

**HUBUNGAN POSISI DUDUK DAN DURASI DUDUK DENGAN
KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
TANJUNGPURA**

DIMAS LULU RIZKINANDA

I1031211040

SKRIPSI



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

**HUBUNGAN POSISI DUDUK DAN DURASI DUDUK DENGAN
KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
TANJUNGPURA**

DIMAS LULU RIZKINANDA

I1031211040

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

SKRIPSI

**Hubungan Posisi Duduk dan Durasi Duduk dengan Kejadian Nyeri
Punggung Bawah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura**

Oleh

Dimas Lulu Rizkinanda

NIM 11031211040

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,

Universitas Tanjungpura

Tanggal : 16 Januari 2025

Disetujui,

Pembimbing I



Titan Ligita, S.KP., MN, Ph.D
NIP. 197904042002122011

Pembimbing II



Ns Ervina Lili Neri, M.Kep
NIP. 199004272022032010

Penguji I



Mita, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198901032018032001

Penguji II



Ns. Suhaimi Fauzan, S.Kep., M.Kep
NIP. 198803252019031006

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**



dr. Ita Armyanti, M.Pd.Ked
NIP. 198110042008012011

**Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal**

**: 16 Januari 2025
: 0358/UN22.9/TD.06/2025
: 13 Januari 2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dimas Lulu Rizkinanda

NIM : I1031211040

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Posisi Duduk dan Durasi Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura”** adalah murni hasil karya saya sendiri untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing. Dalam skripsi ini apabila di kemudian hari pernyataan ini tidak terdapat karya-karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dan menuliskan sumber acuan tersebut dalam daftar pustaka. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh komite etik penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan kode : 13445/UN22.9/PT.01.04/2024

Apabila dikemudian terbukti atau dapat dibuktikan keseluruhan skripsi ini merupakan hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, Januari 2025

Dimas Lulu Rizkinanda
I1031211040

HUBUNGAN POSISI DUDUK DAN DURASI DUDUK DENGAN KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Skripsi, Januari 2025

Dimas Lulu Rizkinanda, Titan Ligita, Ervina Lili Neri

XV+ 79 halaman + 12 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan nyeri di daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) hingga lumbosakral (sekitar tulang ekor). nyeri punggung bawah biasanya disebabkan oleh postur tubuh yang tidak ergonomis dan aktivitas fisik yang buruk. Postur tubuh yang tidak ergonomis akan menyebabkan duduk menjadi tidak nyaman, dan lama duduk dengan posisi yang tidak berubah dapat menyebabkan otot terus-menerus mengalami ketegangan.

Tujuan: Mengetahui hubungan posisi duduk dan durasi duduk terhadap kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.

Metode: Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *The Pain and Distress Scale* dan kuesioner posisi dan lama duduk. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dan didapatkan sebanyak 170 responden yang mengikuti penelitian ini. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa bivariat dengan uji *kendall tau b* dan uji *spearman*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan duduk membungkuk sebanyak 117 responden (68,8%), durasi duduk sebagian besar 6-9 jam sebanyak 93 responden (54,7%) dan nyeri punggung ringan sebanyak 126 responden (74,1%). Hasil uji *kendall tau b* menunjukkan nilai p-value = 0,001 dan $r = -0.246$ variabel posisi duduk. Untuk uji *spearman* menunjukkan nilai p-value = 0,814 dan $r = 0,018$ untuk variabel durasi duduk.

Kesimpulan: Ada hubungan antara posisi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah. Sedangkan hubungan durasi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah tidak memiliki hubungan.

Kata Kunci: Posisi Duduk, Durasi Duduk, Nyeri Punggung Bawah, Mahasiswa

Referensi: 47 (2013-2023)

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SITTING POSITION AND THE DURATION OF SITTING WITH THE OCCURRENCE OF LOWER BACK PAIN IN THE NURSING STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF TANJUNGPURA

Thesis, Januari 2025

Dimas Lulu Rizkinanda, Titan Ligita, Ervina Lili Neri

XV+ 79 pages + 12 tabels + 9 attachments

ABSTRACT

Background: Low back pain (LBP) is pain in the region of the back between the lower corner of the costa (ribs) to the lumbosacral region (around the coccyx). Low back pain is usually caused by poor posture and physical inactivity. Poor posture makes sitting uncomfortable, and prolonged sitting in the same position can lead to constant muscle strain.

