

Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap *Low Back Pain* pada Guru di Kabupaten Bogor dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Relationship of Sports Activities to Low Back Pain in Teachers in Bogor Regency and The Review from an Islamic Perspective

Zakia¹, Yenni Zulhamidah², Irwandi M. Zen³

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

²Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

Koreponden : Zakiaaa024@gmail.com

KATA KUNCI Aktivitas olahraga, *Low Back Pain*, Guru.

ABSTRAK *Low Back Pain* merupakan gangguan muskuloskeletal yang diakibatkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan *Low Back Pain*, salah satunya faktor individu yang berkaitan dengan kerja, usia, lama kerja, jenis kelamin, posisi kerja, dan lain-lain. Salah satu pekerjaan yang berisiko terkena *Low Back Pain* yaitu Guru karena tuntutan fisik dari pekerjaan sehari-hari, yang meliputi berjam-jam berdiri, duduk, membungkuk, dan postur tubuh yang tidak nyaman. Guru yang mempunyai kebiasaan aktivitas olahraga kurang baik berpotensi mengalami keluhan *Low Back Pain* dan akan diperparah oleh faktor lain. Islam menganjurkan umatnya untuk berolahraga agar sehat dan kuat seperti disalah satu hadist Rasulullah SAW bersabda: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau bersikap lemah." (HR. Muslim). Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang digunakan yaitu Guru yang mengajar di Kabupaten Bogor. Menilai aktivitas olahraga dan menilai kejadian *Low Back Pain* dengan memberikan kuesioner lalu dibedakan menjadi beberapa kategori. Data Analisa dilakukan dengan uji statistik *Chi Square*. Hasil uji Analisa bivariat didapatkan *P value* 0,032 ($P < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna pada aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* Pada Guru di Kabupaten Bogor. Kesimpulannya terdapat hubungan yang bermakna anatar hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* Pada Guru di Kabupaten Bogor.

KEYWORDS *Sports activities, Low Back Pain, Teachers.*

ABSTRACT

Low Back Pain is a musculoskeletal disorder caused by poor body activity. Many factors can cause Low Back Pain, one of which is individual factors related to work, age, length of work, Gender, Work position, and others. One of the riskiest jobs affected by Low Back Pain is that of a teacher due to the physical demands of daily work, which include long hours of standing, sitting, bending, and uncomfortable postures. Teachers who have poor sports activity habits have the potential to experience complaints of Low Back Pain which will be aggravated by other factors. Islam encourages people to exercise to be healthy and strong as one Hadith of the Prophet said: "Strong believers better and more God loves than weak believers. And in each of them there is goodness. Be zealous for that which is good for you, and ask Allah for help, and be not weak." (HR. Muslims). The research design used is quantitative correlational with Cross Sectional approach. The population used is teachers who teach in Bogor Regency. Assess sports activities and assess the incidence of Low Back Pain by providing questionnaires and then dividing them into several categories. Data analysis is done by statistical test Chi-Square. Bivariate analysis test results obtained a P value of 0.032 ($P < 0.05$) which shows that there is a significant relationship between sports activities against Low Back Pain In teachers in Bogor regency. In conclusion, there is a significant relationship between the relationship of sports activities to Low Back Pain among teachers in Bogor Regency.

PENDAHULUAN

Low Back Pain merupakan gangguan muskuloskeletal yang diakibatkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. *Low Back Pain* juga dapat disebabkan oleh berbagai penyakit muskuloskeletal, seperti gangguan psikologis dan mobilisasi yang tidak benar. Gejala yang timbul berupa rasa nyeri yang terjadi di daerah punggung bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian belakang dan samping luar. (Sahara dan Pristya, 2020).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013, prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia berdasarkan yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau memiliki gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita

nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. (Satriadi et al, 2018)

Salah satu pekerjaan yang berisiko tinggi terkena *Low Back Pain* yaitu guru karena tuntutan fisik dari pekerjaan sehari-hari, yang meliputi berjam-jam berdiri, duduk, membungkuk, dan postur tubuh yang canggung. Selain mengajar siswa, pekerjaan guru juga meliputi menilai pekerjaan siswa, mempersiapkan pelajaran dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga. Di beberapa daerah, karena keadaan yang tidak memadai, guru dituntut untuk bekerja keras untuk mencapai tujuannya. Jika waktu untuk pemulihan tidak mencukupi, gejala nyeri dapat dipicu dan menyebabkan stres, yang mempengaruhi kesehatan

fisik dan mental, yang dapat berdampak negatif pada kinerja guru. (Elias et al, 2019)

Aktivitas olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan untuk membuat tubuh jadi lebih bugar. (Kemenkes. 2018). Definisi lain olahraga secara umum menurut Aditia (2015) adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga.

