

## Gambaran low back pain pada komunitas fitness center dengan instruktur dan tanpa instruktur di Yogyakarta

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20439703&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Prevalensi Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah sepanjang hidup adalah antara 60-90% dan di AS sebanyak 30% atlet pernah mengalami LBP akut karena efek latihan yang mereka lakukan. Pada saat ini di Indonesia telah muncul komunitas-komunitas pusat kebugaran yang melakukan berbagai macam latihan untuk membentuk tubuh atau memperbaiki kebugaran mereka. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui demografi nyeri punggung bawah pada komunitas fitness center di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional dengan pendekatan secara observasi. Populasinya adalah semua anggota komunitas pusat kebugaran baik laki-laki maupun perempuan yang diambil secara acak sejumlah 90 sampel. Berdasarkan umur, sampel dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu 18-30, 31-50, dan >50 tahun. Penelitian dilakukan di 3 tempat yaitu Kartika Dewi Group, Lembah Fitness, dan Bahtera Fitness Center. Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan frequency, cross tabulation, dan uji Chi Square. Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebanyak 36 dari 90 sampel atau 40% menyatakan pernah mengalami nyeri punggung bawah LBP setelah selama ini melakukan latihan di pusat kebugaran. Hasil uji statistik dengan menggunakan cross tabulation dan Chi square test menunjukkan tidak signifikannya pengaruh umur, jenis kelamin, dilatih oleh instruktur, lama dan frekuensi berlatih dengan timbulnya kejadian LBP dengan nilai  $p > 0.05$ . Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara umur, jenis kelamin, dilatih oleh instruktur, lama berlatih dan frekuensi berlatih dengan timbulnya kejadian LBP pada komunitas pusat kebugaran dan kejadian LBP yang cukup tinggi pada komunitas pusat kebugaran yaitu sebesar 40%.