

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                                 | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                             | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT KEPUTUSAN</b> .....                               | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                       | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                      | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                 | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                               | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                   |             |
| 1.1. Latar Belakang .....                                  | 1           |
| 1.2. Rumusan Masalah .....                                 | 2           |
| 1.3. Tujuan Penelitian .....                               | 3           |
| 1.3.1. Tujuan Umum .....                                   | 3           |
| 1.3.2. Tujuan Khusus .....                                 | 3           |
| 1.4. Manfaat Penelitian .....                              | 3           |
| 1.4.1. Bagi Peneliti .....                                 | 3           |
| 1.4.2. Bagi bidang akademik dan Institusi Pendidikan ..... | 4           |
| 1.4.3. Bagi Masyarakat .....                               | 4           |
| 1.5. Keaslian Penelitian .....                             | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                             |             |
| 2.1. Anatomi Vertebra .....                                | 6           |
| 2.2. Nyeri Punggung Bawah.....                             | 7           |
| 2.2.1. Definisi .....                                      | 7           |
| 2.2.2. Epidemiologi .....                                  | 7           |
| 2.2.3. Klasifikasi .....                                   | 8           |
| 2.2.3.1. Nyeri Punggung Bawah Akut .....                   | 8           |
| 2.2.3.2. Nyeri Punggung Bawah Kronik .....                 | 8           |
| 2.2.4. Etiologi .....                                      | 8           |
| 2.2.5. Faktor Risiko .....                                 | 10          |
| 2.2.6. Patofisiologi .....                                 | 11          |
| 2.3. Sikap Kerja Duduk .....                               | 12          |
| 2.4. Lama Duduk dan Nyeri Punggung Bawah .....             | 14          |

|  |    |
|--|----|
| 2.5. Aktivitas Fisik dan Nyeri Punggung Bawah .....            | 15 |
| 2.6. <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)..... | 18 |
| 2.7. Kerangka Teori.....                                       | 20 |
| 2.8. Kerangka Konsep .....                                     | 21 |
| 2.9. Hipotesis .....   | 21 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| 3.1. Desain Penelitian .....                         | 22 |
| 3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....                | 22 |
| 3.3. Populasi dan Sampel.....                        | 22 |
| 3.4.1. Populasi .....                                | 22 |
| 3.4.2. Sampel .....                                  | 22 |
| 3.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....             | 23 |
| 3.6.1. Kriteria Inklusi .....                        | 23 |
| 3.6.2. Kriteria Eksklusi .....                       | 23 |
| 3.5. Instrumen Penelitian .....                      | 23 |
| 3.6. Identifikasi Variabel Penelitian.....           | 24 |
| 3.7. Definisi Operasional .....                      | 24 |
| 3.8. Rencana Manajemen dan Analisis Data Kerja ..... | 25 |
| 3.8.1. Metode Pengumpulan Data .....                 | 25 |
| 3.8.2. Metode Pengolahan Data .....                  | 25 |
| 3.8.3. Metode Analisis Data .....                    | 25 |
| 3.9. Etika Penelitian .....                          | 26 |
| 3.10. Alur Penelitian.....                           | 27 |
| 3.11. Jadwal Penelitian .....                        | 28 |

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| 4.1. Analisis Univariat .....  | 29 |
| 4.1.1 Karakteristik Berdasarkan Usia .....                               | 29 |
| 4.1.2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin .....                      | 30 |
| 4.1.3 Karakteristik Berdasarkan Indeks Massa Tubuh .....                 | 30 |
| 4.1.4 Proporsi Keluhan Nyeri Punggung Bawah .....                        | 31 |
| 4.1.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Lama Duduk .....                     | 34 |
| 4.1.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik .....                | 35 |
| 4.2. Analisis Bivariat .....   | 36 |
| 4.2.1 Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri punggung Bawah .....      | 36 |
| 4.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Nyeri punggung Bawah ..... | 37 |
| 4.3. Analisis Multivariat .....  | 38 |
| 4.4. Pembahasan .....  | 29 |
| 4.4.1. Analisis Univariat .....  | 29 |
| a. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin .....         | 29 |

|                       |  |           |
|-----------------------|--|-----------|
| b.                    | Karakteristik Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh .....          | 29        |
| c.                    | Keluhan Nyeri Punggung Bawah .....                                 | 29        |
| d.                    | Lama Duduk .....   | 29        |
| e.                    | Aktivitas Fisik .....  | 29        |
| 4.4.2.                | Analisis Bivariat .....  | 30        |
| a.                    | Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah .....      | 29        |
| b.                    | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah ..... | 29        |
| 4.4.3.                | Analisis Multivariat .....   | 30        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> | .....  | <b>52</b> |

UNIVERSITAS TANJUNGPURA