Ketika seorang muslim ditimpa penyakit, maka yang pertama dilakukan adalah membangun kesadaran bahwa apa yang menyimpannya adalah bagian dari kasih sayang Allah SWT yang termanifestasi dalam bentuk penyakit dalam pandangan manusia. Penyakit yang menimpa manusia pada hakekatnya bukanlah sesuatu yang negatif sehingga ia diposisikan sebagai musuh, tetapi sesuatu yang dapat memberi manfaat yang sangat besar pada diri manusia sebagai hamba Allah SWT. Untuk mencapai semua ini, seorang yang sakit harus mampu bersabar agar ia mampu menepis segala hal-hal yang bisa merusak kesabarannya. (Nawwir, 2020)

Berdasarkan penelitian yang didapatkan oleh Adha et al (2020) terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan *Low Back Pain* pada karyawan office di Badan Pengkajian dan Penerapan teknologi (BPPT) DKI Jakarta. Namun hasil yang berbeda didapatkan oleh Rizal dan Zaimsyah (2021) bahwa tidak didapatkan hasil yang signifikan antara umur, jenis, kelamin, rutinitas

olahraga, dan lama duduk dengan keluhan *Low Back Pain* pada Guru di SMPN 1 Bathalion Solapan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap *Low Back Pain* Pada Guru SDIT Putra Pakuan, SMP Putra Pakuan, SMK Putra Pakuan, SDN 1 Cijujung, dan SMP 2 Sukaraja".

Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor dan tinjauannya dalam pandangan Islam.

METODOLOGI

Pada bagian ini memuat metode saja, tidak memuat bagan ataupun bagan alir. Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan termasuk metode analisis. Metode-metode yang digunakan dalam penyelesaian penelitian dituliskan di bagian ini.

Pada penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional yaitu untuk melihat hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor.

Rancangan penelitian ini menggunakan *Cross Sectional* dimana objek penelitian diamati pada waktu yang bersamaan, yaitu variabel independen dan dependen diteliti pada kurun waktu yang sama.

Penetapan sampel menggunakan simple random sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama

diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

HASIL

Populasi guru yang mengajar di Kabupaten Bogor berjumlah 92 orang. Penetapan sampel dengan cara simple random sampling dengan menggunakan rumus solvin didapatkan jumlah sampel sebanyak 75 orang.

1. Distribusi Sampel Low Back Pain Pada Guru di Kabupaten Bogor

Hasil yang didapatkan dari penyebaran kuesioner sebagai berikut

Tabel 1. Ditribusi sampel pada *Low Back Pain*

Karakteristik	Frekuensi	Perse- ntase (%)
<i>Low Back Pain</i>	31	33,7
Tidak <i>Low Back Pain</i>	61	66,3
Total	92	100,0

Tabel 1 menunjukkan frekuensi yang mengalami *Low Back Pain* sebanyak 31 responden dengan presentase rendah yaitu 33,7 %.

2. Distribusi Sampel Menurut Aktivitas Olahraga

Hasil yang didapatkan dari penyebaran kuesioner sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi sampel aktivitas olahraga.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	75	81,5
Sedang	15	16,3
Berat	2	2,2
Total	92	100,0

Pada tabel 2 menunjukkan frekuensi aktivitas olahraga ringan sebanyak 75 responden dengan presentase tertinggi yaitu 81,5%, sehingga aktivitas olahraga pada guru tergolong ringan.

3. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin

Hasil yang didapatkan pada kuesioner sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi sampel menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	70	76,1
Laki-laki	22	23,9
Total	92	100,0

Pada tabel 3 menunjukkan frekuensi jenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden dengan presentase tertinggi yaitu 76,1%.

4. Distribusi Sampel Menurut Usia

Hasil yang didapatkan pada kuesioner sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi sampel menurut usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 30 Tahun	20	21,7
30 - 39 Tahun	25	27,2
40 - 50 Tahun	23	25,0
>50 Tahun	24	26,1
Total	92	100,0

Pada tabel 4 menunjukkan frekuensi usia 30-39 tahun sebanyak 25 responden dengan presentase tertinggi yaitu 27,2%, dan pada usia >50 tahun sebanyak 24 responden dengan presentase tertinggi kedua yaitu 26,1%.

