

Lampiran 1



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS DR. SOEPROAEN KESDAM V/BRAWIJAYA MALANG**

Jalan Sudanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341) 351275 Fax. (0341) 351310
Website : www.itsk-soepraoen.ac.id / Email : informasi@itsk-soepraoen.ac.id



Nomor : B / 15 / IX / 2022
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penyusunan Tugas Akhir (Skripsi) Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi ITSK RS dr. Soepraoen

Malang, 12 September 2022

Kepada
Yth Ketua Kelompok Pengajian
Di Tempat

1. Dasar:
 - a. Pedoman Kurikulum Sarjana Fisioterapi Tahun 2022 Tentang Penyusunan Tugas Akhir (Skripsi)
 - b. Kalender Akademik Prodi S1 Fisioterapi ITSK RS dr. Soepraoen TA 2022/2023 tentang Penyusunan Tugas Akhir (Skripsi)
2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami mengajukan permohonan ijin pengambilan data penelitian untuk mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi ITSK RS dr. Soepraoen TA. 2022/2023 atas nama Dhini Retno Yulinda Sari NIM 218056AJ dengan judul penelitian " Hubungan posisi dan durasi duduk dengan keluhan Nyeri pada kelompok pengajian di Rumbia Kabupaten Lampung Tengah "
3. Demikian untuk dimaklumi.

Rektor ITSK RS dr. Soepraoen,



Arief Efendi, SMPH, SH (Adv), S.Kep.,Ners., MM., M.Kes
NIDN. 0713026601

Lampiran 2

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
INSTITUT ILMU KESEHATAN STRADA INDONESIA
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE STRADA INDONESIA

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

NOMOR : 3567/KEPK/X/2022

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

Health Research Ethics Committee Institute of Health Science STRADA Indonesia in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled:

"Hubungan Posisi dan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri pada Kelompok Pengajian di Rumbia Kabupaten Lampung Tengah"

Peneliti : Dhini Retno Yulinda Sari
Investigator

Nama Institusi : ITSK RS dr. Soepraoen KESDAM V/Brawijaya
Name of Institution

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.
And approved the above-mentioned protocol.

Kediri, 17 Oktober 2022

KETUA

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

/ Erma Retnaningtyas, SST.,Bd.,SKM.,M.Kes.

NIK : 13.07.12.127

Lampiran 3



Lampiran 4



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN KESDAM V/BRW MALANG
Jalan Sodanco Supriadi nomor 22 Malang 65147 Telp. (0341)351275 Fax.(0341)351310
Website : <http://itsk-soepraoen.ac.id/> / Email : informasi@itsk-soepraoen.ac.id



SURAT KETERANGAN Nomor : Sket / 4 / I / 2023 / Ft

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd
NIDN : 0727128702
Jabatan : Koordinator Uji Plagiasi S1 Fisioterapi Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdaam V/Brawijaya Malang

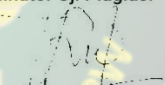
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Dhini Retno Yulinda Sari
NIM : 218056AJ
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Pengajian di Rumbia Kab. Lampung Tengah.

Adalah benar telah lolos Uji Plagiasi dengan Index Similaritas 20 % dan berhak melanjutkan ke tahap selanjutnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Januari 2023
An. Ketua Prodi S1 Fisioterapi
Koordinator Uji Plagiasi


Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd
NIDN. 0727128702

Lampiran 5

**SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Upik Siti Derhana
Jabatan : Ketua Pengajian Azzulfa

Menyatakan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi ITSK RS dr. Soepraoen berikut ini :

Nama : Dhini Retno Yulinda Sari
NIM : 218056AJ
Judul Penelitian : Hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada kelompok pengajian di Rumbia Kab. Lampung Tengah

Telah selesai melakukan penelitian pada kelompok pengajian di Rumbia Kab. Lampung Tengah dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Lampung, 2022
Ketua Pengajian

Upik Siti Derhana

Lampiran 6

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN PENULISAN SKRIPSI

Program Studi : S1 Fisioterapi

Nama Mahasiswa : Dhini Retno Yulinda Sari
NIM : 218056AJ
Dosen Pembimbing 1 : Fransisca Xaveria Hargiani., S.Ft., Ftr.,
M.Pd.OR., M.Pd.Kes
Judul Skripsi : Hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri
punggung bawah pada kelompok pengajian di
Rumbia Kab. Lampung Tengah

Proposal Skripsi

No	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf
1	Konsultasi Judul	12 Januari 2022	
2	Konsultasi bab 1	06 April 2022	
3	Revisi bab 1	08 Juni 2022	
4	Pengajuan bab 2	13 Juni 2022	
5	Revisi bab 1 dan 2 & Pengajuan bab 3 dan 4	18 Juni 2022	
6	Revisi proposal skripsi	23 Juni 2022	
7	Acc proposal skripsi	28 Juni 2022	
8	Pengajuan revisi proposal skripsi	18 Juli 2022	
9	Revisi proposal skripsi	02 September 2022	
10	Pengajuan kuesioner	04 Desember 2022	
11	Konsultasi artikel	24 Desember 2022	
12			
13			
14			
15			

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN PENULISAN SKRIPSI

Program Studi : S1 Fisioterapi

Nama Mahasiswa : Dhini Retno Yulinda Sari

NIM : 218056AJ

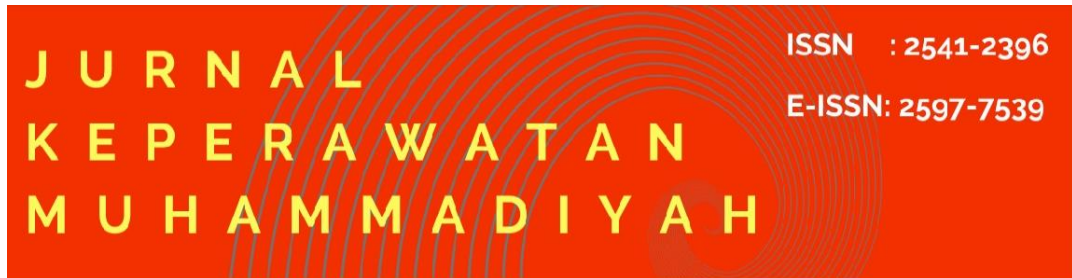
Dosen Pembimbing 2 : Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd

Judul Skripsi : Hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada kelompok pengajian di Rumbia Kab. Lampung Tengah

Proposal Skripsi

No	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf
1	Pengajuan bab 1	11 Juni 2022	
2	Revisi bab 1	14 Juni 2022	
3	Revisi bab 1 dan 2	18 Juni 2022	
4	Pengajuan bab 3 dan 4	18 Juni 2022	
5	Revisi proposal skripsi	23 Juni 2022	
6	Acc proposal skripsi	30 Juni 2022	
7	Pengajuan revisi proposal skripsi	18 Juli 2022	
8	Revisi proposal skripsi	02 September 2022	
9	Pengajuan kuesioner	04 Desember 2022	
10	Konsultasi artikel	24 Desember 2022	
11			
12			
13			
14			

Lampiran 7



No Naskah: 16742-39738-1



**LETTER OF ACCEPTANCE
(SURAT TANDA DITERIMA)**

Hormat kami,

Dengan adanya surat ini kami Tim Editor "JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH" Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya menyatakan bahwa *manuscript* berikut:

Judul : Hubungan Durasi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Pengajian Di Rumbia Kab. Lampung Tengah
Penulis : Dhini Retno Yulinda Sari, Fransisca Xaveria Hargiani, Rachma Putri Kasimbara, Achmad Fariz
Rencana Terbit : JUNI (VOL. 8 NO. 2) TAHUN 2023

Dinyatakan **diterima** untuk diterbitkan di "JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH" pada waktu tersebut di atas

Demikian pemberitahuan kami dan terimakasih atas kerjasamanya.

Surabaya, 28 Desember 2022



Editor in Chief

Asri, S.Kep., Ns., MNS

HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KELOMPOK PENGAJIAN DI RUMBIA KAB. LAMPUNG TENGAH

Dhini Retno Yulinda Sari¹, Fransisca Xaveria Hargiani², Rachma Putri Kasimbara³, Achmad Fariz⁴

Prodi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr Soepraoen, Kesdam V/Brawijaya, Malang, Indonesia

INFORMASI

ABSTRACT

Korespondensi
retnodhini72@gmail.com

Keywords: Nyeri Punggung Bawah, Durasi Duduk, Oswestry Disability Index

Objective: To determine the relationship between sitting duration and complaints of low back pain in the recitation group in Rumbia.

Methods: This study used a descriptive correlational method with data collection techniques carried out using a questionnaire. Sampling by non-probability sampling with purposive sampling. Data were analyzed using ordinal data techniques using proportion calculations. The number of samples in this study were 107 respondents from a total population of 110 respondents.

Results: The results of research on the relationship between sitting duration and low back pain in members in the study group in Rumbia found data that had a minimum disability of 12.1%, moderate disability of 29.0%, severe disability of 47.7% and very severe disability of 11.2%.

Conclusion: Sitting duration has a significant relationship with complaints of low back pain. In other words, the longer the duration of sitting will increase the potential risk of muscle fatigue which causes complaints of low back pain felt by respondents.

PENDAHULUAN

Posisi duduk yang lama dengan postur yang tidak nyaman dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal sehingga mengubah posisi duduk secara teratur ketika duduk yang lama disarankan untuk dapat mengurangi resiko nyeri punggung bawah, rasa tidak nyaman pada daerah lumbal, kelelahan otot punggung (Hutasuhut dkk,

2021). *Low back pain* atau biasa disebut nyeri punggung bawah merupakan rasa tidak nyaman yang terjadi di daerah punggung bagian bawah (Dwirianawati, 2022). Menurut Damayanti (2021), duduk yang terlalu lama dapat menyebabkan beban yang berlebihan pada lumbal sehingga menimbulkan nyeri punggung bawah. Prevalensi nyeri punggung bawah karena posisi statis besarnya 39,7%, dimana 12,6% sering menimbulkan keluhan, 1,2% kadang-kadang menimbulkan keluhan dan 26,9% jarang menimbulkan keluhan.

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan salah satu masalah kesehatan yang berupa nyeri akut maupun kronik yang dirasakan di daerah punggung bawah dan biasanya merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya di daerah lumbosakral yang dapat disebabkan oleh inflamasi, proses degeneratif, keganasan, kelainan ginekologi, trauma dan gangguan metabolik (Rahmadiani dkk, 2021). Nyeri punggung bawah dapat terjadi pada berbagai situasi, tetapi resikonya lebih besar apabila duduk lama dalam posisi statis karena akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus. (Sari dkk, 2015). Beberapa hal yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah diantaranya yaitu kebiasaan duduk, bekerja membungkuk dalam waktu yang lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang tidak normal serta penyakit degeneratif (Wijayanti dkk, 2013).

Sikap duduk yang terlalu lama dengan sikap statis akan menimbulkan gangguan pada sistem muskuloskeletal dan terjadi tekanan cukup besar pada *discus intervertebralis* sehingga dapat menimbulkan nyeri punggung bawah dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan badan menjadi membungkuk (Dharmayanti dkk, 2019). Duduk dalam waktu yang lama bisa berdampak pada struktur tulang belakang. Pada saat duduk, tekanan pada *discus intervertebralis* lebih besar dua kali dibandingkan pada posisi berdiri. Hal ini dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang memburuk jika nyeri yang timbul dibiarkan. Keluhan pada masing-masing orang bervariasi karena persepsi nyeri seseorang berbeda akibat adaptasi neuromuskuler pada jaringan lunak tulang belakang (Hutasuhut dkk, 2021). Posisi duduk bersimpuh, bersila ataupun kaki yang diluruskan kedepan merupakan salah satu bentuk kerja otot statis, dimana bagian-bagian tubuh mempertahankan posisi yang tetap, yaitu kaki, pantat, bokong, pinggang dan punggung. Dengan seringnya tubuh mendapatkan beban otot statis, tentunya akan menimbulkan keluhan muskuloskeletal (Mindayani, 2018).

Sikap duduk dalam waktu relatif lama apabila duduk dengan sikap yang tidak fisiologis atau dengan sikap paksa akan cepat menimbulkan rasa lelah. Disamping itu sikap tubuh yang buruk dan terlalu lama dipertahankan akan menyebabkan adanya

strain (reaksi) muskuloskeletal dan menimbulkan efek negatif pada kesehatan. Posisi tubuh yang salah atau tidak fisiologis apalagi di dalam sikap paksa jelas mengurangi produktivitas seseorang (Dharmayanti dkk, 2019). Semakin lama durasi seseorang maka otot-otot sekitar punggung akan mengalami ketegangan dan ligamen-ligamen punggung akan meregang, khususnya pada ligamen *longitudinal posterior* akan makin bertambah. Lapisan ligamen *posterior* adalah lapisan yang paling tipis diantara ligamen lain setinggi L2-L5 yang merupakan daerah nyeri punggung bawah (Padmiswari & Griadhi, 207). Nyeri punggung bawah juga dapat dikatakan sebagai model nyeri neurofisiologis kontemporer yang memiliki jalur berbeda yang dapat mendistorsi persepsi nyeri (Sartoyo dkk, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif jenis korelasional dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan kuesioner. Pengambilan sampel secara *sampling non-probabilitas* dengan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria dan tujuan tertentu. Data dianalisis dengan menggunakan teknik data ordinal dengan menggunakan perhitungan proporsi yaitu total akhir *oswestry score* dibagi 50 dikalikan 100. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 107 responden dari total populasi sebanyak 110 responden. Responden yang masuk kriteria penelitian ini adalah responden yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan data disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Tabel 1 : Karakteristik responden

Karakteristik	Parameter	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	107	100%
	Laki-laki	0	0%
Usia	21-25 tahun	9	8.4%
	26-30 tahun	15	14.0%
	31-35 tahun	13	12.1%
	36-40 tahun	17	15.9%
	41-45 tahun	16	15.0%
	46-50 tahun	18	16.8%
	51-55 tahun	13	12.1%
	56-60 tahun	6	5.6%

Hasil yang disajikan pada tabel 1 menjelaskan bahwa subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dengan persentase 100%. Berdasarkan tabel 1 diatas subjek pada penelitian ini adalah rentang usia 21-25 tahun dengan persentase 8.4%, rentang usia 26-30 tahun dengan persentase 14.0%, rentang usia 31-35 tahun dengan

persentase 12.1%, rentang usia 36-40 tahun dengan persentase 15.9%, rentang usia 41-45 tahun dengan persentase 15.0%, rentang usia 46-50 tahun dengan persentase 16.8%, rentang usia 51-55 tahun dengan persentase 12.1% dan rentang usia 56-60 tahun dengan persentase 5.6%.

Tabel 2 : Data responden berdasarkan lama duduk.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<4 jam	44	41.1	41.1	41.1
	>4 jam	63	58.9	58.9	100.0
	Total	107	100.0	100.0	

Hasil yang disajikan pada tabel 2 menjelaskan bahwa responden yang duduk selama <4 jam dengan jumlah 44 responden dan responden yang duduk selama >4jam dengan jumlah 63 responden.

Tabel 3 : Data responden berdasarkan tingkat keluhan nyeri

Tingkat Disability	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Disability Minimal	13	12.1	12.1	12.1
Disability Sedang	31	29.0	29.0	41.1
Disability Berat	51	47.7	47.7	88.8
Disability Sangat Berat	12	11.2	11.2	100.0
Total	107	100.0	100.0	

Hasil yang dihasilkan pada tabel 3 menjelaskan tingkat keluhan dimana dari hasil total *oswestry score* terdapat kesimpulan yaitu nilai 0-20 adalah *disability minimal* dengan jumlah 13 responden, nilai 21-40 adalah *disability* sedang dengan jumlah 31 responden, nilai 41-60 adalah *disability* berat dengan jumlah 51 responden, dan nilai 61-80 adalah *disability* sangat berat dengan jumlah 12 responden.

Tabel 4 : Data jumlah reponden yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dan data total *oswestry score* pada responden.

	<i>Oswestry Score</i>	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	5	4.7	4.7	4.7
	10	8	7.5	7.5	12.1
	12	9	8.4	8.4	20.6
	14	5	4.7	4.7	25.2
	16	4	3.7	3.7	29.0
	18	7	6.5	6.5	35.5
	20	6	5.6	5.6	41.1
	22	22	20.6	20.6	61.7
	24	9	8.4	8.4	70.1
	26	10	9.3	9.3	79.4
	28	6	5.6	5.6	85.0
	30	4	3.7	3.7	88.8
	32	4	3.7	3.7	92.5
	34	2	1.9	1.9	94.4
	36	3	2.8	2.8	97.2
38	2	1.9	1.9	99.1	
40	1	.9	.9	100.0	
	Total	107	100.0	100.0	

Hasil yang disajikan pada tabel 4 menjelaskan bahwa nilai total score adalah *oswestry score* yaitu dengan ketentuan hasil dari jumlah *oswestry score* dibagi 50 dikalikan 100.

Tabel 5 : Multiple Modes Exist

		Oswestry	Interpretasi
N	Valid	107	107
	Missing	0	0
Mean		21.27	2.58
Std. Error of Mean		.749	.082
Median		20.00	3.00
Mode		22	3
Std. Deviation		7.743	.847
Variance		59.954	.718
Range		32	3
Minimum		8	1
Maximum		40	4
Sum		2276	276

Hasil yang disajikan pada tabel 5 menjelaskan bahwa hasil uji deskriptif frekuensi diperoleh data bahwa N atau jumlah data valid adalah 107, sedangkan data yang hilang adalah nol, artinya semua data bisa diproses.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian hubungan durasi duduk dengan nyeri punggung bawah pada anggota pengajian di Rumbia mendapatkan data yang memiliki *disability minimal* sebesar 12.1%, *disability* sedang sebesar 29.0%, *disability* berat sebesar 47.7% dan *disability* sangat berat sebesar 11.2%. Nyeri punggung tersebut dapat terjadi pada berbagai situasi, tetapi resikonya lebih besar apabila duduk lama dalam posisi statis karena akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus. Pada penyempitan pembuluh darah aliran darah terhambat dan terjadi iskemia, jaringan kekurangan oksigen dan nutrisi, sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat, kedua hal tersebut menyebabkan nyeri.

Lama duduk dapat menjadi faktor resiko yang signifikan untuk nyeri punggung bawah, kecuali jika dikombinasikan dengan sikap duduk yang salah maka mungkin akan meningkatkan resiko berkembangnya nyeri punggung bawah. Namun oleh Diana Samara dikatakan bahwa lama duduk merupakan penyebab tersering timbulnya nyeri punggung bawah dengan angka kejadian pada orang dewasa 39,7-60%. Nyeri punggung bawah disebut berkaitan dengan duduk lebih dari 4 jam. Sejumlah penelitian lain juga menunjukkan keterkaitan antara lama duduk dengan nyeri punggung bawah. Magora menemukan prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 12,6% pada orang yang sering bekerja dengan duduk lebih dari 4 jam, 1,2% kadang-kadang duduk lebih dari 4 jam, dan 25,9% jarang duduk dengan waktu kurang dari 2 jam. Penelitian yang dilakukan oleh Emami dkk juga menunjukkan nyeri punggung bawah berkaitan dengan duduk selama lebih dari 4 jam, namun nyeri punggung bawah tidak berkaitan dengan duduk selama kurang dari 1 jam per hari.

KESIMPULAN

Durasi duduk memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Dengan kata lain, semakin lama durasi duduk akan meningkatkan potensi resiko kelelahan otot yang menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh responden.

SARAN

Duduk lama menyebabkan otot sekitar penyangga tubuh tegang dan kaku, maka perlu adanya istirahat beberapa saat dan dengan diberikan stretching atau penguluran otot pada area punggung bawah. Kemudian bisa melanjutkan aktivitas kembali dan juga bisa dengan koreksi postur saat duduk.

DAFTAR PUSTAKA

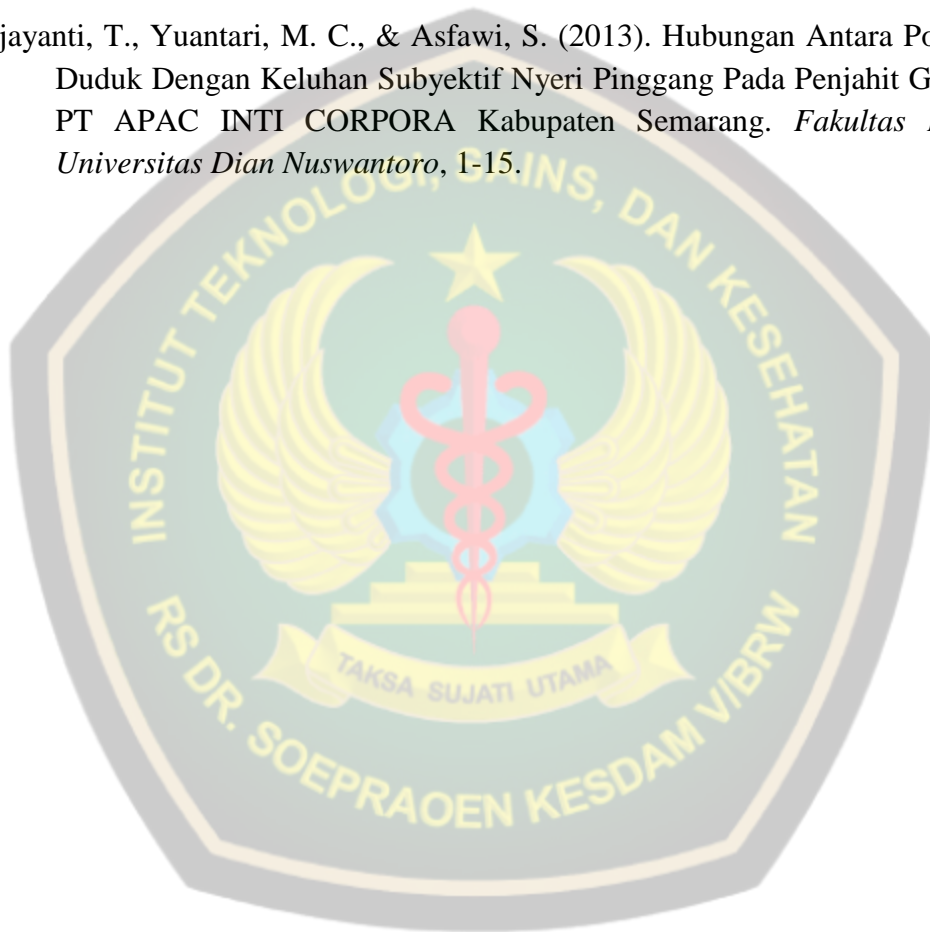
- Damayanti, P. J. (2021). *Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain pada Penjahit Sebuah Kajian Literatur Review*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dharmayanti, C. I., Sutjana, I. P., & Adiputra, N. (2019). Perubahan Sikap Kerja Berdasarkan Kaidah Ergonomi Menurunkan Beban Kerja dan Keluhan Subjektif Serta Meningkatkan Produktivitas Kerja Perajin Bola Mimpdi di Desa Budaga. *Bali Health Journal*, 1-8.
- Dwirianawati, K., Fariz, A., Priskusanti, R. D., & Endaryanto, A. H., (2022). Perbedaan Pengaruh Pemberian *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) Dengan *Pen* Elektrode Dan TENS Dengan *Pad* Elektrode Terhadap Pengurangan Nyeri Pada *Low Back Pain Myogenic* Di Rumah Sakit Medika Mulia Tuban. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 50-53
- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *e-Biomedik*, 160-165.
- Mahardhika, D.P., Hargiani, F.X., & Halimah, N., (2022). Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Dosen Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan dr.Soepraoen Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 122-126.
- Mindayani, S. (2018). Perbaikan Fasilitas Kerja Untuk Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal. *Jurnal Endurance*, 313-324.
- Padmiswari, N. S., & Griadhi, I. A. (2017). Hubungan Sikap Duduk dan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Perak di Desa Celuk, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 1-10.
- Rahmadiani, P. Y., Azzahra, N., Anggraini, R. A., Guesteva, V. C., & Maudi, L. P. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Kantoran : Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 151-159.
- Samara, D., (2004). Lama dan Sikap Duduk Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah. *Fakultas Kedokteran Trisakti*. Vol 23. No 2.
- Sari, N. L., Mogi, T. I., & Angliadi, E. (2015). Hubungan Lama Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Operator Komputer Perusahaan Travel di Manado. *Jurnal e-Clinic (eCl)*, Volume 3, Nomor 2, 687-694.
- Sartoyo., Kasimbara, R. P., & Fariz, A. (2021). The Effect of Myofascial Release Technique On Low Back Pain Changes. *Proceeding International Conference*

Jurnal Keperawatan Muhammadiyah x(x) xxxx

of Innovation, Science, Technology, Education, Children and Health (ICISTECH). 392-394.

Setyawan, A., Hargiani, F.X., Kusuma. W.T., & Halimah. N., (2022). Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Physiotherapist Di Rumah sakit Wilayah Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 85-88.

Wijayanti, T., Yuantari, M. C., & Asfawi, S. (2013). Hubungan Antara Posisi Kerja Duduk Dengan Keluhan Subyektif Nyeri Pinggang Pada Penjahit Garment Di PT APAC INTI CORPORA Kabupaten Semarang. *Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro*, 1-15.



CURRICULUM VITAE PENELITI



A. Data Pribadi

Nama Lengkap : Dhini Retno Yulinda Sari
Tempat tanggal lahir : Rumbia, 02 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dusun 3, Rt 012/Rw 006 Reno Basuki,
Kec. Rumbia, Kab. LampungTengah,
Lampung
Nomor HP : 0821-7583-2070
Email : retnodhini72@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

RA Darussalam : 2005 – 2006
SD Negeri 3 Rumbia : 2006 – 2012
SMP Negeri 1 Rumbia : 2012 – 2015
SMA Negeri 1 Rumbia : 2015 – 2018
D3 Fisioterapi Universitas Widya Husada Semarang : 2018 – 2021

Lampiran lain – lain

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Alamat :
No.tlp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Maka dengan ini saya bersedia dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul “Hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri pada kelompok pengajian di Rumbia Kab. Lampung Tengah”.

Demikian surat pernyataan ini saya setujui dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dapat digunakan dengan semestinya.

Lampung, 2022

Responden

(.....)

**KUESIONER HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KELOMPOK PENGAJIAN DI RUMBIA KAB.
LAMPUNG TENGAH**

A. Identitas Responden

1. No Responden :
2. Usia :
3. Durasi duduk :

B. Pilihlah salah satu jawaban untuk setiap pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan saudara dengan memberikan tanda check pada kolom yang tersedia.

LEMBAR KUESIONER *OSWESTRY DISABILITY INDEX*

1. Intensitas Nyeri

<input type="checkbox"/>	Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri
<input type="checkbox"/>	Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri
<input type="checkbox"/>	Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan
<input type="checkbox"/>	Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya
<input type="checkbox"/>	Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya
<input type="checkbox"/>	Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami

2. Perawatan Diri

<input type="checkbox"/>	Saya dapat merawat diri secara normal tanpa menambah nyeri
<input type="checkbox"/>	Saya dapat merawat diri secara normal, tetapi menambah nyeri
<input type="checkbox"/>	Perawatan diri menyebabkan nyeri, sehingga saya melakukan dengan lambat dan hati-hati
<input type="checkbox"/>	Saya butuh bantuan, tetapi saya dapat menangani sebagian besar perawatan diri saya
<input type="checkbox"/>	Saya butuh bantuan dalam sebagian besar aspek perawatan diri saya
<input type="checkbox"/>	Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur

3. Mengangkat

<input type="checkbox"/>	Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri
<input type="checkbox"/>	Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri
<input type="checkbox"/>	Nyeri mencegah saya mengangkat benda dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda berat tsb ditempatkan pada tempat yg nyaman (mis: diatas meja)
<input type="checkbox"/>	Nyeri mencegah saya mengangkat benda dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda ringan dan sedang pada tempat yg membuat saya nyaman
<input type="checkbox"/>	Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan
<input type="checkbox"/>	Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda

4. Berjalan

Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak
Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1,6km
Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 800m
Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 400m
Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat
Sebagian besar waktu saya ditempat tidur dan harus merangkak ke toilet

5. Duduk

Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka
Saya hanya dapat duduk dikursi favorit saya sepanjang waktu saya suka
Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam
Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 30 menit
Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit
Nyeri menghambat saya duduk

6. Berdiri

Saya hanya dapat berdiri selama yg saya inginkan tanpa mencegah nyeri
Saya dapat berdiri selama yg saya inginkan, tetapi menambah nyeri
Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam
Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 30 menit
Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit
Nyeri menghambat saya berdiri

7. Tidur

Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman
Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri
Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam
Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam
Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam
Nyeri menghambat tidur saya

8. Kehidupan Sosial

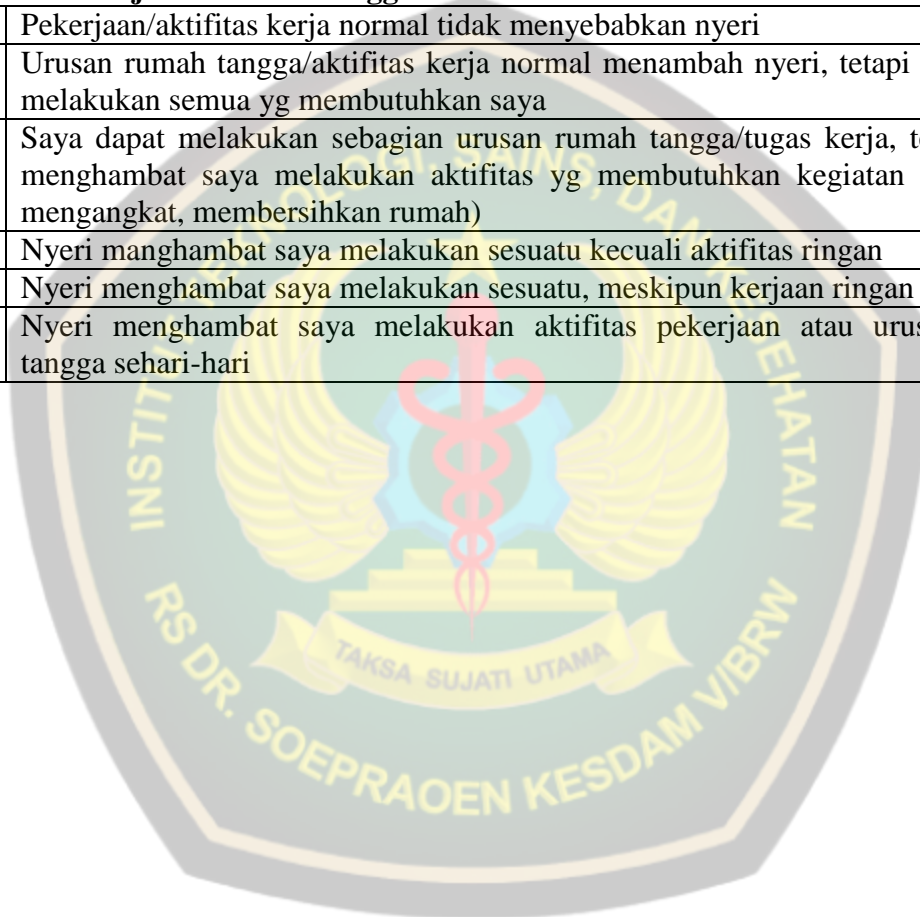
Kehidupan sosial saya normal tanpa menambah nyeri
Kehidupan sosial saya normal, tetapi tingkatan nyeri bertambah
Nyeri menghambat saya berpartisipasi melakukan kegiatan banyak energi (mis: olahraga, dansa)
Nyeri menghambat saya sering keluar
Nyeri menghambat kehidupan sosial saya dirumah
Saya kesulitan melakukan kehidupan sosial karena nyeri

9. Bepergian

	Saya dapat bepergian kemana saja tanpa menambah nyeri
	Saya dapat bepergian kemana saja, tetapi menambah nyeri
	Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 2 jam
	Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 1 jam
	Nyeri menghambat saya bepergian untuk suatu kebutuhan dibawah 30 menit
	Nyeri mencegah saya bepergian kecuali mengunjungi dokter/terapis atau ke rumah sakit

10. Pekerjaan Rumah Tangga

	Pekerjaan/aktifitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri
	Urusan rumah tangga/aktifitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yg membutuhkan saya
	Saya dapat melakukan sebagian urusan rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yg membutuhkan kegiatan fisik (mis: mengangkat, membersihkan rumah)
	Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali aktifitas ringan
	Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu, meskipun kerjaan ringan
	Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari



DATA PENELITIAN

No sampel	Usia	Durasi duduk	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total score	Tingkat Disability
1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	22	3
2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	28	3
3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	24	3
4	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	24	3
5	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	3
6	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	22	3
7	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	22	3
8	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	22	3
9	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	26	3
10	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	22	3
11	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	22	3
12	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	3
13	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	22	3
14	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	24	3
15	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	24	3
16	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	26	3
17	5	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	36	4
18	4	2	4	4	4	2	3	3	1	4	3	2	30	3
19	4	2	2	3	4	3	4	4	4	2	2	4	32	4
20	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
21	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	28	3
22	2	2	2	3	4	3	4	3	2	4	3	4	32	4
23	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	32	4
24	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	26	3
25	4	2	1	2	4	3	4	4	4	5	3	4	34	4
26	5	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	36	4
27	4	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
28	7	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	1
29	6	2	4	4	4	3	4	4	3	5	3	4	38	4
30	4	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	14	2
31	4	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	10	1
32	7	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	20	2
33	8	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	1
34	4	2	3	4	4	1	3	4	3	1	1	2	26	3

35	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
36	6	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	18	2
37	6	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	16	2
38	6	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	18	2
39	7	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14	2
40	5	2	4	4	4	3	3	4	0	2	2	2	28	3
41	7	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	3	16	2
42	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
43	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	12	2
44	5	1	3	1	3	1	1	2	1	1	1	2	16	2
45	2	2	3	2	4	2	2	1	1	3	1	3	22	3
46	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	12	2
47	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1
48	6	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	10	1
49	6	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	18	2
50	4	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	4	28	3
51	5	2	4	4	3	2	2	2	2	4	3	4	30	3
52	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	3
53	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	12	2
54	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12	2
55	5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1
56	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	12	2
57	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	3
58	8	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	18	2
59	7	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	22	3
60	7	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	18	2
61	6	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2
62	5	1	1	1	1	2	1	2	0	2	2	2	14	2
63	4	1	2	1	1	1	1	2	0	1	1	2	12	2
64	6	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	28	3
65	5	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	26	3
66	5	1	1	1	1	1	1	2	0	2	1	2	12	2
67	6	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	22	3
68	6	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	24	3
69	8	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	10	1
70	8	2	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	40	4
71	8	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	20	2

72	6	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	22	3
73	6	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	26	3
74	6	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18	2
75	7	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	24	3
76	5	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	22	3
77	4	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	22	3
78	7	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	30	3
79	6	2	2	3	3	3	4	4	2	4	3	2	30	3
80	7	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	16	2
81	5	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	24	3
82	6	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	24	3
83	6	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	4	24	3
84	6	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	4	28	3
85	6	2	2	3	3	1	3	3	2	4	3	2	26	3
86	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	1
87	5	1	3	1	3	1	1	2	2	2	1	2	18	2
88	7	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	36	4
89	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
90	4	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	4	26	3
91	5	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	3
92	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	22	3
93	6	2	2	3	3	1	3	3	2	4	3	2	26	3
94	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	14	2
95	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	3
96	4	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	20	2
97	5	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22	3
98	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
99	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
100	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
101	5	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	26	3
102	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	14	2
103	8	2	3	4	4	3	5	2	3	4	3	3	34	4
104	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	2	12	2
105	8	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	38	4
106	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	3
107	2	2	3	4	3	2	3	3	2	5	3	4	32	4

Analisa Data

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-25 tahun	9	8.4	8.4	8.4
	26-30 tahun	15	14.0	14.0	22.4
	31-35 tahun	13	12.1	12.1	34.6
	36-40 tahun	16	15.0	15.0	49.5
	41-45 tahun	16	15.0	15.0	64.5
	46-50 tahun	19	17.8	17.8	82.2
	51-55 tahun	12	11.2	11.2	93.5
	56-60 tahun	7	6.5	6.5	100.0
	Total	107	100.0	100.0	

Correlations

		Durasi Duduk	Keluhan Nyeri
Durasi Duduk	Pearson Correlation	1	.867**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107
Keluhan Nyeri	Pearson Correlation	.867**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Durasi Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 4 jam	44	41.1	41.1	41.1
	> 4 jam	63	58.9	58.9	100.0
	Total	107	100.0	100.0	

Tingkat Disability

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-20 disabilitas minimal	13	12.1	12.1	12.1
	21-40 disabilitas sedang	31	29.0	29.0	41.1
	41-60 disabilitas parah	51	47.7	47.7	88.8
	61-80 disabilitas sangat parah	12	11.2	11.2	100.0
	Total	107	100.0	100.0	

Statistics

		Nilai Skor Akhir	Tingkat Disability
N	Valid	107	107
	Missing	0	0
Mean		20.37	2.38
Std. Error of Mean		.879	.099
Median		20.00	2.00
Mode		10	2
Std. Deviation		9.095	1.025
Variance		82.727	1.050
Range		32	3
Minimum		8	1
Maximum		40	4
Sum		2180	255

Nilai Skor Akhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	5	4.7	4.7	4.7
	10	8	7.5	7.5	12.1
	12	9	8.4	8.4	20.6
	14	5	4.7	4.7	25.2
	16	4	3.7	3.7	29.0
	18	7	6.5	6.5	35.5
	20	6	5.6	5.6	41.1
	22	22	20.6	20.6	61.7
	24	9	8.4	8.4	70.1
	26	10	9.3	9.3	79.4
	28	6	5.6	5.6	85.0
	30	4	3.7	3.7	88.8
	32	4	3.7	3.7	92.5
	34	2	1.9	1.9	94.4
	36	3	2.8	2.8	97.2
	38	2	1.9	1.9	99.1
	40	1	.9	.9	100.0
Total		107	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur Responden	107	1	8	4.45	2.048
Durasi Duduk	107	1	3	2.48	.692
Nilai Skor Akhir	107	8	40	21.27	7.743
Tingkat Disability	107	1	4	2.58	.847
Valid N (listwise)	107				