Objective: To determine the relationship between sitting position and sitting duration on the incidence of low back pain in nursing students at Tanjungpura University.

Method: This research was quantitative in nature with a cross sectional approach. The research instrument used was the pain and distress scale questionnaire and the sitting position and duration questionnaire. The sampling technique used stratified random sampling and obtained 170 respondents who participated in this study. Data analysis in this study used bivariate analysis with kendall tau b test and spearman test.

Results: The results of this study showed that the majority of respondents had a habit of sitting hunched over as many as 117 respondents (68.8%), the duration of sitting was mostly 6-9 hours as many as 93 respondents (54.7%) and mild back pain as many as 126 respondents (74.1%). The results of the Kendall tau b test showed a p-value = 0.001 and $r = -0.246$ for the sitting position variable. Spearman test showed p-value = 0.814 and $r = 0.018$ for sitting time variable.

Conclusion: There is a relationship between sitting position and the incidence of low back pain. While the relationship between sitting duration and incidence of low back pain is not related.

Keywords: Sitting Posture, Sitting Duration, Low Back Pain, Students

Reference: 47 (2013-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Posisi Duduk dan Durasi Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura”.

Skripsi ini disusun sebagaimana mestinya oleh penulis dengan tujuan untuk mengetahui hubungan posisi dan durasi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa, terkhususnya pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura, sehubungan sebagai permulaan penelitian disini.

Sehubungan dengan tersusunnya proposal penelitian ini, dengan rasa rendah hati dan penuh ucapan syukur, penulis banyak mengucapkan rasa terimakasih kepada kedua orang tua penulis Bapak Untung Setiawan dan Ibu Ande Wuri Triana yang dengan penuh kasih sayang dan kesabaran mendukung penulis dari kecil hingga saat ini, terutama dalam penyusunan skripsi ini. Tentunya penyusunan ini tidak lepas dari dorongan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. dr. Ita Armyanti, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura,
2. Ns. Ikbil Fradianto, S.Kep., M.Kep., selaku Kepala Bagian Keperawatan Universitas Tanjungpura,
3. Titan Ligita, S.KP., MN, Ph.D selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah membimbing penulis dalam penyusunan proposal ini,

4. Ns. Ervina Lili Neri, M.Kep selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dalam penyusunan proposal ini,
5. Mita, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Koordinator Program Studi S1 Keperawatan Universitas Tanjungpura sekaligus Dosen Penguji pertama,
6. Ns. Suhaimi Fauzan, S.Kep., M.Kep., selaku Penguji kedua sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam keperluan akademik serta membantu saya dalam pemilihan judul penelitian ini,
7. Teman seperjuangan saya beratasnamakan Fitria Tantieoverianti, M. Ikhsan Ghifari, Renita Ratnasari, Rhaisya Maharani Muslimin, Tiffani dan Muhammad Ikhsan Ramadhan yang selalu memberikan motivasi serta dukungan dalam penyusunan skripsi hingga selesai,
8. Adik tingkat saya, Casha Nika Andhara dan Alifah Rifdah Amalia yang membantu memberikan motivasi kepada saya dan menjadi support bagi saya,
9. Sahabat-sahabat saya Sultan Nazhif Abiyyu, Rayhan Muflih Zuhdy, Renaldi Triwibowo, Ananda Putra Syafaat dan Muhammad Haris Sulaiman yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini,
10. Mahasiswa keperawatan angkatan 2021 (anpec) yang saya banggakan dan tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan motivasi berupa masukan, semangat, dan kerjasamanya selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum mencapai tingkat kesempurnaan yang diinginkan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai setiap saran dan kritik yang dapat membantu dalam perbaikan. Penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan di bidang keperawatan, institusi kesehatan, dan masyarakat secara umum.

