

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan yang melibatkan pendakian gunung, ada beberapa perencanaan yang diperlukan, antara lain persiapan fisik, logistik/peralatan, membuat jadwal perjalanan, dan pengendalian emosi. Ini sangat penting karena seorang pendaki perlu mengemas perlengkapan keselamatan ekstra saat mendaki gunung untuk mencegah terjadinya kejadian yang tidak diinginkan. Dari peralatan dan kebutuhan pendaki yang harus dibawa serta dikemas rapi dalam tas tersebut, maka pendaki membawa tas yang tergolong dalam beban berat. Meski sangat berisiko dan berbahaya, banyak orang suka bermain olahraga ini, terutama mahasiswa pecinta alam (Putri, 2021)

Kegiatan mendaki gunung harus dilakukan sesuai dengan syarat membawa perlengkapan dan perbekalan yang cukup dalam pengguna tas. Tujuan utama ini adalah agar mereka dapat memenuhi persyaratan mereka sendiri selama pendakian yang diperlukan, tidak terhambat dan tidak merepotkan bagi pendaki lainnya. Untuk itu seorang pendaki wajib membawa tas yang sesuai dengan rencana pendakian. Semakin lama rencana pendakian maka semakin banyak kebutuhan yang harus dibawa dan beban tas semakin berat (Putri, 2021).

Berat beban yang dibawa oleh pendaki dapat menyebabkan fenomena *Back Pain* atau sering disebut juga nyeri punggung. Gangguan ini merupakan

ketidak nyamanan yang dirasakan pada bagian punggung yang berupa rasa sakit, serta menjadi tanda adanya gangguan pada sistem muskuloskeletal karena otot mengalami peregangan, dll. Otot yang terbebani disini adalah otot pada punggung sekitar bagian bahu yaitu otot trapezius dan otot rhomboidius. Sedangkan otot yang terbebani pada punggung bawah bagian tengah yaitu otot latissimus dorsi terjadi karena otot mengalami banyak tekanan dan ketegangan (Kusumaningrum et al., 2021).

Pada studi kolaborasi tentang nyeri 33% populasi di negara berkembang, menurut temuan WHO dilaporkan mengalami ketidaknyamanan yang terus-menerus. Hal ini didukung oleh penelitian terbaru yang memberikan gambaran umum distribusi anatomi neuralgia (Hayati et al., 2014). 13% di wajah, 13% di daerah pinggang, 13% di daerah toraks, dan 11% di daerah serviks (1,2,3. Di negara barat sekitar 36,2-57,9% orang yang mengeluhkan nyeri punggung. Sementara itu berkisar antara 36,8 hingga 69,7% di negara-negara Asia (Suwondo et al., 2017). Departemen Kesehatan dan Layanan Manusia AS memperkirakan bahwa ketidaknyamanan punggung menyebabkan 19 juta orang Amerika ke dokter setiap tahun. 18,1% penderita nyeri punggung teridentifikasi dalam survei nasional oleh kelompok studi nyeri PERDOSSI, yang juga dilakukan di 14 kota di Indonesia (Haidar, R., Widjasena, B., 2015).

Keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan pada bagian otot rangka yang dirasakan seseorang, mulai dari keluhan yang sangat ringan sampai dengan keluhan yang berat. Jika otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, maka dapat menimbulkan keluhan berupa

kerusakan sendi, ligamen dan tendon. Hingga keluhan kerusakan ini biasa diistilahkan dengan keluhan gangguan muskuloskeletal atau cedera pada sistem muskuloskeletal. Keluhan otot sering kali dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu keluhan yang bersifat sementara (berbalik) dan keluhan yang bertahan lama (Ramdan et al., 2012).

Berbagai faktor yang dapat menyebabkan gangguan sistem muskuloskeletal dibedakan atas penyebab primer, sekunder, dan kombinasi. Penyebab primer antara lain meliputi peregangan otot yang berlebihan, aktivitas berulang, dan posisi tubuh yang tidak alamiah. Penyebab sekunder antara lain meliputi tekanan, getaran, dan paparan suhu dingin yang berlebihan. Penyebab kombinasi antara lain meliputi umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, kekuatan fisik, dan IMT (indeks Masa Tubuh) (Ramdan et al., 2012). Dari faktor masa kerja diatas, ada faktor lain yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah yaitu durasi penggunaan, posisi posisi ergonomis, cara packing yang tidak benar, jenis carrier bag yang digunakan dan berat beban yang di bawa (Andini, 2015).

Penggunaan tas carrier yang tidak sesuai memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi pengguna tas punggung. Dampak negatif tersebut antara lain dapat menimbulkan kram atau kesemutan, perubahan postur tubuh, gaya berjalan, cidera, dan salah satunya adalah nyeri punggung (Dumondor et al., 2015).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Listiarini et al., 2016) tentang “Hubungan Kekuatan Otot Punggung Dengan Keluhan Nyeri Pada

Porter di Stasiun Tawang Semarang” menunjukkan bahwa Sebesar 22,8% responden memiliki keluhan nyeri punggung. Sebagian besar responden memiliki kekuatan otot punggung yang baik (54,5%). Namun 3,5% berada dalam kategori kurang dan 1,7% berada dalam kategori kurang sekali. 51% responden berusia lebih dari sama dengan 35 tahun. Sebagian besar responden yaitu 94,7% telah bekerja lebih dari lima tahun. Kemudian 89,5% responden memiliki kebiasaan merokok dan semua responden tidak memiliki kebiasaan berolahraga.

Penelitian selanjutnya ini diharapkan mampu memberikan solusi terkait kejadian *back pain* yaitu membawa berat beban tas tidak melebihi batasan maksimal penggunaan beban *carrier bag* yaitu sepertiga dari berat badannya (sekitar 15-20 kg) (Kurniawan & Brown, 2004), jika berat beban tersebut melebihi batas maksimal pengguna diharapkan dapat memahami strategi pemakaian tas yang baik dan benar untuk meminimalisir terjadinya nyeri punggung, dan memilih karakteristik tas punggung yang baik untuk digunakan (*Back Safety*) (Munar Ali Muhammad, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 November 2022, Dalam kegiatan UKM MAPALA, anggota diharapkan dapat membawa beban tas dalam waktu \pm 1 minggu dengan meminimalisir nyeri punggung yang dirasakan. Dari data 42 orang yang mengeluh nyeri punggung, mayoritas jenis kelamin laki-laki lebih banyak jumlahnya daripada jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi beserta latar belakang yang terjadi peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Carrier Bag* Dengan Keluhan *Back Pain* Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Universitas Muhammadiyah Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Penggunaan tas carrier yang tidak sesuai memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi pengguna tas carrier, antara lain dapat menimbulkan nyeri punggung, perubahan postur tubuh, gaya berjalan, serta cedera. Lamanya penggunaan tas carrier juga menjadi salah satu faktor terjadinya nyeri punggung. Risiko cedera yang kemungkinan akan terjadi yaitu syaraf terjepit, radang, trauma, infeksi, hingga psikis. Berdasarkan fenomena tersebut calon peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Penggunaan *Carrier Bag* Dengan Keluhan *Back Pain* Terhadap Mahasiswa Pecinta Alam di Universitas Muhammadiyah Jember”

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah penggunaan *Carrier Bag* pada Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Muhammadiyah Jember?
- b. Bagaimanakah keluhan *Back Pain* pada Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Muhammadiyah Jember?
- c. Apakah ada hubungan penggunaan *Carrier Bag* dengan keluhan *Back Pain* pada mahasiswa pecinta alam di Universitas Muhammadiyah Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Penggunaan *Carrier Bag* Dengan Keluhan *Back Pain* pada Mahasiswa Pecinta Alam di Universitas Muhammadiyah Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan *Carrier Bag* pada Mahasiswa Pecinta Alam di Universitas Muhammadiyah Jember
- b. Mengidentifikasi keluhan *Back Pain* pada Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Muhammadiyah Jember
- c. Menganalisis hubungan penggunaan *Carrier Bag* dengan keluhan *Back Pain* pada Mahasiswa Pecinta Alam di Universitas Muhammadiyah Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Mahasiswa Pecinta Alam

Memberikan pengetahuan tambahan bagi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) untuk mengetahui terjadinya *Back Pain* akibat penggunaan *Carrier Bag*.

2. Praktek Keperawatan

Mengembangkan kajian teoritis maupun penelitian yang terkait hubungan penggunaan *Carrier Bag* dengan keluhan *Back Pain*.

3. Institusi Pendidikan Kesehatan

Sebagai bahan tinjauan keilmuan dibidang keperawatan medikal bedah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik dalam menerapkan asuhan keperawatan medikal bedah.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar, acuan atau memberikan informasi kepada masyarakat pada umumnya dan pada mahasiswa pecinta alam khususnya tentang hubungan penggunaan *Carrier Bag* dengan keluhan *Back Pain* pada Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA)

