

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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 penilaian pekerjaan siswa, mempersiapkan pelajaran dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga. Di beberapa daerah, karena keadaan yang tidak memadai guru dituntut untuk bekerja keras untuk mendapatkan hasil yang maksimum. Jika waktu untuk pemulihan tidak mencukupi, gejala nyeri dapat dipicu dan menyebabkan stress, yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta 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 setelah melakukan olahraga.

Dalam Agama Islam seorang mukmin di anjurkan untuk menjaga kesehatan tubuhnya baik jasmani dan rohaninya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu melakukan aktivitas olahraga seperti berkuda, memanah, berlari, dan berenang agar terhindar dari penyakit yang tidak diinginkan. Dalam salah satu hadist Rasulullah SAW bersabda: Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih di cinta Allah dari pada orang mukmin yang lemah” (Hadis Riwayat Bukhari). Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa orang Mukmin yang jasmani dan rohaninya kuat akan lebih cinta oleh Allah dari pada orang Mukmin yang lemah. (yulinar dan Kurniawan. 2017)

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 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa penelitian yang memperlihatkan hasil berbeda mengenai kebiasaan olahraga terhadap *Low Back Pain*. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan

aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran aktivitas olahraga pada guru di Kabupaten Bogor?
2. Bagaimana gambaran *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor?
3. Bagaimana hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor?
4. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain*?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden pada guru di Kabupaten Bogor.
2. Mengetahui gambaran aktivitas olahraga pada guru di Kabupaten Bogor.
3. Mengetahui gambaran *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor.
4. Mengetahui gambaran hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Bagi Universitas Yarsi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan rujukan pada bidang ilmu kedokteran, khususnya mengenai hubungan

aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.5.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat di bidang kesehatan, khususnya mengenai hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.5.3. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan dan pengetahuan yang lebih luas bagi peneliti khususnya mengenai hubungan aktivitas olahraga terhadap *Low Back Pain* pada guru di Kabupaten Bogor dan tinjauannya menurut pandangan Islam.