Pontianak, Januari 2025

Dimas Lulu Rizkinanda

I1031211040

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	6
1.4.2 Bagi Responden	6
1.4.3 Bagi Institusi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Posisi dan Durasi Duduk	7
2.1.1 Definisi	7
2.1.2 Karakteristik Posisi Duduk	7
2.1.3 Durasi Duduk	9
2.1.4 Ergonomi	9
2.1.5 Dampak Posisi dan Durasi Duduk	10
2.2 Konsep Nyeri Punggung Bawah	11
2.2.1 Definisi	11
2.2.2 Etiologi	11
2.2.3 Klasifikasi	12
2.2.4 Tanda dan Gejala	13
2.2.5 Patofisiologi	14

2.2.6	Komplikasi.....	15
2.2.7	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah.....	16
2.2.8	Pencegahan	17
2.3	Mahasiswa.....	17
2.3.1	Definisi.....	17
2.3.2	Karakteristik Mahasiswa.....	18
2.4	Kerangka Teori	20
2.5	Hipotesis	21
BAB III	METODE PENELITIAN	22
3.1	Rancangan Penelitian.....	22
3.2	Populasi, Sampel, dan Setting Penelitian.....	22
3.2.1	Populasi.....	22
3.2.2	Sampel.....	23
3.2.3	Kriteria Sampel Penelitian	26
3.2.4	Setting Penelitian	26
3.3	Kerangka Konsep.....	27
3.4	Variabel Penelitian.....	28
3.5	Definisi Operasional	28
3.6	Instrumen Penelitian	30
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas	31
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	31
3.8.1	Tahap Persiapan	32
3.8.2	Tahap Pelaksanaan.....	32
3.9	Prosedur Pengolahan Data	33
3.9.1	Editing.....	33
3.9.2	<i>Coding</i>	33
3.9.3	<i>Entry data</i>	34
3.9.4	<i>Cleaning</i>	34
3.10	Analisis Data.....	34
3.11	Pertimbangan Etika Penelitian.....	36
3.11.1	<i>Autonomy</i>	36
3.11.2	<i>Privacy and Confidentialy</i>	36
3.11.3	<i>Justice and Non-maleficence</i>	37
3.11.4	<i>Veracity</i>	37

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
4.1 Hasil Analisa Univariat.....	38
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	38
4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	39
4.1.3 FKarakteristik Responden Berdasarkan Posisi Duduk	39
4.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Duduk.....	40
4.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri.....	40
4.1.6 Tabulasi Silang Posisi Duduk dengan Karakteristik Responden berupa Jenis Kelamin dan Usia.....	41
4.1.7 Tabulasi Silang Durasi Duduk dengan Karakteristik Responden berupa Jenis Kelamin dan Usia.....	42
4.1.8 Tabulasi Silang Tingkat Nyeri dengan Karakteristik Responden berupa Jenis Kelamin dan Usia.....	43
4.2 Hasil Analisa Bivariat.....	44
4.2.1 Hubungan Posisi Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah	44
4.2.2 Hubungan Durasi Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah	45
BAB V PEMBAHASAN.....	46
5.1 Karakteristik Responden.....	46
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
5.1.3 Gambaran Posisi Duduk.....	48
5.1.4 Gambaran Durasi Duduk	49
5.1.5 Gambaran Nyeri Punggung Bawah.....	50
5.2 Hubungan Posisi Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah.....	51
5.3 Hubungan Durasi Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah.....	53
5.4 Keterbatasan dalam Penelitian	54
5.5 Implikasi Keperawatan	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 Kesimpulan	56
6.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 3.2 Tabel Kode Variabel Pengolahan Data	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden Penelitian	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Posisi Duduk Responden Penelitian	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Durasi Duduk Responden Penelitian.....	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Penelitian.....	40
Tabel 4.6 Distribusi Tabulasi Silang Posisi Duduk dengan Karakteristik Responden Penelitian	41
Tabel 4.7 Distribusi Tabulasi Silang Durasi Duduk dengan Karakteristik Responden Penelitian	42
Tabel 4.8 Distribusi Tabulasi Silang Tingkat Nyeri dengan Karakteristik Responden Penelitian	43
Tabel 4.9 Analisa hubungan posisi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura	44
Tabel 4.10 Analisa hubungan durasi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura	45

