



**HUBUNGAN ANTARA NYERI PUNGGUNG BAWAH  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMPN 9 DEPOK  
SELAMA PANDEMI COVID-19**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**FADHILA ISMI MAHDALENA**

**1810702013**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2021**



**HUBUNGAN ANTARA NYERI PUNGGUNG BAWAH  
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMPN 9 DEPOK  
SELAMA PANDEMI COVID-19**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**FADHILA ISMI MAHDALENA**

**1810702013**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2021**

## PERYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fadhila Ismi Mahdalena

NIM : 1810702013

Tanggal : 13 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Fadhila Ismi Mahdalena)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fadhila Ismi Mahdalena  
NIM : 1810702013  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMPN 9 Depok Selama Pandemi Covid-19”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Juli 2021

Yang menyatakan



(Fadhila Ismi Mahdalena)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Fadhila Ismi Mahdalena  
NIM : 1810702013  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMPN 9 Depok Selama Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis  
Ketua Penguji



Purnamadyawati, SST, FT, M.Fis  
Penguji I



Suci Wahyu Ismiyasa, S.FT, M.Erg  
Penguji II (Pembimbing)



Dr. Erg. Wahyu Sulistriadi, MARS  
Dean Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustivawan, SST, FT, M.Fis, Ftr  
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 16 Juli 2021

# HUBUNGAN ANTARA NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMPN 9 DEPOK SELAMA PANDEMI COVID-19

Fadhila Ismi Mahdalena

## Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan masalah gangguan muskuloskeletal pada punggung bagian bawah yang dapat mengenai siapa saja baik seseorang dengan usia muda dan usia lanjut yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan menghambat aktifitas keseharian. Dalam masa pandemi Covid-19 manusia harus tetap aktif dengan cara yang berbeda dikarenakan adanya *physical distancing* dan *social distancing*. Hal itu memberikan pengaruh pada hampir seluruh bidang kehidupan manusia, diantaranya yaitu aspek dalam bidang pendidikan yang mewajibkan seluruh siswa sekolah belajar dari rumah mereka masing-masing. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada siswa sekolah yang berlangsung selama pandemi Covid-19. Desain studi Karya Tulis Akhir Ilmiah ini *adala cross-sectional study* melalui kuesioner. Parameter yang digunakan adalah kuesioner NRS untuk mengukur nyeri punggung bawah dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Berdasarkan hasil data SPSS 25 didapatkan hasil  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ) dan hasil uji *Spearman's rho* sebesar 0,322 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, Siswa, Nyeri punggung bawah

# **CORRELATION OF LOW BACK PAIN WITH SLEEP QUALITY TO STUDENTS OF SMPN 9 DEPOK DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Fadhila Ismi Mahdalena**

## **Abstract**

Low back pain is musculoskeletal problems in the lower back that can affect everyone, both young and old which causes discomforts and obstruct the daily activities. During the pandemic of Covid-19 the human must still active with different ways due to physical distancing and social distancing. It has an impact almost all sectors of human life, adjoining is the educational aspects that requires students to learning from their home. The purpose of writing scientific papers this final is to know the relationship of low back pain with sleep quality to students of SMPN 9 Depok during the Covid-19 pandemic. The design of this final scientific writing study is a cross-sectional study through kuesioner. Parameters to measure is the kuesioner of NRS to measure low back pain and PSQI to measure sleep quality. Based on the results of SPSS 25 data procure  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) and Spearman's rho the value is 0,322 which shows that low back pain have a relationship with sleep quality.

**Keywords:** Sleep quality, Students, Low back pain

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul “Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMPN 9 Depok Selama Pandemi Covid-19”. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada Ibu Suci Wahyu Ismiyasa S.Ft., M.Erg selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan karya tulis ilmiah akhir ini.

Disamping itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sobirin dan Ibu Juwiyah selaku kedua orang tua penulis yang tak pernah berhenti memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang dipanjatkan kepada ALLAH SWT setiap harinya pada penulis. Terima kasih kepada Eryna Faradhita dan Bariq Akbar Ghosan selaku kedua adik penulis juga Suci Nurullah Islamiah, selaku sahabat penulis yang selalu memberikan semangat, saran dan motivasi untuk penulis.

Terima kasih kepada Putri Dyah Ramadhani dan Aulia Noor Pradipta selaku partner tim penelitian penulis yang telah bekerja sama dalam melakukan penelitian ini. Terima kasih kepada SMPN 9 Depok yang telah bersedia menjadi responden dalam mengikuti serangkaian tes yang telah penulis rencanakan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini. Penulis berharap semoga tugas Karya Tulis Ilmiah Akhir ini memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Akhir kata, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran untuk melengkapi kekurangan dalam penulisan tugas karya ilmiah ini.

Jakarta, 30 April 2021

Penulis

Fadhila Ismi Mahdalena



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penelitian .....	3
I.5 Manfaat Penulisan .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Definisi Nyeri Punggung Bawah .....	5
II.2 Kualitas Tidur yang Ideal .....	8
II.3 Pandemi .....	11
II.4 Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMPN 9 Depok Selama Pandemi Covid-19 .....	13
II.5 Kerangka Berfikir .....	14
II.6 Kerangka Konsep.....	15
II.7 Hipotesa Berdasarkan .....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
III.1 Desain Penelitian .....	16
III.2 Waktu dan Tempat Pengambilan Data .....	16
III.3 Populasi dan Sampel.....	17
III.4 Variabel Penelitian.....	18
III.5 Instrumen Penelitian .....	21
III.6 Prosedur Penelitian .....	22
III.7 Rencana Pengolahan dan Analisis Data Penelitian .....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	25
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....	25
IV.2 Karakteristik variabel independen dan dependen .....	26
IV.3 Uji Normalitas .....	27

IV.4 Uji Statistik .....	28
BAB V PEMBAHASAN .....	30
V.1 Kondisi Subjek Penelitian.....	30
V.2 Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur.....	31
V.3 Keterbatasan Penelitian .....	32
BAB VI PENUTUP .....	33
VI.1 Kesimpulan.....	33
VI.2 Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	34
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Desain Penelitian.....	16
Tabel 2	Variabel Independen .....	19
Tabel 3	Variabel Dependen.....	20
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin,Usia dan IMT .....	25
Tabel 5	Karakteristik Variabel Independen Nyeri Punggung Bawah .....	26
Tabel 6	Karakteristik Variabel Dependen Kualitas Tidur.....	27
Tabel 7	Uji Normalitas <i>Numeric Rating Scale</i> dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	28
Tabel 8	Hasil Uji Analisis Hubungan <i>Numeric Rating Scale</i> dengan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Numeric Rating Scale</i> .....	7
----------	-----------------------------------	---

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	kerangka Berfikir.....	14
Skema 2	Kerangka Konsep .....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Uji SPSS
- Lampiran 4 Kuesioenr NRS dan PSQI
- Lampiran 5 Lembar Bebas Plagiarisme
- Lampiran 6 Hasil Uji Turnitin