

DAFTAR PUSTAKA

- Cahaya, I. P. I., Gde, A. A., & Asmara, Y. (2020). Prevalensi Nyeri Punggung Bawah Pada Tahun 2014-2015 Di RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 9(6), 35–39. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Chiodo, A. E., Bhat, S. N., Harrison, R. Van, Shumer, G. D., Wasserman, R. A., Park, P., & Patel, R. D. (2020). *Low Back Pain* (Issue November).
- Das, G. (2019). *Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dhea, O., & Haming, T. (2017). Hubungan Durasi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017. *Jurnal Universitas Tarumanegara*, 02(03), 23–34. <http://repository.untar.ac.id/13950/>
- Dubey, N., Dubey, G., Tripathi, H., & Naqvi, Z. abbas. (2019). Ergonomics for Desk Job Workers -An Overview. *International Journal of Health Sciences & Research*, 9(7), 257–266. <https://www.researchgate.net/publication/334972044%0AErgonomics>
- Fitriah, M. (2016). Kajian Al-Quran Dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani Dan Ruhani. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 105–126. <https://doi.org/10.30631/tjd.v15i1.29>
- Guesteva, V. C., Anggraini, R. A., Maudi, L. P., Rahmadiani, P. Y., & Azzahra, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Kantoran: Systematic Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 151–159. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i3.225>
- He, Z., Hou, B., Ou, Y., & Mu, X. (2019). Letter to the Editor Regarding “Effects of Modic Type 1 Changes in the Vertebrae on Low Back Pain.” *World Neurosurgery*, 132, 449. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2019.09.060>
- Herlinda Nur, F., Roshinta Laksmi Dewi, D., & Nurul Yanti R. S. A, S. (2015). Hubungan Lama Duduk Saat Jam Kerja Dan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Universitas Tanjungpura*, 1 Nomor 3, 70–74. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/17/11>
- Hospital Authority Hongkong. (2018). *Low Back Pain / Bahasa Indonesia*. 1–9. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www21.h>

a.org.hk/smartpatient/EM/MediaLibraries/EM/EMMedia/Low-Back-Pain_Bahasa-Indonesia.pdf%3Fext%3D.pdf&ved=2ahUKEwjP3e-a9P75AhUzRmwGHVcqCSwQFnoECDIQAQ&usg=AOvVaw3MEGam_-Xfyymm4PWD7wPO3

- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 160–165. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>
- Janna, S. N. R. (2021). *Hubungan Lama Duduk Dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Rektorat Universitas Hasanuddin Makassar*. 6. 6.
- Latifah, M., Citrawati, M., & Yusmaini, H. (2022). Hubungan Posisi Duduk dan Lama Duduk dengan Low Back Pain pada Pekerja Sektor Industri : Tinjauan Sistematis. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 17–29.
- Mahfira, S., & Utami, T. N. (2021). Hubungan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun Tradisional Di Kabupaten Batubara. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 945–952. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2195>
- Mulfianda, R., Desreza, N., & Maulidya, R. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Karyawan di Kantor PLN Wilayah Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 253–262. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1415>
- Nikaputra, D. S., Kurniawan, A., Keolahragaan, F. I., & Malang, U. N. (2021). *Studi literatur pengaruh postur kerja duduk dan lama kerja terhadap keluhan low back pain pada karyawan yang bekerja di depan komputer*. 32–39.
- Nur Halipa, K. F. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Student Research*, 3(2), 1979–1985.
- Prayogo, D., & Sutikno, S. (2022). Pencegahan Terjadinya Low Back Pain (Lbp) Terkait Duduk Yang Benar Pada Mahasiswa Stikes Suaka Insan Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 3(2), 56–63.