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	20
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR SINGKATAN

Daring	: Dalam Jaringan
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
Luring	: Luar Jaringan
NPB	: Nyeri Punggung Bawah
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
WHO	: <i>World Health Organizations</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	62
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	63
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	66
Lampiran 4 Tabel Waktu dan Kegiatan Penelitian	71
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	72
Lampiran 6 Perizinan Kuesioner.....	74
Lampiran 7 Surat Lolos Etik.....	75
Lampiran 8 Hasil Olah Data	76
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan masalah fisik yang menyerang manusia di segala usia, juga kebanyakan di negara berkembang. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri punggung persisten. Di Asia, pada negara Jepang mengidentifikasi bahwa prevalensi nyeri punggung bawah dalam jangka waktu satu bulan dan seumur hidup diperkirakan masing-masing sebesar 35,7% dan 83,4% sehingga dapat dikatakan bahwa prevalensi nyeri pinggang bervariasi di seluruh dunia (Novitasari et al., 2016).

Prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% hingga 37% (Kemenkes RI, 2018). Di Kalimantan Barat diketahui terdapat data jumlah penderita nyeri punggung bawah di RSUD dr. Soedarso pada tahun 2010 sebanyak 189 kasus, pada tahun 2011 sebanyak 63 kasus dan pada tahun 2012 sebanyak 959 kasus nyeri punggung bawah (Satriadi et al., 2018).

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik yang ditentukan dengan intensitas (ringan, sedang, berat), kualitas

(tumpul, seperti terbakar dan tajam), durasi dan penyebaran. Nyeri memiliki komponen kognitif dan emosional yang digambarkan dalam suatu bentuk penderitaan (Meliala, 2004 dalam Bahrudin, 2018).

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan nyeri di daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) hingga lumbosakral (sekitar tulang ekor). Nyeri punggung bawah merupakan kelainan tulang dan otot yang banyak dijumpai dan menjadi penyebab kedua seseorang mencari pertolongan dokter maupun fisioterapis (Damayanti, 2020). Nyeri di bagian bawah punggung adalah gejala muskuloskeletal yang sering muncul ketika terpapar beban berat. Jika tidak diatasi, kondisi ini bisa menyebabkan gangguan kronis pada otot dan kerangka tubuh. Keluhan terkait punggung atau masalah muskuloskeletal umumnya berkaitan dengan ketegangan pada otot dan kerangka tubuh. Ketegangan kronis pada otot akibat beban statis yang terulang-ulang dan berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan pada sendi, ligamen, dan tendon (Rizkillah, 2019).

Gejala nyeri punggung bawah biasanya disebabkan oleh postur tubuh yang tidak ergonomis dan aktivitas fisik yang buruk. Postur tubuh yang tidak ergonomis akan menyebabkan duduk menjadi tidak nyaman, karena posisi punggung bawah dan penggunaan otot yang berlebihan dapat menimbulkan tegang otot dengan cara berdiam lama dengan posisi statis dapat meregangkan otot dan menimbulkan nyeri. Lama duduk dengan posisi yang tidak berubah dapat menyebabkan otot terus-menerus mengalami ketegangan, mengakibatkan penghambatan aliran darah karena pembuluh darah menyempit, dan menghasilkan kekurangan pasokan darah ke jaringan di sekitarnya yang disebut iskemia (Akbar et al., 2021).

