

BAB II LANDASAN TEORITIS

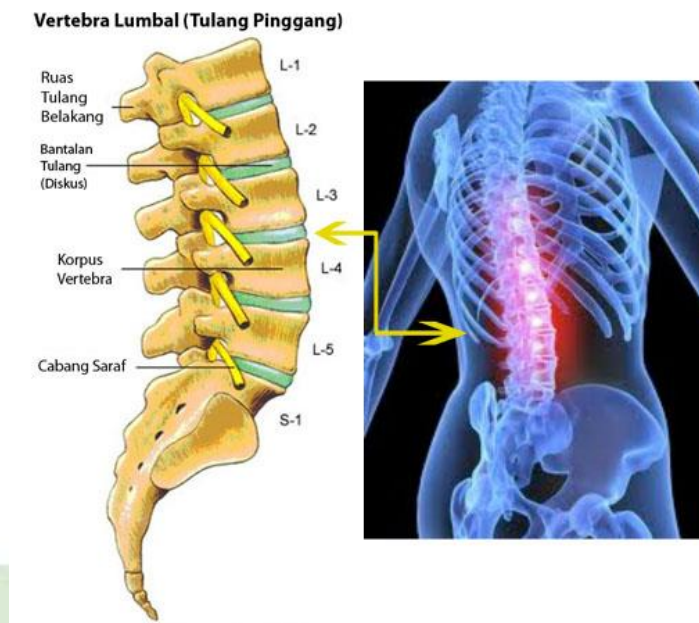
2.1 *Low Back Pain*

2.1.1 *Definisi Low Back Pain*

Salah satu jenis gangguan muskuloskeletal (MSD) yang disebut *low back pain* (LBP) adalah rasa sakit di punggung bawah yang menjalar ke kaki, terutama di bagian belakang dan samping luar, dan berasal dari tulang belakang, saraf, dan otot di area punggung bagian bawah (Suma'mur, 2013). Terlepas dari kenyataan bahwa nyeri punggung bawah tidak selalu menyebabkan kematian, kondisi ini dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif, yang pada gilirannya akan menambah beban ekonomi bagi individu, keluarga, masyarakat, dan pemerintah (Wahyu et al 2022).

Pain (LBP) dapat timbul akibat berbagai masalah pada sistem *muskuloskeletal*, seperti regangan akut pada area *lumbosakral*, ketidakstabilan ligamen *lumbosakral* dan kelemahan otot, *osteoarthritis*, *stenosis* tulang belakang, gangguan pada diskus *intervertebralis*, serta perbedaan panjang tungkai. Beberapa penyebab lain meliputi kelebihan berat badan, gangguan ginjal, masalah pada *pelvis*, tumor *retroperitoneal*, *aneurisma abdominal*, dan kondisi psikosomatik (Andri 2018).

Nyeri punggung bawah biasanya terjadi di daerah bawah punggung dan dapat berasal dari otot, saraf, atau struktur lainnya di sekitarnya. Orang dewasa paling sering mengalami nyeri punggung karena posisi duduk yang salah. *Low Back*



Gambar 2. 1 Gambar Tulang Pinggang

2.1.2 Klasifikasi *Low Back Pain*

Klasifikasi LBP menurut (Imran, 2022) berdasarkan struktur anatomi dikelompokkan menjadi beberapa tingkat, yaitu:

1. *Low Back Pain* (LBP) Primer adalah nyeri yang timbul akibat adanya gangguan pada struktur di sekitar daerah pinggang, yang mencakup masalah atau cedera pada ligamen, otot, sendi, dan saraf.
2. *Low Back Pain* (LBP) Sekunder adalah rasa sakit yang timbul akibat gangguan pada struktur di luar area lumbal.

3. *Low Back Pain* (LBP) Referral, yaitu rasa sakit yang timbul akibat gangguan pada struktur di luar sendi lumbal yang menyebar ke area lumbal.
4. *Low Back Pain* (LBP) Psikosometrik adalah rasa sakit yang timbul akibat adanya gangguan psikologis pada penderita.

2.1.3 Gejala *Low Back Pain*

Berdasarkan penyebab yang mendasari nyeri, gejala bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti:

1. Rasa sakit atau ketegangan di bagian bawah punggung.
2. Nyeri yang tajam dan membakar dapat menjalar dari area punggung bawah hingga ke bagian belakang paha, dan terkadang sampai ke kaki atau tungkai bawah; mungkin juga disertai dengan rasa kebas atau kesemutan (punggung pegal).
3. Kram dan ketegangan pada otot punggung bagian bawah, area panggul, dan daerah pinggul.
4. Nyeri yang semakin parah setelah berlama-lama duduk atau berdiri.
5. Kesulitan untuk berdiri dengan tegak, melangkah, atau berpindah dari posisi berdiri ke posisi duduk

Tanda-tanda nyeri punggung bagian bawah juga bervariasi tergantung pada tingkat keparahannya, yaitu:

1. Nyeri punggung bawah akut umumnya muncul secara mendadak dan dapat bertahan beberapa hari hingga minggu. Kondisi ini dianggap sebagai reaksi wajar tubuh terhadap cedera atau kerusakan jaringan.

Rasa sakit secara perlahan akan berkurang seiring dengan proses penyembuhan tubuh.

2. Nyeri punggung bawah subakut biasanya terjadi dalam rentang waktu antara 6 minggu hingga 3 bulan dan umumnya disebabkan oleh faktor mekanis (seperti ketegangan otot atau nyeri sendi) namun bersifat tahan lama. Pada tahap ini, pemeriksaan medis mungkin diperlukan, dan dianjurkan jika nyeri yang dirasakan sangat parah dan mengganggu kegiatan sehari-hari.
3. Nyeri punggung bawah kronis berlangsung lebih dari 3 bulan. Tipe nyeri ini umumnya intens, tidak memberikan respon terhadap terapi awal, dan memerlukan evaluasi medis menyeluruh untuk mengidentifikasi sumber nyeri secara tepat.

2.2. Faktor Risiko *Low Back Pain*

Faktor *Low Back Pain* meliputi aspek individu dan aspek pekerjaan. Aspek individu serta pekerjaan dapat dianalisis berdasarkan faktor pemicu seperti berikut: usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, beban kerja, dan postur kerja (Mulfianda, R., 2021). Perkembangan LBP dipengaruhi oleh tiga faktor risiko berikut ini:

2.2.1. Faktor Individu Terhadap *Low Back Pain*

a. Usia

Kementerian Kesehatan memperkirakan bahwa mayoritas kasus nyeri punggung bawah (LBP) terjadi pada kelompok usia 20 hingga 40 tahun. Persentase penderita LBP di Indonesia berkisar antara 7,8% hingga 37%

dari total populasi, dan pada tahun 2016, 59,25% orang di Indonesia mengalami LBP (Putri et al., 2021).

Meskipun LBP biasanya dikaitkan dengan orang tua, LBP juga dapat menyerang remaja dan orang dewasa. Pada tahun 2018, data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa sekitar 26,74% penduduk berusia 15 tahun ke atas yang bekerja mengalami LBP, salah satu dari berbagai gangguan kesehatan dan keluhan kesehatan lainnya. Frekuensi LBP lebih sering terjadi pada usia lanjut, terutama pada mereka yang berusia 80-85 tahun. Sebagian besar orang yang merasakannya mulai merasakannya antara usia 25 dan 65 tahun, yang merupakan masa produktif (Tarwaka, 2010).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin sangat memengaruhi risiko keluhan otot dan rangka. LBP lebih umum pada wanita dibandingkan dengan tarwaka yang tidak bekerja. Ini karena perbedaan fisiologis: kekuatan otot wanita biasanya lebih rendah dibandingkan pria. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak gangguan otot dibandingkan pria (Tarwaka, 2010).

c. Tingkat Aktifitas Fisik

Gaya hidup yang kurang aktivitas adalah salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai keluhan dan penyakit, termasuk LBP (Low Back Pain). Aktivitas fisik adalah jenis kegiatan yang melibatkan kerja otot dalam jangka waktu tertentu. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan teratur juga dapat meningkatkan kualitas hidup Anda, mencegah

osteoporosis, dan mengobati berbagai keluhan dan penyakit lainnya (Tarwaka, 2010).

d. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) yang melebihi batas normal adalah salah satu faktor risiko dari nyeri punggung bawah (LBP). IMT yang tinggi terkait dengan penumpukan lemak di area perut, yang meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan otot-otot yang mendukungnya (Adri T 2018). IMT dapat dikategorikan sebagai berikut:

| Klasifikasi | IMT |
|-----------------------|-------------|
| Berat Badan Berkurang | < 18,5 |
| Berat Badan Normal | 18,5 – 22,9 |
| Overweight | 23 – 24,9 |
| Obesitas 1 | 25 – 29,9 |
| Obesitas 2 | > 30 |

Tabel 2.1 WHO Pacific Region 2000

| Kategori | Klasifikasi | IMT |
|----------|---------------------------------------|-------------|
| Kurus | Kekurangan berat badan tingkat berat | < 17,0 |
| | Kekurangan berat badan tingkat ringan | 17,0 - 18,4 |
| Normaal | | 18,5 – 25,0 |
| Gemuk | Kelebihan berat badan tingkat ringan | 25,1 – 27,0 |
| | Kelebihan berat badan tingkat berat | >27,0 |

Tabel 2.2 Kemenkes, Pedoman Gizi Nasional (PNG) 2014

Orang-orang dengan kelebihan berat badan memiliki risiko yang lebih tinggi daripada orang-orang dengan berat badan ideal. Dengan bertambahnya berat badan, tulang belakang mengalami kompresi akibat beban berlebihan, meningkatkan kemungkinan cedera dan kerusakan pada struktur tulang penopangnya (Rahmawati, 2021).

e. Kebiasaan Merokok

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 4,9 juta orang meninggal akibat merokok setiap tahun. Jumlah tersebut diperkirakan akan mencapai 10 juta orang setiap tahun pada tahun 2020. Terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dan keluhan pada otot pinggang, karena

nikotin dalam rokok dapat mengurangi aliran darah ke jaringan. (Eliyana 2017).

2.2.2. Faktor Terhadap Pekerjaan

a. Postur Kerja

Ketika tubuh berada dalam posisi statis atau dalam postur yang tidak tepat untuk waktu yang lama, otot-otot punggung bagian bawah berkontraksi untuk menjaga postur yang tepat. Selain itu, ketika melakukan aktivitas yang memberikan beban mekanis yang berlebihan pada otot-otot punggung bagian bawah, ini dapat menyebabkan penggunaan otot yang berlebihan (Sahara, 2020).

b. Masa Kerja

Masa kerja adalah durasi atau waktu yang telah dilalui oleh seorang pegawai untuk bekerja di suatu tempat. Durasi kerja dapat memiliki efek positif dan negatif terhadap kinerja. Seorang pekerja dapat menjadi lebih produktif jika mereka harus menghabiskan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugasnya. Namun, tetap bekerja dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dan meningkatkan risiko terkena masalah seperti nyeri otot (Purnamasari, 2010).

c. Beban Kerja

Low Back Pain seringkali ditemui pekerja yang menghadapi beban kerja yang tidak sesuai, seperti mengangkat barang secara berlebihan, terlalu lama membungkuk, duduk terlalu lama, dan sebagainya (Anugrah I M., dkk 2024).

2.2.3. Faktor Terhadap Lingkungan

a. Getaran

Ketika seseorang menghabiskan waktu yang lama di kendaraan atau lingkungan kerja yang terpapar getaran, getaran memiliki potensi untuk menyebabkan keluhan low back pain (LBP). Selain itu, getaran dapat menyebabkan kontraksi otot yang lebih besar, yang menyebabkan sirkulasi darah yang tidak lancar, peningkatan penumpukan asam laktat, dan akhirnya rasa sakit (Mulianti, 2022).

b. Kebisingan

Kebisingan di tempat kerja dapat memengaruhi kinerja juga. Rasa sakit punggung bawah (LBP) pekerja dapat diperburuk secara tidak langsung oleh suara yang mengganggu, yang dapat meningkatkan stres di tempat kerja.

2.2.4. Faktor Terhadap Ergonomi

Ergonomi merupakan ilmu yang dapat mengatur tugas ataupun pekerjaan untuk bekerja secara personal. Lingkungan manufaktur biasanya berbagai studi yang berbasis ergonomi sudah diterapkan yang dapat membawa tingkatan pada suatu hubungan antara manusia pada mesin.

(Manuaba, 1998) mengatakan bahwa desain yang ergonomis merupakan penerapan aspek manusia dalam desain alat, mesin, sistem, tugas, pekerjaan, serta lingkungan bertujuan untuk menciptakan sistem yang mendukung produktivitas, keselamatan, kenyamanan, dan efektivitas manusia.

(IEA Council, 2000) mengatakan bahwa ergonomi merupakan perhatian pada pemahaman dalam hubungan antara manusia dengan lainnya pada elemen

yang dihasilkan dari suatu sistem guna mengoptimalkan kesejahteraan untuk manusia serta kinerja suatu sistem keseluruhan.

Menurut sebuah referensi, ada enam bidang ilmu yang secara umum mendominasi dalam ergonomi, yaitu:

1. Antropometri (berasal atau berkembang dari ilmu struktur tubuh manusia).
2. Biomekanik (berasal atau berkembang dari ilmu pengobatan tulang dan sendi)
3. Fisiologi kerja manusia (berasal atau berkembang dari ilmu fungsi tubuh).
4. Kesehatan dan keselamatan kerja / K3 (berasal atau berkembang dari ilmu kesehatan).
5. Manajemen dan psikologi kerja (berasal atau berkembang dari ilmu perilaku manusia).
6. Hubungan kerja / tenaga kerja (berasal atau berkembang dari ilmu masyarakat).

2.2.Kajian Integrasi Keislaman

2.2.1. *Low Back Pain* Dalam Islam

Dalam pandangan Islam, penyakit dipandang sebagai sebuah ujian atau hukuman. Islam mengklasifikasikan penyakit menjadi dua kategori: penyakit jasmani dan penyakit rohani. Dalam ajaran Islam, penyakit dianggap sebagai bentuk ujian bagi orang-orang yang beriman. Keberadaan penyakit berfungsi sebagai penebus kesalahan dan dosa yang telah dilakukan seseorang (Jumadil M 2023).

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, pada Surah Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِاتِ وَبَثِيرِ الصُّبْرِينِ ۗ ۱٥٥ الَّذِينَ إِذَا
 أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ ۱٥٦

yang Artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, ‘Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun’.” (Al Baqarah : 155-156)

وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

Arab-Latin: Yā ayyuhan-nāsu qad jā`atkum mau'izatum mir rabbikum wa syifā`ul limā fiş-şuduri wa hudaw wa raḥmatul lil-mu`minīn

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Allah memberikan kita teguran agar kita tidak merasa sombong akan hal yang telah diraih dengan memberikan penyakit sebagai teguran kecil juga dapat mengururkan dosa dosa kita, serta allah adalah penyembuh dari segala penyakit yang ada seperti yang disebutkan pada hadits dibawah

Hadits tersebut ialah

مَا مِنْ مُسْلِمٍ بُصِيبُهُ أَدَى مِنْ مَرَضٍ فَمَا سِوَاهُ إِلَّا حَطَّ اللَّهُ بِهِ سَيِّئَاتِهِ كَمَا تَحْطُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan sejenisnya, melainkan Allah akan menggugurkan bersamanya dosa- dosanya seperti pohon yang menggugurkan daun- daunnya”.(HR.Bukhari no 5660 dan muslim no 2571).

Kesehatan dan penyakit adalah pemberian dari Allah yang tidak bisa dihindari oleh kekuatan apapun. Ketika kita menghadapi ujian sakit, kita tidak seharusnya hanya berdiam diri tanpa berusaha untuk sembuh. Sebaliknya, kita harus berikhtiar dengan segenap kemampuan. Namun, hasil akhir tetap merupakan keputusan dari Allah.

Penyakit *Low Back Pain* yang peneliti angkat dalam islam terdapat salah satu cara atau Upaya untuk sembuh mau pun mengurangi resikonya yaitu dengan menunaikan ibadah sholat 5 waktu dalam satu hari yang mana dalam gerakannya terdapat Gerakan rukuk dan sujud yang membantu terapi pada otot dan sendi sendi punggung bawah agar tidak kaku dikarenakan telah dalam

posisi yang sama pada saat bekerja, hal ini membantu meringankan keluhan *Low Back Pain* pada pekrja. Hal ini didukung oleh hadits berikut :

لَا يَنْظُرُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى صَلَاةِ عَبْدٍ لَا يُقِيمُ فِيهَا صُلْبَهُ بَيْنَ رُكُوعِهَا وَسُجُودِهَا

“Allah tidak akan melihat seorang hamba yang tidak meluruskan tulang punggungnya ketika ruku’ dan sujud” (HR Ahmad 16283)

Gerakan salat dan latihan peregangan memiliki kesamaan. Sama halnya dengan salat, latihan peregangan harus dilakukan dengan tenang, santai, tepat, dan konsisten. Latihan peregangan bertujuan untuk mempermudah pergerakan tubuh dengan cara melemaskan otot-otot yang tegang, dan manfaat serupa juga dapat diperoleh melalui salat.

2.2.2. Usia dan Masa Kerja

Semakin lama kita akan bertambah usia dari balita hingga tua, dan semakin kita umur kita bertambah kita akan merasakan peforma tubuh yang berkurang terutama dari segi persendian dan otot hingga membuat sulit dalam melakukan berbagai aktifitas. Semakin bertambah umur, semakin berkurang kekuatan dan kelenturan tulang serta sendi kita.

إِنَّمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ وَإِنْ تُصِيبُهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِيبُهُمْ

سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا ﴿٧٨﴾

Artinya : “Di mana pun kamu berada, kematian akan mendatangimu, meskipun kamu berada dalam benteng yang kukuh. Jika mereka (orang-orang munafik) memperoleh suatu kebaikan, mereka berkata, “Ini dari sisi Allah” dan jika mereka ditimpa suatu keburukan, mereka berkata, “Ini dari engkau (Nabi Muhammad).”

Katakanlah, “Semuanya (datang) dari sisi Allah.” Mengapa orang-orang itu hampir tidak memahami pembicaraan?

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝٨٤

Artinya : “Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain) dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!” (QS. asy-Syarah/94: 7 - 8).

Berkerja keras untuk memenuhi kebutuhan sehari hari dan nafkah adalah salah satu kebaikan, dalam ayat di atas kita di perintahkan untuk berkerja keras dan teruslah bekerja keras untuk kebaikan lainnya.

2.2.3. Indeks Masa Tubuh

Dalam suatu kisah yang menggambarkan perhatian Khalifah Umar bin Khattab terhadap kesehatan dan kebugaran umat Muslim, terdapat momen ketika beliau bertemu dengan seorang Muslim yang memiliki perut buncit. Khalifah Umar bin Khattab Radhiyallahu ‘Anhu bertanya dengan penuh kepedulian kepada orang tersebut, "Kenapa perutmu besar seperti ini?"

Orang tersebut menjawab dengan mengatakan bahwa itu merupakan karunia dari Allah. Namun, Khalifah Umar dengan tegas dan khawatir menggambarkan, "Ini bukan berkah, tapi azab dari Allah!" Dalam responsnya, Khalifah Umar melanjutkan dengan berbicara kepada semua yang hadir, "Hai sekalian manusia, hai sekalian manusia. Hindari perut yang besar. Karena membuat kalian malas menunaikan shalat, merusak organ tubuh, menimbulkan banyak penyakit. Makanlah kalian secukupnya. Agar kalian semangat menunaikan shalat, terhindar dari sifat boros, dan lebih giat beribadah kepada Allah."

Kisah ini menggambarkan bagaimana Khalifah Umar peduli akan kesehatan dan kondisi fisik umat Muslim. Ia melihat bahwa memiliki perut yang besar dapat mengganggu pelaksanaan ibadah, terutama shalat. Khalifah Umar juga menyadari bahwa perilaku berlebihan dalam makan dapat merusak kesehatan tubuh dan menimbulkan berbagai penyakit.

Surat al a'raf ayat 31

﴿يٰٓاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَٰتِ زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْۤا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

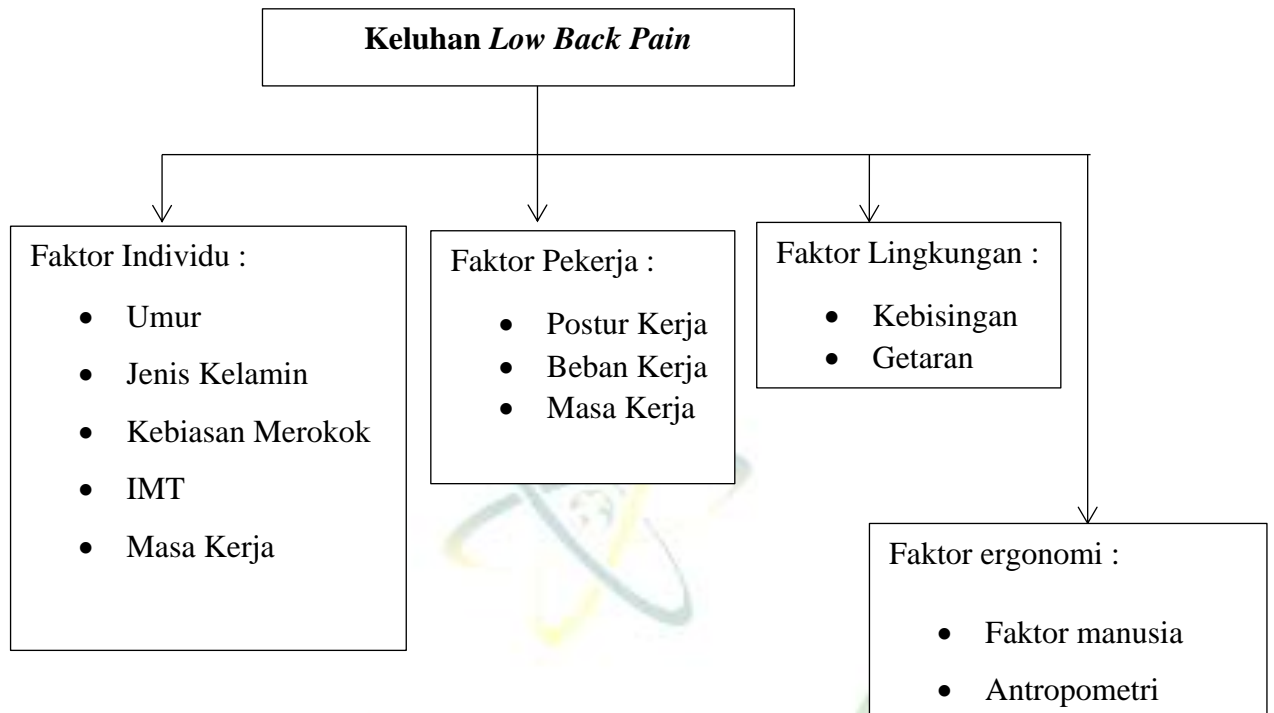
“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

2.3.Kerangka Teori

Teori adalah salah satu fondasi utama dalam penelitian sosial. Secara khusus, teori terdiri dari sekumpulan konsep atau konstruk, definisi, dan proposisi yang bertujuan untuk menjelaskan keterkaitan sistematis sebuah fenomena, dengan cara mendetailkan hubungan sebab-akibat yang ada.

Kerangka Teori adalah salah satu elemen fundamental dalam penelitian sosial. Secara khusus, teori terdiri dari sekumpulan konsep atau konstruk, definisi, dan proposisi yang bertujuan untuk menerangkan keterkaitan sistematis suatu fenomena, dengan cara menjelaskan hubungan sebab-akibat yang terjadi (Zauddin, 1996).

Kerangka Teori



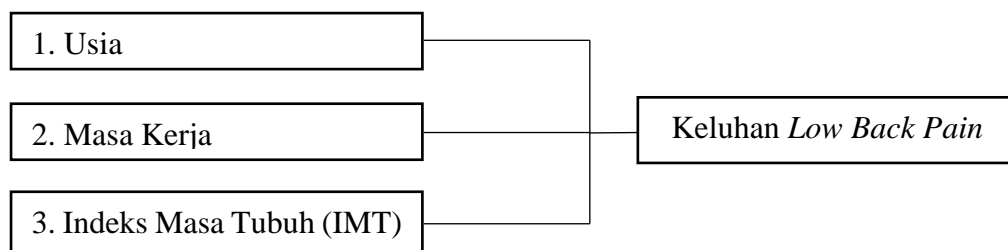
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Faktor Risiko Terjadinya *Low Back Pain* (Rahmawati, 2021), (Nurmianto,2008), (Tarwaka,2010), (Patrianingrum,2015), (Rasyidah, 2019)

2.4.Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian menggambarkan keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti, hubungan antara berbagai teori, dan menguraikan hubungan antara dua atau lebih variabel, seperti variabel independen dan variabel dependen. Penyusunan kerangka konsep yang efektif memberikan peneliti informasi yang terperinci serta membantu dalam menentukan desain penelitian yang akan diterapkan (Adiputa dkk., 2021).

Kerangka Kosep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.5.Hipotesis Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan menunjukkan adanya keterkaitan antara usia, lama bekerja, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keluhan *Low Back Pain*. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat berhasil dalam mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

1. Ada Hubungan Usia Terhadap Keluhan *Low Back Pain* Pada Supir Angkutan Umum PT. Rahayu Medan Ceria Trayek 103 Kota Medan.
2. Ada Hubungan Lama Masa Kerja Dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Supir Angkutan Umum PT. Rahayu Medan Ceria Trayek 103 Kota Medan.
3. Ada Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Supir Angkutan Umum PT. Rahayu Medan Ceria Trayek 103 Kota Medan.