<https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.303>

- Rizki, M. M., & Saftarina, R. (2020). Tatalaksana Medikamentosa pada Low Back Pain Kronis The Therapy of Chronic Low Back Pain. *Medical Journal of Lampung University*, 9, 1–7. <https://www.juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. [https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50 - 56](https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56)
- Simatupang, W. (2019). Hubungan Posisi, Durasi dan Masa Bekerja dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Masyarakat Penenun Ulos di Desa Lumban Suhi-Suhi Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir Sumatera Utara. In *Universitas Sumatera Utara*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, Cv.
- Sukamta, M. W. (2020). Hubungan Depresi Dan Kualitas Tidur Dengan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain Di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Records Management Journal*, 1(2), 1–15.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri 2017*. <https://id.scribd.com/document/401666306/EBOOK-BUKU-AJAR-NYERI-R31JAN2019-pdf>
- Tarwaka. (2019). *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja* (Revisi Edi). Harapan Press Surakarta.
- Wahyuddin, W., Ivanali, K., & Harun, A. (2016). Adaptasi Lintas Budaya Modifikasi Kuesioner Disabilitas Untuk Nyeri Punggung Bawah (Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire/Odi) Versi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 16.
- Wiarso. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi* (Cetakan pe). Yogyakarta: Goysen Publishing.
- Widjayanti, Y., & Pratiwi, R. R. D. (2016). Hubungan Antara Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Stikes Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 83–87. <https://doi.org/10.47560/kep.v5i2.169>

- Wijayanti, F., Oktafany, Ramadhian, R. M., Saftarina, F., & Cania, E. (2019). Kejadian Low Back Pain (LBP) pada penjahit konveksi di kelurahan Way Halim kota Bandar Lampung. *Medula*, 8, 82–88. <http://repository.lppm.unila.ac.id/13036/1/ergonomi.pdf>
- Wilda, P. K. (2021). *Evaluasi Bagian Tubuh Saat Duduk Lama Dan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pegawai Perkantoran Di Kota Sungai Penuh*. [Universitas Jambi]. <https://repository.unja.ac.id/29754/>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Musculoskeletal conditions*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan *Survey* Awal Penelitian



UIW SUMATERA UTARA
UP3 MEDAN

Nomor : 0408/STH.00.02/C68030000/2022
Lampiran : -
Sifat : Segera
Hal : Izin Riset

18 Maret 2022

Kepada:

Yth. Universitas Islam Negeri Sumatera
Utara Medan

Membalas surat dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan Nomor :
B.868/Un.11/KM.I/PP.00.9/03/2022 tanggal 08 Maret 2022 perihal Izin Riset atas
nama :

NO	NAMA	NIM	Program Studi
1.	Tiwi Hartanti	0801183506	Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dengan ini kami beritahukan bahwa :

1. PT PLN (Persero) UIW Sumatera Utara UP3 Medan dapat menerima mahasiswa Saudara untuk melakukan riset di PT PLN (Persero) UP3 Medan secara Daring atau Via Online.
2. Dalam pelaksanaan riset, PT PLN (Persero) UP3 Medan hanya mengizinkan untuk tujuan Ilmu Pengetahuan dan tidak diperkenankan untuk disajikan kepada pihak lain.
3. Apabila dalam riset tersebut dibutuhkan angka atau pun data keuangan yang menyangkut rahasia perusahaan dan rahasia pelanggan tidak akan dilayani.
4. Agar setiap mahasiswa/i melakukan riset yang akan beraktfitas dilingkungan kerja PT PLN (Persero) UP3 Medan telah mendapatkan vaksin tahap 1 dan dapat dibuktikan dengan menunjukkan sertifikat vaksinasi pada aplikasi Peduli Lindungi.
5. Jika ada perihal yang mendesak dan mengharuskan mahasiswa untuk datang, maka Wajib Melampirkan Hasil Rapid Test Antibody

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

MANAGER UNIT PELAKSANA
PELAYANAN PELANGGAN (UP3)
MEDAN,

HARIADI FITRIANTO

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian



UIW SUMATERA UTARA
UP3 MEDAN

Nomor : 1244/STH.00.02/D08030000/2022
Lampiran : -
Sifat : Segera
Hal : Izin Riset

24 Agustus 2022

Kepada

Yth. Universitas Islam Negeri Sumatera
Utara Medan

Membalas surat dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan Nomor :
B.2462/Un.11/KM.I/PP.00.9/08/2022 perihal izin riset atas nama :

NO	NAMA	NIM	Program Studi
1.	Tiwi Hartanti	0801183506	Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dengan ini kami beritahukan bahwa :

