

ABSTRAK

Nama : Zakia
NPM : 1102020229
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap *Low Back Pain* Pada Guru di Kabupaten Bogor dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang : *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 dipeparah 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 dari pada 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).

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan rancangan penelitian *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 : Hasil uji Analisa menggunakan metode *Chi Square* 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.

Kasimpulan : Hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* Pada Guru di Kabupaten Bogor didapatkan hubungan yang bermakna.

Kata Kunci : aktivitas olahraga, *Low Back Pain*, Guru

ABSTRACT

Name : Zakia
NPM : 1102020229
Study Program : Medicine
Title : Relationship Of Sports Activities To Low Back Pain In Teachers
In Bogor Regency and The Review from an Islamic Perspective

Background : Low back pain is a musculoskeletal disorder caused by poor body activity. Many factors can cause low back pain, one of which is work-related individual factors, age, length of work, Gender, Work position, and others. One of the causes of low back pain is that teachers experience physical distraction from daily work, which lasts for hours on their own, sitting, standing, and uncomfortable postures. Teachers who run sports activities less well have the potential to overcome low back pain and will be separated by other factors. Islam invites its people to unite to be healthy and strong as taught by one Hadith of the Prophet: "A strong believer is better and better than God Almighty weak believer. And in each one gets good. May it be useful to you, and ask God for help, and may you be blessed."(HR. Muslims).

Methods: The type of research used is quantitative correlational with Cross-Sectional research. The population used is teachers who teach in Bogor Regency. Low back pain with members of the questionnaire was then referred to into several categories. Data analysis was done with a Chi-Square statistical test.

Results: The results of the analysis test using the Chi Square a P-Value 0.032 ($P < 0.05$) which shows that there is a relationship that occurs in sports activities against Low Back Pain In teachers in Bogor regency.

Conclusion: the relationship between sports activities to low back pain in teachers in Bogor Regency is a good relationship.

Keywords: sports activities, Low Back Pain, teacher