

**Prevalensi skor risiko nyeri punggung bawah pada atlet di Balai Pemusatan Pendidikan
Dan Latihan Olahraga Pelajar, Jawa Tengah, Indonesia**
–Studi skor Keele STarT Back Screening Tool pada atlet cabang olahraga taekwondo,
voli, dan berenang–

Dave Tobias Aryasatya¹, Yuriz Bakhtiar², Tanti Ajoe Kesoema³, Yuswo Supatmo^{2,*}

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Bagian Fisiologi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

³Program Studi Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

*Corresponding author's email: yusyussupatmo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah (*low back pain* / LBP) berkontribusi sekitar 7,7% terhadap total *years lived with disability* (YLDs) secara global. Pada tahun 2020, lebih dari 600 juta orang di seluruh dunia mengalami LBP, dan jumlah tersebut terus meningkat setiap tahunnya. Di kalangan atlet, prevalensi LBP menunjukkan variasi yang cukup besar, yaitu antara 10% hingga 67%, tergantung pada jenis cabang olahraga yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat prevalensi skor risiko LBP pada atlet Balai Pemusatan Pendidikan Dan Olahraga Pelajar Jawa Tengah cabang olahraga taekwondo, voli, dan berenang. **Metode:** Penelitian deskriptif potong lintang ini dilakukan di Balai PPLOP Jawa Tengah dan melibatkan atlet dari cabang olahraga taekwondo, bola voli, dan renang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Keele STarT Back Screening Tool, dan prevalensi risiko LBP dianalisis serta dideskripsikan berdasarkan variabel seperti usia, jenis kelamin, jenis cabang olahraga, volume latihan, dan faktor-faktor relevan lainnya. **Hasil:** Kelompok *At Risk* memiliki rerata usia $16,04 \pm 0,96$ tahun, sedangkan kelompok *Low Risk* memiliki rerata usia $15,93 \pm 0,77$ tahun. Proporsi kelompok *At Risk* lebih tinggi pada atlet perempuan (34.4%) dibandingkan laki-laki (32.5%). Nilai rerata IMT masing-masing kelompok adalah $21,56 \pm 1,58$ kg/m² dan $21,42 \pm 1,57$ kg/m². Kelompok *At Risk* menunjukkan volume latihan mingguan yang lebih tinggi dan pengalaman berolahraga yang sedikit lebih singkat di semua cabang olahraga. Riwayat cedera tungkai dilaporkan oleh 50% atlet bola voli, 58,3% atlet taekwondo, dan 33,3% atlet renang dalam kelompok *At Risk*, dibandingkan dengan masing-masing 50%, 40%, dan 66,7% pada kelompok *Low Risk*. Pada cabang bola voli, atlet *At Risk* sebagian besar berposisi sebagai middle blocker (71,4%), sementara 62.5% atlet taekwondo yang tidak menggunakan alat

pelindung masuk pada kelompok *At Risk*. Pada renang, proporsi kelompok *At Risk* lebih banyak pada gaya kupu-kupu (42.9%) dan gaya dada (25%). **Kesimpulan:** Cabang olahraga dengan proporsi risiko LBP tertinggi adalah bola voli, yang kemungkinan dipengaruhi oleh volume latihan yang tinggi, pengalaman berolahraga yang lebih rendah, serta riwayat cedera sebelumnya.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Atlet, *Keele STarT Back Screening Tool*