1. PT PLN (Persero) UIW Sumatera Utara UP3 Medan dapat menerima mahasiswa Saudara untuk melakukan riset di PT PLN (Persero) UP3.
2. Dalam pelaksanaan riset, PT PLN (Persero) UP3 Medan hanya mengizinkan untuk tujuan Ilmu Pengetahuan dan tidak diperkenankan untuk disajikan kepada pihak lain.
3. Apabila dalam riset tersebut dibutuhkan angka atau pun data keuangan yang menyangkut rahasia perusahaan dan rahasia pelanggan tidak akan dilayani.
4. Agar setiap mahasiswa/i melakukan riset yang akan beraktifitas dilingkungan kerja PT PLN (Persero) UP3 Medan telah mendapatkan vaksin tahap 1 dan dapat dibuktikan dengan menunjukkan sertifikat vaksinasi pada aplikasi Peduli Lindung.
5. Pada saat melakukan pelaksanaan riset pendahuluan wajib melampirkan hasil rapid test antibody

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

MANAGER UNIT PELAKSANA
PELAYANAN PELANGGAN (UP3)
MEDAN.



HARIADI FITRIANTO

Lampiran 3 Informed Consent

**INFORMED CONSENT
(LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN)**

Kepada Yth Informan

Saya mahasiswi S1 program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Nama Peneliti : TIWI HARTANTI

NIM : 0801183506

Bermaksud akan melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Terhadap Pekerja Kantor PLN UP3 Medan”.

Informasi dan identitas diri yang nantinya akan Ibu/Bapak isi dalam kuesioner ini akan terjamin kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan, serta tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap tempat kerja dan pekerjaan Ibu/Bapak. Untuk itu, diharapkan agar Ibu/Bapak menjawab kuesioner ini dengan sebenar-benarnya, karena kejujuran dari Ibu/Bapak dalam menjawab pertanyaan akan sangat mempengaruhi proses penelitian ini.

Atas partisipasi dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Pernyataan: Setelah membaca penjelasan dari peneliti, maka saya dengan sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Medan,2022

Informan

()

Lampiran 4 Kuesioner

QUESTIONER LOW BACK PAIN (LBP)

I. IDENTITAS RESPONDEN

No. Responden

1. Nama:
2. Umur:
3. Jenis Kelamin: Pria Wanita
4. Masa Kerja:
5. Lama kerja dalam sehari:
6. Lama duduk selama kerja dalam sehari:
7. Lama istirahat dalam sehari:

II. Pertanyaan Untuk Keluhan *Low Back Pain* (LBP)

Kuesioner *Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire* (Wahyuddin et al., 2016).

Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang menggambarkan anda.

1. Intensitas Nyeri

- Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri
- Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri
- Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan
- Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya
- Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya

- Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami

2. Perawatan Diri (mis: mencuci, berpakaian)

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

3. Mengangkat

- Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri.
- Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri.
- Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda berat tersebut ditempatkan pada tempat yang membuat saya nyaman (mis: di atas meja).
- Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani benda ringan dan sedang pada pada tempat yang membuat saya nyaman.
- Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan.
- Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda.

4. Berjalan

- Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak.
- Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1,6 kilo meter (=1 mil).
- Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 800 meter (=½ mil).
- Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 400 meter (=¼ mil).
- Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat
- Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet.

5. Duduk

- Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka.
- Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya sepanjang waktu saya suka.
- Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam
- Nyeri mencegah saya duduk lebih dari ½ jam
- Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit
- Nyeri menghambat saya duduk.

6. Berdiri

- Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan tanpa menambah nyeri.
- Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan, tetapi menambah nyeri.
- Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam.
- Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari ½ jam.
- 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 di rumah
- 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 di bawah ½ jam.

