

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas 3 merupakan kelompok yang berada dalam fase transisi menuju pendidikan tinggi yang ditandai dengan beban akademik yang signifikan. Masa ini identik dengan persiapan intensif menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) dan ujian sekolah, yang seringkali memicu perubahan pola aktivitas fisik dan istirahat. Siswa cenderung menghabiskan waktu berjam-jam dengan posisi duduk statis untuk belajar, baik di sekolah maupun di rumah, serta mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi fisik mereka (Pratiwi & Sari, 2022b).

Salah satu keluhan fisik yang sering muncul adalah *Low Back Pain (LBP)* atau nyeri punggung bawah. *LBP* didefinisikan sebagai rasa nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, yaitu antara sudut iga terbawah hingga lipatan bokong, yang dapat disertai dengan atau tanpa penjaralan nyeri ke kaki (Indonesia, 2018). Faktor risiko *LBP* pada siswa sekolah erat kaitannya dengan durasi duduk yang lama, posisi tubuh yang tidak ergonomis, teknik mengangkat beban yang salah, serta beban tas yang berlebihan (D. Saputra & Lestari, 2021).

Prevalensi kejadian *LBP* pada populasi pelajar di Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa 56,7% pelajar mengalami keluhan musculoskeletal disorders, dengan keluhan terbanyak pada daerah punggung bawah (Nugraheni et al., 2020b). Temuan serupa dilaporkan

oleh penelitian di Bali yang menemukan prevalensi *LBP* pada remaja sebesar 49,2% dengan durasi duduk >5 jam/hari sebagai faktor dominan (N. Dwijayanti & Sriathi, 2022) .

Kualitas tidur merupakan indikator subjektif yang menggambarkan kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya, meliputi aspek-aspek latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur selama malam hari (Buysse et al., 1989a). Kualitas tidur yang optimal sangat penting untuk proses konsolidasi memori, restorasi fisik, dan regulasi emosi (Fadli et al., 2023).

Prevalensi gangguan tidur pada siswa SMA menunjukkan angka yang cukup memprihatinkan. Penelitian di Sumatera Barat melaporkan bahwa 64,5% siswa SMA mengalami kualitas tidur yang buruk, yang berkorelasi signifikan dengan tingkat stres akademik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian di Jawa Timur yang menunjukkan lebih dari 50% responden mengalami poor sleep quality (Yusuf et al., 2021a).

Berdasarkan uraian di atas, diduga terdapat hubungan timbal balik antara kejadian *Low Back Pain* dengan tingkat kualitas tidur pada siswa SMA kelas 3. Nyeri yang dialami dapat mengganggu kenyamanan dan pola tidur siswa. (Fadli et al., 2023a) sementara di sisi lain, tidur yang tidak berkualitas dapat menurunkan ambang nyeri dan memperparah keluhan *LBP*. Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara low back pain dan kualitas tidur pada populasi umum maupun mahasiswa, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada siswa SMA kelas XII, khususnya di Kota Malang, masih terbatas. Padahal,

kelompok ini memiliki karakteristik unik berupa beban akademik tinggi, durasi duduk yang panjang, serta perubahan pola tidur yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara kejadian low back pain dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Malang guna mengisi kesenjangan penelitian tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kejadian *Low Back Pain* terhadap tingkat kualitas tidur pada siswa kelas 3 SMA Negeri 1 Kota Malang.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara kejadian *Low Back Pain* dengan kualitas tidur pada siswa kelas 3 SMA di Kota Malang?"

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

a. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kejadian Low Back Pain (LBP) dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Malang.”

b. Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa kelas XII di SMAN 1 KOTA MALANG
2. Untuk menganalisis hubungan antara kejadian *low back pain* dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMAN NEGERI 1 KOTA MALANG

D. MANFAAT PENELITIAN

Beberapa manfaat yang didapatkan dalam penulisan skripsi ini sebagai berikut :

a. Bagi Institusi Pendidikan :

Sebagai bahan masukan untuk pengembangan program kesehatan sekolah khususnya terkait pencegahan *LBP* dan promosi *sleep hygiene*

b. Bagi Tenaga Kesehatan :

Sebagai dasar pertimbangan dalam memberikan intervensi kesehatan yang holistik pada remaja

c. Bagi Penelitian Selanjutnya :

Sebagai referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait kesehatan *muskuloskeletal* dan gangguan tidur pada remaja

d. Masyarakat

Memberikan pemahaman bahwa *LBP* bukan hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga remaja sekolah, sehingga penting melakukan pencegahan sejak dini. Menumbuhkan kesadaran orang tua untuk mendukung kebiasaan tidur sehat, manajemen stres, serta menyediakan lingkungan belajar di rumah yang ergonomis bagi anak.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti	Judul peneliti	Metode penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan penelitian
Alfina damayanti, tutik rahayu, hernandia distinarista	Hubungan nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pasien <i>low back pain</i> di rumah sakit awal bros pekanbaru	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan desain <i>cross-sectional</i>	Didapatkan hasil bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan. Hipotesis fisiologis menyatakan bahwa pria memiliki kapasitas otot yang lebih besar daripada wanita. Ketika seorang wanita sedang menstruasi, misalnya, dia mungkin merasakan ketidaknyamanan ini.	Populasi : penelitian ini tidak dalam populasi sakit, tetapi pada remaja sehat (siswa SMA) dan dilakukan di lokasi sekolah bukan rumah sakit
Tri aulia fitriani, qonita nur salamah, hoirun nisa	Keluhan <i>Low Back Pain</i> Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada	Penelitian ini menggunakan accidental sampling dengan desain studi Cross-Sectional	Didapatkan hasil bahwa rata-rata usia dari 394 responden adalah 20,17 tahun dengan standar	Subjek : meneliti siswa SMA bukan mahasiswa, Variabel nebeliti dua

	Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020		deviasi 1,102 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (81,2%), sedang menempuh pendidikan semester 7 (47,7%), dan mengalami keluhan LBP (70,6%)	variabel (LBP dan tidur) serta hubungannya bukan hanya gambaran prevalensi LBP.
Widya yanti sihotang,buenita sinurat	Prevalensi <i>low back pain</i> (LBP) selama pandemi COVID-19 pada usia dewasa muda di Kota Medan	Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan deskriptif	Didapatkan hasil Survei yang dilakukan melalui penyebaran <i>kuesioner google form</i> melibatkan 216 orang responden dewasa muda di mana terdapat 146 orang (67.59%) responden yang mengalami keluhan LBP selama pandemi COVID-19, sedangkan responden tanpa keluhan LBP hanya 70 orang (32.41%)	Subjek, fokus pada remaja usia spesifik (SMA kelas XII)
Putri ramadani, hermiaty nasaruddin, fadil mula putra, imran syafei,	Faktor Resiko Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan <i>Cross-Sectional</i>	Didapatkan hasil menunjukkan hasil penelitian berdasarkan karakteristik	Subjek, populasi siswa SMA yang memiliki pola aktivitas dan

andi firman mubarak	Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia (UMI) Angkatan 2021		jenis kelamin, usia, berat badan, dan tinggi badan. Sebagian besar subjek penelitian adalah perempuan (72,6%) dibandingkan dengan laki-laki (27,4%). Mayoritas subjek berusia 20 dan 21 tahun, masing- masing sebesar 42,2% dan 44,8%	faktor resiko yang berbeda dengan mahasiswa kedokteran
Nazwa lathifah, fidyatul nazhira, andy sirada, eko prabowo	Gambaran aktivitas fisik dan low back pain pada perawat didesa citayam	Di dalam penelitian kali ini penulis akan menetapkan tata laksana berupa jenis penelitian observasi melalui dengan pendekatan Cross-Sectional (pendekatan langsung)	Didapatkan hasil esponden dengan usia 17-25 tahun merupakan sampel paling banyak dengan presentase 62,3%. Berdasarkan jenis kelamin, sampel terbanyak adalah perempuan dengan persentase 67,9%. Berdasarkan responden yang memiliki IMT berat ideal merupakan sampel terbanyak dengan presentase 66,0%.	Subjek dan profesi sangat berbeda yaitu, siswa sma bukan tenaga kesehatan