

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Beberapa tahun ini mulai muncul trend baru untuk menjaga kebugaran, seperti *fitness* di Indonesia. (Setiawan, 2008). *Fitness* memang diminati para pengunjung. Kebutuhan masyarakat akan *fitness* kebugaran mengalami pergeseran menjadi sebuah trend atau gaya hidup yang positif (Hendra & Aprizal, 2006). Orang muda, baik pelajar, mahasiswa, maupun eksekutif, tertarik menjadi anggota klub kebugaran dengan berbagai keperluan. Ada yang ingin mengencangkan atau membantu otot, merampingkan badan, atau menjaga kebugaran. Agar terkesan gaul dan keren juga menjadi salah satu alasan mereka bergabung di sebuah klub. (Anonim, 2004).

Peningkatan jumlah orang dewasa dan remaja yang secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas atletik telah meningkatkan angka kejadian dari cedera punggung bawah yang biasa terjadi (luka memar, *overstretching*, maupun robek ringan sampai sedang dari jaringan lunak paraspinal). Di AS, angka kejadian kumulatif sepanjang hidup dari nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) mendekati 80%, dengan hampir 30% atlet pernah mengalami LBP akut yang dianggap karena berpartisipasi dalam olahraga. Rata-rata tertinggi ditemukan pada pemain sepakbola, pesenam, pegulat dan pendayung yang

didukung dengan penelitian pada 4790 akademi atlet dengan insidensi cedera vertebra lumbal sebanyak 7%, paling banyak pada pemain sepakbola dan pesenam (Dunn *et al*, 2007). Penelitian yang dilakukan Kelompok Studi Nyeri PERDOSSI pada 14 rumah sakit pendidikan di Indonesia, pada bulan Mei 2002 menunjukkan jumlah penderita nyeri sebanyak 4.456 orang (25% dari total kunjungan), dimana 1.598 orang (35,86%) adalah penderita nyeri punggung bawah (NPB) (PIN I, 2005).

Kesalahan dalam pemilihan latihan fisik yang dilakukan di pusat kebugaran dapat menimbulkan nyeri pinggang bawah. Latihan fisik yang dipilih dan dilakukan tidak hanya menentukan seberapa besar, kuat dan fleksibel otot seperti yang diinginkan, tetapi juga berpengaruh pada fungsi tubuh dan apakah menderita nyeri dan cedera seperti nyeri punggung dan nyeri skiatika atau tidak (Cannone, 2005). Berat badan, angkat beban dan *axial disc area* lebih tinggi hubungannya dengan *disc degeneration* daripada pekerjaan dan riwayat aktivitas fisik pada waktu luang, walaupun pekerjaan dan aktivitas fisik itu cukup berpengaruh (Videman *et al*, 2007).

Kesalahan-kesalahan dalam melakukan latihan, yang cocok untuk masing-masing individu, dapat diminimalisir dengan bantuan seorang instruktur. Umumnya, rata-rata orang dan atlet yang masih amatir sering bingung dalam hal kebugaran tubuh, informasi kesehatan dan isu-isu yang berhubungan dengan olahraga. Oleh karena itu mereka membutuhkan seorang yang mempunyai

kemampuan tinggi dan mempunyai pengalaman di bidangnya untuk membantu yaitu seorang pelatih atau instruktur (Ebel, 2006).

Latihan fisik baik di pusat kebugaran maupun di rumah jika dilakukan dengan benar dapat mencegah maupun mengurangi derajat nyeri penderita LBP. Setelah melakukan aktivitas fisik selama 5 tahun sesuai dengan program dari peneliti, baik laki-laki atau wanita yang menderita LBP dilaporkan terjadi penurunan intensitas nyeri dan ketidakmampuan (*disability*), namun hanya beberapa yang sembuh total (Mortimer *et al*, 2007). Latihan yang meregangkan dan menguatkan otot abdomen dan tulang belakang dapat membantu mencegah masalah pada tulang belakang (UMHS Clinical Care Guidelines Committee, 2007).

Seorang muslim harus mensyukuri karunia dari Allah Swt berupa karunia amanah jasmani dengan cara berolahraga. Rasulullah SAW bersabda : “Mukmin yang kuat lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah, pada setiap mereka ada kebajikan” (HR. Muslim). Apabila akan menggunakan atau mempelajari sesuatu yang baru baginya seperti menggunakan alat-alat di *fitness center*, seorang muslim harus bertanya kepada ahli di bidang tersebut yaitu instruktur, seperti dijelaskan dalam ayat berikut : “Janganlah mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya, sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hatimu semua itu akan diminta pertanggungjawabannya” (Al Isra’: 36).

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan dalam pendahuluan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana gambaran *Low Back Pain* atau Nyeri Punggung Bawah pada komunitas Fitness Center dengan instruktur dan tanpa instruktur ?

C. KEASLIAN PENELITIAN

No	Peneliti	Tahun	Judul	Isi / Hasil
1	Tobias Renkawitz, MD; Daniel Boluki, MD; Joachim Grifka, MD, PhD	2006	<i>The Association of Low Back Pain, Neuromuscular Imbalance, and Trunk Extension Strength in Athletes</i>	Ada hubungan langsung antara LBP dengan <i>neuromuscular imbalance</i> pada atlet yang menderita LBP. Terjadi penurunan jumlah subjek yang menderita LBP seiring dengan dengan penurunan <i>neuromuscular imbalance</i> pada regio lumbal setelah melakukan program latihan untuk punggung.
2	Tapio Videman, MD, PhD; Esko Levälähti, MSc; Michele C. Battié, PhD	2007	<i>The Effects of Anthropometrics, Lifting Strength, and Physical Activities in Disc Degeneration</i>	Berat badan, angkat beban dan <i>axial disc area</i> lebih tinggi hubungannya dengan <i>disc degeneration</i> daripada riwayat aktivitas fisik saat bekerja dan pada waktu luang, walaupun pekerjaan dan aktivitas fisik itu cukup berpengaruh

Dari penelitian-penelitian yang dilakukan di atas terdapat perbedaan-perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, yaitu :

1. Penulis meneliti tentang gambaran kejadian LBP pada komunitas fitness center atau pusat kebugaran tubuh yang dilakukan di beberapa fitness center di Yogyakarta.
2. Penulis membandingkan gambaran kejadian LBP pada komunitas yang dilatih oleh instruktur dengan komunitas yang melakukan latihan di fitness center tanpa bantuan instruktur.

D. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran LBP pada komunitas pusat kebugaran (fitness center) yang menggunakan instruktur dan tanpa instruktur di Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui presentase masing-masing penyakit yang menimbulkan LBP pada komunitas pusat kebugaran.
- b. Membandingkan presentase riwayat LBP pada sampel dengan instruktur dan tanpa instruktur.
- c. Mengetahui derajat nyeri yang dirasakan sampel yang mempunyai riwayat menderita LBP.

- d. Mengetahui presentase umur dan jenis kelamin sampel yang mempunyai riwayat LBP.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu penyakit saraf yang berkaitan dengan faktor resiko terjadinya LBP.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pustaka untuk penelitian lebih lanjut.
3. Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi komunitas pusat kebugaran sebagai wacana mengenai resiko terjadinya LBP akibat aktivitas fisik.