Sebagai individu yang berperan menjadi mahasiswa, fokus utama adalah mendapatkan pengetahuan melalui proses pembelajaran di perguruan tinggi. Biasanya, pembelajaran dilakukan secara langsung dengan interaksi antara mahasiswa dan dosen. Namun, banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu yang cukup lama dengan duduk saat mengikuti kuliah, yang kemudian dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan rasa sakit pada bagian punggung mereka karena posisi duduk yang tidak ergonomis dan durasi duduk yang terlalu lama (Samaha & Hendrati, 2021).

Duduk merupakan salah satu posisi yang paling sering kita lakukan sehari-hari. Posisi yang dapat diambil dalam kegiatan sehari-hari adalah melakukan aktivitas seperti makan, membaca buku atau koran, menulis, menonton televisi dan saat melakukan pembelajaran. Berdasarkan penelitian Wijaya et al., (2019) menyatakan bahwa rata-rata anak dan orang dewasa menghabiskan kurang lebih 55% dari jam kerjanya atau 7,7 jam dalam sehari, yang bermakna bahwa waktu dalam sehari kurang lebih banyak digunakan untuk aktivitas duduk. Saat seseorang duduk, mereka mengadopsi berbagai posisi, termasuk posisi tegak, membungkuk, dan setengah duduk. Cara seseorang duduk dapat sangat memengaruhi kemungkinan mengalami nyeri pada bagian bawah punggung (Puti et al., 2022).

Berdasarkan pada penelitian penelitian terdahulu mengenai kejadian nyeri punggung bawah (*low back pain*) (Samaha & Hendrati, 2021; Lahagu, 2022; Sennang, 2022), penelitian tersebut berfokus pada pembahasan mengenai posisi duduk dan durasi duduk terhadap kejadian nyeri punggung bawah pada masyarakat umum diluar Kalimantan Barat. Responden penelitian bervariasi mulai dari

mahasiswa kedokteran hingga staff rumah sakit. selain itu pada responden mahasiswa kedokteran situasi saat penelitian adalah perkuliahan daring. Untuk itu saya tertarik untuk meneliti hubungan posisi duduk dan durasi duduk terhadap nyeri punggung bawah terutama pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Kota Pontianak yang menjalani perkuliahan secara luring dengan metode kuantitatif.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di prodi keperawatan, pada 10 responden yang dijadikan sebagai sampel studi pendahuluan melalui proses wawancara, diketahui 9 dari 10 responden yang telah diwawancarai oleh peneliti mengatakan mengalami nyeri punggung bawah pada seminggu terakhir namun tidak didapatkan kesimpulan secara jelas apakah nyeri punggung tersebut karena posisi duduk yang tidak ergonomis ataupun karena hal lain. Sehingga peneliti tertarik meneliti adanya kesenjangan fenomena ini.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan posisi duduk dan durasi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan maka terdapat pertanyaan “Apakah terdapat hubungan antara posisi duduk dan durasi duduk terhadap kejadian nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi duduk dan durasi duduk terhadap kejadian nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.
- b. Mengidentifikasi posisi duduk pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.
- c. Mengidentifikasi durasi duduk pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.
- d. Mengetahui hubungan posisi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.
- e. Mengetahui hubungan durasi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai kerangka acuan dalam menentukan apakah terdapat hubungan posisi duduk dan durasi duduk terhadap nyeri punggung bawah pada mahasiswa terkhususnya pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura sebagai referensi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Responden

Dapat memberikan manfaat dan informasi mengenai posisi duduk dan durasi duduk terhadap nyeri punggung bawah (*low back pain*) dan mengajak masyarakat khususnya mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura untuk mengurangi nyeri punggung bawahnya dengan memperhatikan posisi duduk dan durasi duduk mereka.

1.4.3 Bagi Institusi

Sebagai manfaat keberlanjutan untuk institusi sehingga institusi mengeluarkan kebijakan terkait proses pembelajaran dalam kelas berkenaan dengan posisi duduk dan durasi duduk sehingga dapat meminimalisir kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa.