

Lampiran 1

**JADWAL PENELITIAN**

No.	Keterangan	2021			2022				
		10	11	12	03	04	05	06	07
1.	Penyusunan Proposal	■	■						
2.	Penyusunan Instrumen			■					
3.	Seminar Proposal				■				
4.	Perbaikan Proposal						■	■	
5.	Persiapan Lapangan						■	■	
6.	Uji Coba Instrumen							■	
7.	Pengumpulan Data							■	
8.	Pengolahan Data							■	■
9.	Penyusunan Laporan							■	■
10.	Uji Sidang KTI								
11.	Perbaikan Laporan KTI								



**Lampiran 2****SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.  
Calon Responden  
Di Pasar Sayur Karangploso  
Kecamatan Karangploso

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Viona Arthamevia Putriagni  
NIM : 191059

Adalah mahasiswa Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Sebagai syarat tugas akhir Mahasiswa Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, saya akan melakukan penelitian dengan judul “ Gambaran Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada buruh Angkat Barang di Pasar Karangploso”. Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Selanjutnya kami mohon saudara/saudari untuk memberikan informasi dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban dari saudara/saudari dijamin kerahasiaannya

Malang,

2022  
Peneliti

Viona Arthamevia Putriagni  
NIM. 191059

**Lampiran 3****SURAT PENJELASAN PENELITIAN**

Kepada Yth.  
Responden Buruh Angkat Barang  
Kecamatan Karangploso

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr.Soepraoen, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada Buruh Angkat Barang di Pasar Karangploso”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Gambaran Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada Buruh Angkat Barang di Pasar Karangploso.

Malang, 18 April 2022

Peneliti



**Lampiran 4****SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

“Gambaran Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada Buruh Angkat Barang di Pasar Karangploso”

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Setelah mendapatkan informasi dan penjelasan dari peneliti, maka saya **BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA** \* menjadi responden penelitian, dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Keterampilan Sosial Anak dengan Penggunaan Gadget Berlebih di SD Negeri Ampeldento 1 Kecamatan Karangploso”.

Demikian pernyataan ini sebagai bukti keikutsertaan saya dalam penelitian ini.

Peneliti Malang, 2022  
Respoden

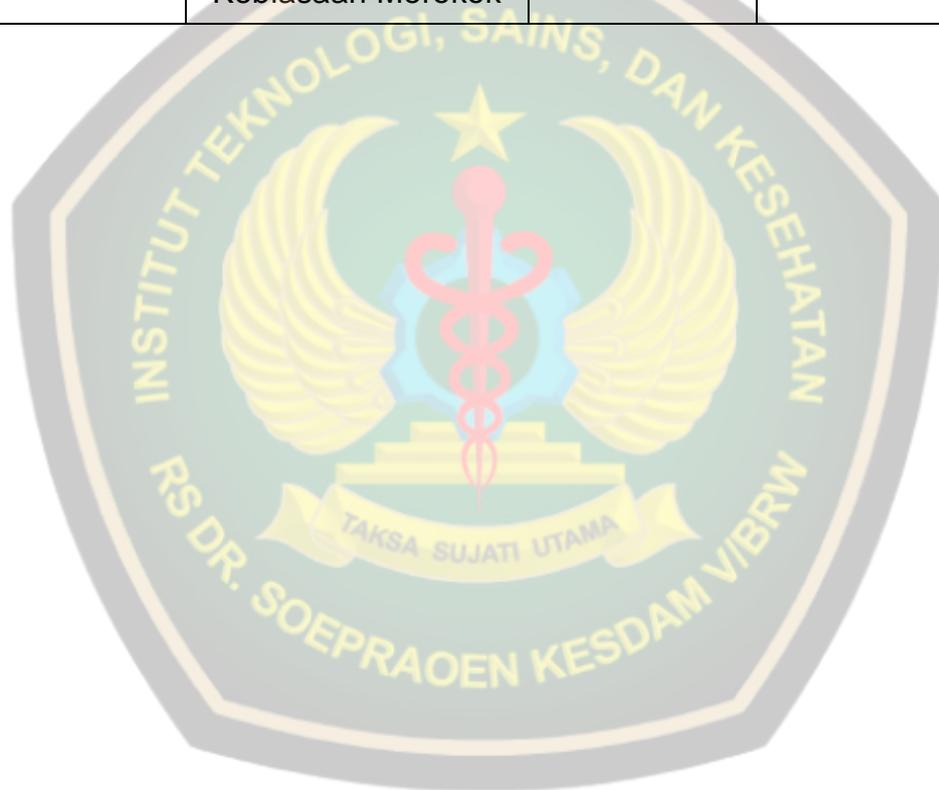
Viona Arthamevia Putriagni

(.....)

\*) Coret yang tidak perlu

**Lampiran 5****KISI - KISI KUESIONER****Gambaran Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada Kuli Angkat Barang di Pasar Karangploso**

<b>Variabel</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Jumlah soal</b>	<b>Nomor soal</b>
Upaya pencegahan <i>low back pain</i> dengan perilaku hidup sehat	Kebiasaan Olahraga	3	1, 2, 3
	Teknik mengangkat beban yang tepat	3	6, 7, 8
	Penggunaan Korset	2	4, 9
	Menghilangkan Kebiasaan Merokok	2	5, 10



## Lampiran 6

### KUESIONER

#### Gambaran Upaya Pencegahan *Low Back Pain* Pada Buruh Angkat Barang di Pasar Karangploso

No. Responden:  
(Diisi peneliti)

Mohon bapak berkenan menjawab pertanyaan berikut ini. Pertanyaan yang saya ajukan bukan dimaksudkan untuk mencampuri hal-hal yang bersifat pribadi melainkan dalam rangka pengumpulan data yang saya perlukan. Atas perhatian dan kesediaan ibu menjawab pertanyaan saya mengucapkan terima kasih.

Beri (✓) pada salah satu jawaban

1. Tanggal Pengisian  
:
2. Usia :  17 – 25 tahun  46 – 55 tahun  
 26 – 35 tahun  56 – 65 tahun  
 36 – 45 tahun
3. Jenis Kelamin : L / P
4. Berat Badan :
5. Tinggi Badan :
6. Lama Bekerja :  1 – 3 tahun  4 – 6 tahun  7 – 10 tahun
7. Pendidikan :  Tidak Sekolah  SD / MI  SMP / MTs  
 SMA / SM / MA  Sarjana

Beri (✓) pada salah satu jawaban diisi sesuai dengan keadaan responden

1. Apakah merasakan panas pada daerah punggung bagian bawah  
 Ya  Tidak
2. Apakah merasakan kaku di punggung bagian bawah  
 Ya  Tidak
3. Apakah merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sebelum melakukan aktifitas pekerjaan

- Ya  Tidak
4. Apakah merasakan nyeri pada bagian punggung bawah hanya pada saat melakukan aktifitas pekerjaan
- Ya  Tidak
5. Apakah merasakan nyeri pada bagian punggung bawah sesudah melakukan aktifitas pekerjaan
- Ya  Tidak
6. Apakah merasa kesulitan saat membungkukkan badan
- Ya  Tidak

#### Petunjuk Pengisian

1. Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara dalam kegiatan bekerja sehari-hari
2. Ceklis pada salah satu kolom yang telah disediakan
  1. Ceklis kolom **TP** untuk **Tidak Pernah** (saya tidak pernah melakukan hal tersebut)
  - Ceklis kolom **KD** untuk **Kadang** (saya kadang melakukan hal tersebut)
  - Ceklis kolom **SL** untuk **Selalu** (saya selalu melakukan hal tersebut)

Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu istilah sesuai dengan keadaan diri saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasar jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran saudara.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban		
		TP	KD	SL
1.	Saya melakukan upaya pencegahan nyeri pada punggung dengan olahraga			
2.	Saya melakukan peregangan terlebih dahulu sebelum melakukan aktifitas mengangkat barang			
3.	Saya melakukan olahraga jalan jalan santai selama 30 menit paling sedikit 1x seminggu			
4.	Saya menggunakan korset saat bekerja			
5.	Saya perokok aktif			
6.	Saya meminta bantuan orang lain saat barang yang diangkat terlalu berat			

7.	Sebelum mengangkat barang saya memposisikan tubuh untuk jongkok terlebih dahulu			
8.	Saya menggunakan alas kaki yang nyaman dan tidak terdapat hak (sandal tinggi)			
9.	Saya menggunakan korset saat hendak melakukan aktivitas mengangkat barang			
10.	Saya tahu bahaya merokok bagi kesehatan tulang			



## Lampiran 7

## LEMBAR KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

INSTITUT TEKNOLOGI SAIN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

**KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Viona Arthamevia P  
NIM : 191059  
Judul Studi Kasus : Mulai bimb: 30 September 2021  
Akhir bimb: .....

Gambaran Upaya Pencegahan Low Back Pain  
Pada Kuli Angkat Barang di Pasar Karangploso.....

Nama Pembimbing I : Ns. Apriyani Puji Hastuti M.kep  
Nama Pembimbing II : Ns. Tien Aminah M.kep

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
30-9-2021	1	Konsultasi judul	
8-10-2021	1	Revisi Bab I → Bab 2, Bab 3.	
3/11/2021	1	OKan BAB 2 → indikator →	
	1	KK → DO → K352	
4/03/2022	1	Referance manager bab I + Full draft (konsul via e-mail)	
9/03/2022	1	Acc Sempro.	
1-7-2022	1	Revisi BAB 4 Siapkan usian	
6/7/2022		Acc usian KTI.	

Catatan:  
.....  
.....

## Lampiran 8

## SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN LAPANGAN



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
UNIT PENGELOLA PASAR DAERAH SAYUR KARANGPLOSO  
Jl. Ry. Diponegoro Desa Girimoyo Kecamatan Karangploso  
Kode Pos 65152

**SURAT KETERANGAN**  
( Melakukan Reseach / Penelitian )

No : 545.1/ 060 /35.07.113.10/2022

Dengan ini Pengelola Pasar Sayur Karangposo, menerangkan bahwa :

Nama : Viona Arthamevia Putriagni  
No. Mahasiswa : 191059  
Jurusan : D III - Keperawatan  
Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan R.S dr. Soepraoen.  
Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada

Mengajukan Ijin Pengambilan data Penelitian dengan judul "GAMBARAN UPAYAPENCEGAHAN LOW BACK PAIN PADA BURUH ANGKAT BARANG DI PASAR SAYUR KARANGPLOSO", dengan obyek Juru Kuli ( Manol ) di Pasar Sayur Karangploso ;

Malang, 09 JUNI 2022

KEPALA UNIT PENGELOLA PASAR DAERAH  
SAYUR KARANGPLOSO

**ANTON APRIANSAH, SE, MM**  
Penata Muda Tk. I  
NIP. 19860419 200701 1 001

## Lampiran 9

## SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN LAPANGAN



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
 DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
**UNIT PENGELOLA PASAR DAERAH SAYUR KARANGPLOSO**  
 Jl. Ry. Diponegoro Desa Girimoyo Kecamatan Karangploso  
**Kode Pos 65152**

**SURAT KETERANGAN**  
**( Melakukan Reseach / Penelitian )**

No : 545.1/ 060 /35.07.113.10/2022

Dengan ini Pengelola Pasar Sayur Karangposo, menerangkan bahwa :

Nama : **Viona Arthamevia Putriagni**  
 No. Mahasiswa : 191059  
 Jurusan : D III - Keperawatan  
 Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan R.S dr. Soepraoen.  
 Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada

Mengajukan Ijin Pengambilan data Penelitian dengan judul "GAMBARAN UPAYAPENCEGAHAN LOW BACK PAIN PADA BURUH ANGKAT BARANG DI PASAR SAYUR KARANGPLOSO", dengan obyek Juru Kuli ( Manol ) di Pasar Sayur Karangploso ;

Malang, 09 JUNI 2022

KEPALA UNIT PENGELOLA PASAR DAERAH  
 SAYUR KARANGPLOSO

**ANTON APRIANSAH, SE, MM**

Penata Muda Tk. I  
 NIP. 19860419 200701 1 001

## Lampiran 10

## Rekapitulasi Data Umum dan Interpretasi Kuesioner

No. Resp	Usia	Jenis Kelamin	IMT	Durasi Kerja	Pendidikan	Pernyataan						Interpretasi
						Merasa panas	Merasa kaku	Nyeri sebelum aktivitas	Nyeri saat aktivitas	Nyeri seteah aktivitas	Kesulitan bungkuk	
1	26 - 35 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SD	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Kurang
2	26 - 35 th	Laki-laki	18,5-22,9	1 – 3 th	SMA	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Cukup
3	26 - 35 th	Laki-laki	18,5-22,9	4 – 6 th	SD	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Cukup
4	36 – 45 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SD	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Kurang
5	36 – 45 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SD	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Cukup
6	17 – 25 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SMP	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Kurang
7	36 – 45 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SMP	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Cukup
8	56 – 65 th	Laki-laki	23-24,9	7 – 10 th	SD	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Cukup
9	36 – 45 th	Laki-laki	18,5-22,9	7 – 10 th	SD	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Cukup
10	46 – 55 th	Laki-laki	≥ 25	7 – 10 th	SD	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Baik
11	17 – 25 th	Laki-laki	18,5-22,9	1 – 3 th	SMA	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Kurang
12	56 – 65 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SD	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Cukup
13	36 – 45 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SD	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Cukup
14	17 – 25 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SD	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Cukup
15	26 - 35 th	Laki-laki	18,5-22,9	4 – 6 th	SMA	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Cukup
16	26 - 35 th	Laki-laki	18,5-22,9	1 – 3 th	SMP	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Cukup
17	36 – 45 th	Laki-laki	18,5-22,9	4 – 6 th	SMP	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Cukup
18	36 – 45 th	Laki-laki	23-24,9	7 – 10 th	SD	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Cukup
19	46 – 55 th	Laki-laki	18,5-22,9	7 – 10 th	SD	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Cukup
20	46 – 55 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SD	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Cukup
21	17 – 25 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SD	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Cukup

22	26 - 35 th	Laki-laki	≥ 25	4 – 6 th	SMA	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Cukup
23	36 – 45 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SMP	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Cukup
24	36 – 45 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SD	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Kurang
25	36 – 45 th	Laki-laki	18,5-22,9	4 – 6 th	SD	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Cukup
26	26 - 35 th	Laki-laki	18,5-22,9	4 – 6 th	SD	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Kurang
27	36 – 45 th	Laki-laki	18,5-22,9	4 – 6 th	SD	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Cukup
28	56 – 65 th	Laki-laki	23-24,9	7 – 10 th	SD	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Cukup
29	36 – 45 th	Laki-laki	≥ 25	7 – 10 th	SD	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Cukup
30	56 – 65 th	Laki-laki	23-24,9	4 – 6 th	SD	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Cukup



## Lampiran 11

## Rekapitulasi Data Khusus dan Interpretasi Kuesioner

No. Res	Nomor soal										Total Skor	Interpretasi
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	6	Kurang
2	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Selalu	11	Cukup
3	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	8	Cukup
4	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	6	Kurang
5	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	8	Cukup
6	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Selalu	6	Kurang
7	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	11	Cukup
8	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	8	Cukup
9	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	7	Cukup
10	Kadang-kadang	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Selalu	13	Baik
11	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Selalu	6	Kurang
12	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	12	Cukup
13	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	7	Cukup
14	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	7	Cukup
15	Kadang-kadang	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Selalu	12	Cukup
16	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	7	Cukup
17	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	8	Cukup

18	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	7	Cukup
19	Kadang-kadang	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Selalu	12	Cukup
20	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	7	Cukup
21	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	7	Cukup
22	Kadang-kadang	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Selalu	12	Cukup
23	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	8	Cukup
24	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	6	Kurang
25	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	8	Cukup
26	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	6	Kurang
27	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Selalu	Selalu	Tidak pernah	Tidak pernah	Selalu	11	Cukup
28	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Tidak pernah	Selalu	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	Kadang-kadang	Tidak pernah	8	Cukup
29	Kadang-kadang	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	7	Cukup
30	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	Kadang-kadang	Kadang-kadang	Selalu	Tidak pernah	Selalu	12	Cukup



**Lampiran 12****DOKUMENTASI**

**Gambar 1**  
Memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan tentang dilakukannya penelitian.



**Gambar 2**  
Memberikan penjelasan kepada responden mengenai tata cara pengisian kuisioner.



**Gambar 3**  
Membantu responden dalam pengisian kuisioner.



**Gambar 4**  
Memberikan konsumsi untuk responden yang telah mengisi kuisioner