

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang produktif dengan sebagian besar aktivitas merupakan belajar dalam posisi duduk, maupun saat perkuliahan serta mengerjakan tugas. Dengan prevalensi global 15-45% setiap tahunnya, *Low Back Pain* (LBP) sering terjadi pada masyarakat (Koswara et al., 2024, h.90). LBP atau nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang terjadi di area punggung bagian bawah yang bisa terjadi akibat faktor mencakup usia, indeks massa tubuh (IMT), jenis kelamin, kebiasaan merokok, durasi masa kerja, beban kerja, waktu duduk yang lama, posisi kerja, aktivitas berulang, serta kondisi lingkungan fisik. Sekitar 90% kasus nyeri punggung bawah tidak disebabkan oleh kelainan organik, melainkan akibat postur tubuh yang tidak tepat saat bekerja (Iskandar et al., 2020, h.121). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) terdapat 12.914 kasus LBP di Indonesia, yang setara dengan sekitar 3,71% yang menduduki peringkat ke dua setelah influenza (Mastuti & Husain, 2023, h.298).

Sebuah penelitian di UPN Veteran Jakarta mencatat bahwa 61,2% dari 738 mahasiswa kedokteran mengalami LBP, dengan faktor risiko seperti jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kurang olahraga (Maria et al., 2024). Adapun studi di Universitas Kristen Indonesia menemukan bahwa 74,6% mahasiswa mengalami LBP, bahkan pada mereka yang duduk kurang dari 3 jam per hari (Anggiat et al., 2018). Dr. Didik Librianto, Sp.OT (K), spesialis bedah ortopedi dan konsultan tulang belakang dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, menekankan bahwa posisi ergonomis memiliki peran penting bagi kesehatan tulang belakang. Dengan menjaga kesehatan tulang belakang, akan membantu dalam mengurangi risiko penyakit kronik di masa depan. Dokter Spesialis Saraf Rumah Sakit Akademik UGM, dr. Yoga Rossi Widya Utama, Sp.N. (2025) menyatakan bahwa

penanganan yang cepat dan tepat dapat mencegah komplikasi lebih lanjut dan membantu pemulihan yang lebih cepat.

Beberapa upaya dalam membantu masyarakat akan mencegah postur duduk yang buruk melalui media informasi dalam bentuk artikel dalam situs web. Beberapa contoh adalah situs web Alodokter serta Ayo Sehat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mengeluarkan artikel dengan informasi yang dapat membantu pembaca yang mencari. Informasi lebih lanjut tentang LBP tertulis dalam situs web, tetapi tidak membantu pelajar secara langsung pada kebiasaan postur duduk yang buruk. Menurut Fajri Anadya et al., (2023, h.352) informasi dapat meningkatkan kesadaran, tetapi tanpa strategi yang tepat, perubahan kebiasaan buruk sulit dicapai.

Melihat dari permasalahan di atas, maka penulis mengajukan solusi dengan merancang solusi dalam bentuk media informasi berbentuk situs web interaktif. Situs web ini dirancang dengan tujuan untuk menyediakan informasi yang relevan dan mudah diakses melalui jaringan internet. E-learning, sebuah proses pembelajaran yang dilakukan dengan bantuan teknologi digital seperti situs web, bisa menjadi sarana yang efisien untuk mendukung fleksibilitas pembelajaran dan memudahkan mahasiswa mengakses topik dan sumber belajar kapan saja dan di mana saja (Simangunsong, 2024, h 499).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa sering mengalami LBP dari berbagai faktor risiko.
2. Situs web yang ada sebagai sarana media informasi masih belum maksimal dalam membantu mencegah kebiasaan postur duduk

Berdasarkan rangkuman di atas, pertanyaan yang penulis ajukan untuk proses perancangan adalah sebagai berikut : Bagaimana perancangan media informasi interaktif *website* tentang pentingnya postur duduk baik bagi mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada pelajar berusia 18—23, SES B, berdomisili di Jabodetabek, yang menderita LBP akibat kebiasaan posisi duduk yang buruk, dengan menggunakan *website*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada desain media informasi interaktif yang memberi panduan informasi solusi dan pencegahan dari masalah.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan penulis adalah membuat perancangan media informasi interaktif *website* tentang pentingnya postur duduk baik bagi mahasiswa.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat bisa dibagi menjadi dua bagian selama proses perancangan tugas akhir ini dari awal hingga akhir, yaitu :

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat Penelitian ini bertujuan mencegah LBP akibat postur duduk melalui media edukatif interaktif seperti *website*. Hasilnya diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan media pembelajaran interaktif di bidang Desain Komunikasi Visual.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi dosen atau peneliti lain mengenai pilar informasi DKV, khususnya dalam perancangan *website*. Perancangan ini juga dapat bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswa lain yang tertarik dalam merancang *website* dan topik menjaga kesehatan dengan posisi duduk yang benar. Penelitian ini juga dapat menjadi dokumen arsip universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.