5. Distribusi Sampel Menurut Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Low Back Pain

Hasil yang didapatkan dari penyebaran kuesioner sebagai berikut :

Tabel.5 Uji Chi-square hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain*

Karakteristik	Aktivitas Olahraga				P value
	Ringan	Sedang	Berat	Total	
<i>Low back Pain</i>	27	2	2	31	
<i>Tidak Low back Pain</i>	48	13	0	61	0,032
Total	75	15	2	92	

Hasil Analisa hubungan aktivitas olahraga dengan *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor didapatkan bahwa pada ketiga kategori aktivitas olahraga (ringan, sedang, dan berat) memiliki responden terbanyak pada kategori *Low Back Pain* sebanyak 27 responden dengan aktivitas olahraga ringan.

Berdasarkan hasil dari uji *Chi Square* dengan menggunakan program SPSS didapatkan hasil *p value* uji analisa bivariat sebesar 0,32 ($P < 0,05$) yang

menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara uji statistik antara hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain*.

PEMBAHASAN

1. Analisa univariat *Low Back Pain*

Pada hasil uji analisa univariat didapatkan hasil yang mengalami *Low Back Pain* sedikit hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia karena guru yang mengajar lebih banyak yang berusia muda, biasanya yang berusia muda memiliki perhatian yang lebih pada penyakit seperti *Low Back Pain* dan bisa juga disebabkan karena

Seperti yang disebutkan oleh Gaya (2015) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan *Low Back Pain* salah satunya faktor individu yang berkaitan dengan masa kerja, usia, lama kerja, jenis kelamin, posisi kerja, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, obesitas, kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan lain-lain.

2. Analisa univariat aktivitas olahraga

Pada uji analisa univariat didapatkan hasil aktivitas olahraga kategori ringan dengan hasil yang tertinggi. oleh beberapa faktor seperti usia karena guru yang mengajar lebih banyak yang berusia muda, biasanya yang berusia muda memiliki motivasi olahraga yang cenderung kurang hal ini bisa disebabkan oleh gaya hidup dan lingkungan.

Seperti yang disebutkan oleh Sepriadi (2017) bahwa motivasi berolahraga bervariasi

antara individu yang satu dengan yang lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan umur, minat, pekerjaan, dan kebutuhan lainnya.

Hasil tersebut dapat mempengaruhi hasil aktivitas olahraga yang dilakukan guru di Kabupaten Bogor karena guru yang mengajar lebih banyak yang berusia muda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Damai (2022) didapatkan gambaran motivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan hasil aktivitas fisik rendah pada Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid 19.

3. Analisa uji bivariat

Pada uji bivariat di dapatkan hasil yang tidak mengalami *Low Back Pain* lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami *Low Back Pain* tetapi untuk hasil aktivitas olahraga yang dilakukan guru di Kabupaten Bogor lebih banyak pada kategori ringan. Karena hasil aktivitas olahraga pada guru di Kabupaten Bogor masih di kategori ringan hal tersebut dapat mempengaruhi faktor resiko terjadinya *Low Back Pain*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Adha (2020) terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan *Low Back Pain* pada karyawan Office di Badan Pengkajian dan Penerapan Teknologi (BPPT) DKI Jakarta.

4. Dalam Pandangan Islam

Dalam perspektif Islam, olahraga merupakan kebutuhan hidup setiap manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga rutin seminggu 3 kali minimal akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmaninya, manfaat lainnya yaitu berpengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur dan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. (Ruhardi, et al, 2021)

Dari Uqbah bin Amir, dia berkata: saya mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca: Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka apa saja yang kamu sanggupi dari kuda-kuda yang di tambat. Al Ayat, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu pandai memanah. (Hadis Riwayat Muslim). Sabda Rasulullah SAW: Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada orang mukmin yang lemah" (Hadis Riwayat Bukhari).

Dari hadist di atas dapat dipahami bahwa orang Mukmin yang jasmani dan rohaninya kuat akan lebih cinta kepada Allah dari pada orang mukmin yang lemah. (Ruhardi, et al, 2021)

SIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain*.
2. Guru di Kabupaten Bogor yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.
3. Gambaran aktivitas olahraga pada guru di Kabupaten Bogor cukup baik karena didapatkan hasil yang tinggi pada aktivitas olahraga ringan.
4. Guru yang mengalami *Low Back Pain* lebih sedikit dibandingkan dengan guru yang tidak mengalami *Low Back Pain*.
5. Islam sangat menganjurkan umatnya untuk berolahraga agar sehat dan kuat serta terhindar dari penyakit seperti *Low Back Pain*.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. dr. Yenni Zulhamidah, M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan, saran ilmiah, dan bersedia meluangkan waktu selama penyusunan proposal skripsi ini.
2. Prof. dr. Pratiwi Pujilestari Sudarmono, Ph.D., Sp.M.K(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas YARSI beserta jajarannya.
3. dr. H. Lilian Batubara, M.Kes, selaku ketua komisi skripsi Kedokteran Universitas YARSI.
4. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Aba Erwin dan Omak Elci Fitriani serta nenek tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa sampai saat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Anggun, Pira, Abang al dan Adek

El yang juga selalu memberi semangat.

