

# GAMBARAN *LOW BACK PAIN* PADA KOMUNITAS *FITNESS CENTER* DENGAN INSTRUKTUR DAN TANPA INSTRUKTUR DI YOGYAKARTA

Daniswara<sup>1</sup>, Muhammad Ardiansyah<sup>2</sup>

Fakultas Kedokteran  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

## INTISARI

Prevalensi *Low Back Pain* atau nyeri punggung bawah sepanjang hidup adalah antara 60-90% dan di AS sebanyak 30% atlet pernah mengalami LBP akut karena efek dari latihan yang mereka lakukan. Pada saat ini di Indonesia telah muncul komunitas-komunitas pusat kebugaran yang melakukan berbagai macam latihan untuk membentuk tubuh mereka atau memperbaiki kebugaran mereka. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui demografi nyeri punggung bawah pada komunitas *fitness centre* di Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian observasi dengan pendekatan secara *cross sectional*. Populasinya adalah semua anggota komunitas *fitness center* baik laki-laki maupun perempuan yang di ambil 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 Centre. Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *frequency*, *cross tabulation*, dan uji *Chi Square*.

Hasil analisa deskriptif menunjukkan sebanyak 40% atau 36 dari 90 sampel menyatakan pernah mengalami nyeri punggung bawah setelah selama ini melakukan latihan di pusat kebugaran. Hasil uji statistic dengan menggunakan *cross tabulation* dan *Chi square test* menunjukkan bahwa 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 pengaruhnya antara umur, jenis kelamin, dilatih oleh instruktur, lama berlatih dan frekuensi berlatih dengan timbulnya kejadian LBP pada komunitas *fitness center* dan kejadian LBP yang cukup tinggi pada komunitas *fitness center* yaitu sebesar 40%.

**Kata kunci: *Low Back Pain*, *fitness center*, latihan**

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Bagian Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

## PROFILE OF LOW BACK PAIN IN FITNESS CENTER COMMUNITY WITH AND WITHOUT INSTRUCTOR IN YOGYAKARTA

Daniswara<sup>1</sup>, Muhammad Ardiansyah<sup>2</sup>

Medical Faculty  
Muhammadiyah University of Yogyakarta

### **ABSTRACT**

*Long life low back pain prevalence is for about 60-90% and for 30% athletes in US ever suffered from acute LBP because of exercise effect that they had done. In current time in Indonesia have been growing fitness communities that have so many exercises to form their body shape or health. This research is done to find out LBP demography in fitness centre community in Yogyakarta.*

*This research is an observational research and data is got by cross-sectional method. Population is all of community member, men and women that took by purposive method. Based on age, sample is divided into 3 groups, stand of 18-30, 31-50, and >50 years. This research is done in 3 community fitness centre; they are Kartika Dewi Group, Lembah Fitness, and Bahtera Fitness Centre. Data is collected by using questionnaire. Statistical analyze is done by using frequency, cross-tabulation and Chi-Square test.*

*Descriptive analyze result shows 40% or 36 from 90 samples explain that sample ever suffered from LBP after they do any exercise in fitness centre. Statistical analyze by using cross tabulation and Chi square test shows that influence of age, gender, trained by instructor, long duration and exercise frequency with LBP incidence in not significant and the P value is > 0.05. The conclusion of this research are there is no effect from age, gender, trained by instructor, long duration and exercise frequency with LBP incidence in fitness centre community and LBP incidence is high in fitness centre community for about 40 % from sample.*

**Key Word : Low Back Pain, fitness center, exercise**

1. Student of Medical Faculty of Muhammadiyah University of Yogyakarta
2. Department of Neurologi of Medical Faculty of Muhammadiyah University of Yogyakarta