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 yang membutuhkan saya.
- Saya dapat melakukan sebagian urusan rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yang membutuhkan kegiatan fisik (mis: mengangkat, membersihkan rumah).
- Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali kerjaan ringan.
- Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari.
- Nyeri membuat saya tidak melakukan aktifitas pekerjaan urusan rumah tangga sama sekali

Lampiran 5 Master Data

No. Responden	Umur	Jenis Kelamin	Massa Kerja	Lama Kerja	Lama Duduk	Lama Istirahat	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	Score	Score/50	%
1	39	2	18	10	7	60	4	4	4	3	1	3	5	1	2	3	30	0,6	60
2	38	1	14	10	6	240	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	4	0,08	8
3	30	2	6	8	6	60	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	4	0,08	8
4	30	1	10	8	6	90	0	0	4	3	1	2	0	0	0	0	10	0,2	20
5	25	1	6	8	5	30	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0,04	4
6	23	1	1	8	5	30	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0,04	4
7	22	1	1	8	5	90	1	3	0	0	0	0	0	0	0	1	5	0,1	10
8	20	1	1	8	5	90	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,02	2
9	29	2	6	8	6	120	0	3	0	0	0	3	1	0	0	0	7	0,14	14
10	31	2	6	9	5	60	3	3	5	2	1	0	0	0	0	0	14	0,28	28
11	40	2	18	8	4	60	4	3	4	3	1	3	5	2	1	4	30	0,6	60
12	36	1	13	8	6	120	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
13	25	2	3	8	5	30	4	0	0	1	0	1	5	0	0	1	12	0,24	24
14	24	1	5	8	6	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	28	1	10	8	4	90	4	4	4	2	1	2	5	2	2	4	30	0,6	60
16	25	2	5	8	6	90	4	2	4	1	1	5	5	2	2	4	30	0,6	60
17	31	1	5	8	6	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	32	1	9	8	6	60	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
19	48	1	28	8	6	60	4	4	4	3	1	3	5	2	1	3	30	0,6	60
20	33	1	6	8	6	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	38	1	15	8	5	60	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
22	34	2	7	8	7	60	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
23	32	2	11	8	7	60	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	6	0,12	12
24	36	1	11	8	6	120	4	4	4	3	1	3	5	2	2	2	30	0,6	60
25	29	2	5	8	6	120	4	3	2	2	0	2	2	2	1	1	19	0,38	38
26	27	2	6	8	6	120	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,08	8
27	30	1	5	8	7	60	1	3	1	0	0	3	5	0	0	1	14	0,28	28
28	35	2	10	8	6	90	4	4	4	3	1	2	5	2	1	1	27	0,54	54
29	44	1	22	8	7	60	1	3	2	1	0	1	5	1	0	1	15	0,3	30
30	27	2	10	8	7	60	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0,08	8
31	36	2	14	8	7	60	0	0	3	1	0	1	5	0	2	1	13	0,26	26
32	40	2	20	8	7	60	1	3	4	1	0	2	5	0	0	1	17	0,34	34
33	27	2	7	8	7	60	0	0	4	0	0	0	5	0	0	0	9	0,18	18
34	24	1	5	8	7	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	47	1	25	8	7	60	4	3	1	1	0	3	5	0	1	1	19	0,38	38
36	38	1	19	8	7	60	3	3	1	0	1	1	5	0	1	1	16	0,32	32
37	27	2	7	8	7	60	0	0	4	1	0	2	0	0	0	1	8	0,16	16
38	45	1	25	8	6	60	4	4	4	3	1	2	5	2	2	3	30	0,6	60
39	26	1	3	9	8	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	29	2	6	8	7	90	0	0	3	1	0	3	0	0	0	0	7	0,14	14
41	31	1	13	9	6	60	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
42	46	1	24	9	6	60	4	4	4	2	1	3	5	2	2	3	30	0,6	60
43	27	1	5	8	7	90	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0,02	2
44	26	1	4	8	7	60	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
45	40	2	19	8	7	60	4	4	3	3	1	3	5	2	2	3	30	0,6	60
46	27	1	6	8	6	30	3	4	0	0	0	0	5	0	0	0	12	0,24	24
47	40	1	13	8	7	60	4	4	4	3	1	3	5	2	1	3	30	0,6	60
48	27	2	7	8	7	60	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0,04	4
49	29	2	9	8	7	60	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0,04	4
50	39	2	15	8	7	60	4	3	4	3	1	3	5	2	1	4	30	0,6	60
51	33	2	9	8	7	60	3	0	4	1	0	1	0	0	0	0	9	0,18	18
52	30	1	11	8	6	60	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,06	6
53	27	1	5	8	7	60	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	7	0,14	14
54	46	1	21	8	7	60	4	4	3	3	1	3	5	2	1	4	30	0,6	60
55	38	1	18	8	7	60	3	1	2	1	1	2	5	0	0	1	16	0,32	32
56	25	2	4	8	7	60	0	0	4	0	0	2	0	0	0	0	6	0,12	12

