukannya *core stability exercise*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *Evidence Based Practice (EBP)* untuk penanganan keluhan nyeri punggung bawah sehingga menambah pengetahuan tentang Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19.

1.4.2 Manfaat Praktik

- 1) Manfaat Bagi Mahasiswa Keperawatan

Sebagai bahan masukan dalam pencegahan dan perawatan untuk keluhan nyeri punggung bawah dengan menggunakan latihan *core stability* selama pembelajaran daring masa pandemi covid-19.

- 2) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pembandingan dengan treatment atau latihan lainnya, dan sebagai data dasar penelitian lanjutan mengenai penanganan untuk menurunkan dan mencegah nyeri punggung bawah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini ruang lingkup penelitian berfokus pada pengaruh *core stability exercise* terhadap keluhan nyeri punggung bawah selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19 kepada mahasiswa fakultas Keperawatan. Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental dengan jenis rancangan *pre-test and post-test one group design*. Metode *pre-test and post-test one group design* adalah metode yang dilakukan untuk mengukur nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukannya *core stability exercise*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.