5. Muja, Khansa, dan Lafifa selaku kelompok skripsi atas kerjasama dan saling menyemangati dalam penyusunan proposal ini.
6. Khonsa, Alifa, Lensy, dan Andin selaku teman kos yang selalu mensupport dan membantu dalam penyusunan proposal ini.
7. Teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan teman-teman yang selalu membantu dan menyemangati satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di SMA Negeri Se kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Aktivitas Fisik Ringan. (2018). *Kementrian kesehatan Republik Indonesia*.
- Albertus Are Satriadi, A. F. (2018). Pengaruh Peregangan terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Produksi di PT. SDJ Pontianak. *Jurnal Cerebellum, 4. No 2*.
- Al-Qur'an Surat Al-Baqarah (2): 214. Al-Qur'an dan Terjemahan. Kementrian Agama. 2022.
- Al-Qur'an Surat AlAnbiya' (21): 35. Al-Qur'an dan Terjemahan. Kementrian Agama. 2022.

- Al-Qur'an Surat Al-Qashash (2):26. Al-Qur'an dan Terjemahan. Kementrian Agama. 2022.
- Andini, F. (2015). Risk Factors Of Low Back Pain In Workers. *J Majortity*, 4 No.1.
- Bunayar. 2022. Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Dalam Hadis-Hadis tentang olahraga). *Jurnal Pendidikan Islam*. 3, No 2.
- Gaya, L. L. (2015). Pengaruh Aktivitas Olahraga, Kebiasaan Merokok, dan Frekuensi Duduk Statis dengan Kejadian Low Back Pain. 2 No. 2.
- Global physical Activity Questionnaire . (n.d.). *World Health Organization*.
- Huldani. (2011). Nyeri Punggung. *Universitas Lambung Mangkurat*.
- Hussein E. Elias, R. D. (2019). Low back pain among primary school teachers in Rural Kenya: Prevalence and contributing factors. *National Library of Medicine*.
- Idris, N. A. (2020). Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Selam Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019.
- J, D. M. (2001). A Comparison of Five Low Back Pain Disability Questionnaires: reliability and responsiveness. *Physical Therapy*.
- Khairuddin. 2017. Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Lindberg, S. (2020). Benefits of Strenuous Exercise and How to Add It to Your Workout. *Healthline*.
- Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. (2018). *Kementian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Merdiana Ones, M. S. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Penenun Di desa Letneo Selatan kecamatan Insana Barat Kapupaten Timor Tengah Utara. *Media Kesehatan Masyarakat* , Vol 3, No 1.
- Muhammad Zulfikar Adha, S. B. (2020). Analisis Posisi Kerja menggunakan Metode Ovako Working Analysis System (OWAS) dan Kebiasaan Olahraga Terhadap Keluhan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*.
- Nawwir, Y. 2020. Penyakit dalam Perspektif Ihsan. *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*. 17, No.2.
- Nyeri Punggung bawah. (2022). *Kementrian kesehatan Republik Indonesia*.
- Rahmawati, P, Muljohardjono, H. 2016. *Meaning of Illness* dalam Perspektif Komunikasi Kesehatan dan Islam. *Jurnal Komunikasi Islam*. 06, No. 02.
- Ricca Sahara, T. Y. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19 No. 3.

- Ruhardi, R. et al. 2021. Olahraga Kebugaran dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam. Universitas Muhammadiyah ponogoro.
- Salahudin, R. 2020. Olahraga Menurut Pandangan Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 4, No. 3.
- Sepriadi. (n.d.). *Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasamani*. Universitas Negeri Padang.
- What Does Moderate Exercise Mean, Anyway? (2020). Healthessentials.
- Yose Rizal, F. R. (2021). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Guru Di SMPN 1 Bathin Solapan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 4 No. 1.
- Yuliastrid, C. P. (2022). Tingkat Motivasi Beolahraga dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 10. No. 04.