Lampiran 6 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

1. Umur

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	1.8	1.8	1.8
	22	1	1.8	1.8	3.6
	23	1	1.8	1.8	5.4
	24	2	3.6	3.6	8.9
	25	4	7.1	7.1	16.1
	26	2	3.6	3.6	19.6
	27	8	14.3	14.3	33.9
	28	1	1.8	1.8	35.7
	29	4	7.1	7.1	42.9
	30	4	7.1	7.1	50.0
	31	3	5.4	5.4	55.4
	32	2	3.6	3.6	58.9
	33	2	3.6	3.6	62.5
	34	1	1.8	1.8	64.3
	35	1	1.8	1.8	66.1
	36	3	5.4	5.4	71.4
	38	4	7.1	7.1	78.6
	39	2	3.6	3.6	82.1
	40	4	7.1	7.1	89.3
	44	1	1.8	1.8	91.1
	45	1	1.8	1.8	92.9
	46	2	3.6	3.6	96.4
	47	1	1.8	1.8	98.2
	48	1	1.8	1.8	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

kelompok umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-25 th	9	16.1	16.1
	26-45 th	43	76.8	92.9
	46-65 th	4	7.1	100.0
	Total	56	100.0	100.0

2. Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pria	32	57.1	57.1
	Wanita	24	42.9	100.0
	Total	56	100.0	100.0

3. Massa Kerja

Massa Kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 th	3	5.4	5.4
	3 th	2	3.6	8.9
	4 th	2	3.6	12.5
	5 th	8	14.3	26.8
	6 th	8	14.3	41.1
	7 th	4	7.1	48.2
	9 th	3	5.4	53.6
	10 th	4	7.1	60.7
	11 th	3	5.4	66.1
	13 th	3	5.4	71.4
	14 th	2	3.6	75.0
	15 th	2	3.6	78.6
	18 th	3	5.4	83.9

19 th	2	3.6	3.6	87.5
20 th	1	1.8	1.8	89.3
21 th	1	1.8	1.8	91.1
22 th	1	1.8	1.8	92.9
24 th	1	1.8	1.8	94.6
25 th	2	3.6	3.6	98.2
28 th	1	1.8	1.8	100.0
Total	56	100.0	100.0	

kelompok masa kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-4 th	7	12.5	12.5	12.5
5-8 th	20	35.7	35.7	48.2
9-12 th	10	17.9	17.9	66.1
13-16 th	7	12.5	12.5	78.6
17-20 th	6	10.7	10.7	89.3
21-24 th	3	5.4	5.4	94.6
25-28 th	3	5.4	5.4	100.0
Total	56	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 7 Analisis Univariat

1. Lama Duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-4 jam	2	3.6	3.6	3.6
5-8 jam	54	96.4	96.4	100.0
Total	56	100.0	100.0	

2. Keluhan *Low Back Pain* (LBP)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1. Ya	12	21.4	21.4	21.4
2. Tidak	44	78.6	78.6	100.0
Total	56	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 8 Hasil Analisis Bivariat

lama duduk * keluhan *low back pain* Crosstabulation

			Keluhan Low Back Pain		Total
			≥ 60%	< 60%	
lama duduk	1-4 jam	Count	2	0	2
		% within lama duduk	100.0%	0.0%	100.0%
	5-10 jam	Count	10	44	2
		% within lama duduk	18.5%	81.5%	100.0%
Total		Count	12	44	56
		% within lama duduk	21.4%	78.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.605 ^a	1	.006		
Continuity Correction ^b	3.535	1	.060		
Likelihood Ratio	6.443	1	.011		
Fisher's Exact Test				.043	.043
Linear-by-Linear Association	7.469	1	.006		
N of Valid Cases	56				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .43.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 9 Distribusi Frekuensi Pengukuran Keluhan *Low Back Pain* Dengan *Owestry Low Back Pain Disability Questionnaire*

Intensitas Nyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid dapat mentolerir nyeri tanpa obat	19	33.9	33.9	33.9
nyeri buruk tetapi dapat ditangani tanpa obat	8	14.3	14.3	48.2
obat mengurangi nyeri keseluruhan	1	1.8	1.8	50.0
obat mengurangi sebagian nyeri	11	19.6	19.6	69.6
obat mengurangi sedikit nyeri	17	30.4	30.4	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Perawatan Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid perawatan diri tanpa timbul nyeri	30	53.6	53.6	53.6
perawatan diri tetapi menambah nyeri	1	1.8	1.8	55.4
perawatan diri timbul nyeri sehingga lambat	1	1.8	1.8	57.1
butuh bantuan tetapi dapat menangani sebagian besar	13	23.2	23.2	80.4
butuh bantuan dalam sebagian besar perawatan diri	11	19.6	19.6	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Mengangkat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid dapat mengangkat benda berat tanpa nyeri	22	39.3	39.3	39.3
dapat mengangkat benda berat tetapi nyeri	3	5.4	5.4	44.6
mencegah mengangkat benda berat tetapi dapat ditangani pada tempat nyaman	3	5.4	5.4	50.0
mencegah mengangkat benda berat tetapi menangani benda ringan pada tempat nyaman	8	14.3	14.3	64.3
hanya mengangkat benda ringan	19	33.9	33.9	98.2
tidak dapat mengangkat	1	1.8	1.8	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Berjalan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak menghambat berjalan	30	53.6	53.6	53.6
menghambat berjalan lebih dari 1 mil	11	19.6	19.6	73.2
menghambat berjalan lebih dari 1/2 mil	4	7.1	7.1	80.4
menghambat berjalan lebih dari 1/4 mil	11	19.6	19.6	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid dapat duduk di semua kursi	38	67.9	67.9	67.9
hanya duduk di kursi favorit	18	32.1	32.1	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Berdiri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid berdiri lama tanpa nyeri	27	48.2	48.2	48.2
berdiri lama tetapi nyeri menghambat berdiri lebih dari 1 jam	6	10.7	10.7	58.9
menghambat berdiri lebih dari 1/2 jam	9	16.1	16.1	75.0
nyeri menghambat berdiri	13	23.2	23.2	98.2
	1	1.8	1.8	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak menghambat tidur nyaman jika minum obat	30	53.6	53.6	53.6
tidur kurang dari 6 jam dengan obat	2	3.6	3.6	57.1
menghambat tidur	1	1.8	1.8	58.9
	23	41.1	41.1	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Kehidupan Sosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid normal tanpa menambah nyeri	41	73.2	73.2	73.2
normal tetapi bertambah nyeri	2	3.6	3.6	76.8
menghambat melakukan kegiatan banyak energi	13	23.2	23.2	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Bepergian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid dapat bepergian tanpa menambah nyeri	39	69.6	69.6	69.6
dapat bepergian tetapi menambah nyeri	9	16.1	16.1	85.7
menghambat bepergian lebih dari 2 jam	8	14.3	14.3	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Pekerjaan Rumah Tangga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kerja normal tidak nyeri	30	53.6	53.6	53.6
kerja normal menambah nyeri tetapi dapat dilakukan	14	25.0	25.0	78.6
tidak melakukan sebagian kerja tetapi nyeri megahambat aktifitas	1	1.8	1.8	80.4
megahambat kerja kecuali kerja ringan	6	10.7	10.7	91.1
megahambat melakukan kerja sehari hari	5	8.9	8.9	100.0
Total	56	100.0	100.0	



Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



Gambar 10.1 Wawancara Pada Pekerja Kantor PLN UP3 Medan



Gambar 10.2 Ruang Kerja Kantor PLN UP3 Medan



Gambar 10.3 Ruang Kerja Kantor PLN UP3 Medan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN