



**HUBUNGAN ANTARA DURASI BERKENDARA TERHADAP  
RISIKO NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA KURIR EKSPEDISI**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**ERINA PRAMESTI**

**2010702031**

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

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA DURASI BERKENDARA TERHADAP  
RISIKO NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA KURIR EKSPEDISI**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

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

**ERINA PRAMESTI**

**2010702031**

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

**2023**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Erina Pramesti

NRP : 2010702031

Tanggal : 13 Juni 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dari pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Juni 2023



(Erina Pramesti)

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

---

Sebagaimana civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erina Pramesti  
NIM : 2010702031  
Fakultas : 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 ilmiah saya yang berjudul:

**"Hubungan Antara Durasi Berkendara Terhadap Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Kurir Ekspedisi"**

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 sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada Tanggal: 13 Juni 2023  
Yang Menyatakan,


  
(Erina Pramesti)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Erina Pramesti  
NIM : 2010702031  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan antara Durasi Berkendara Terhadap  
Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Kurir Ekspedisi

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.



Dea Fitri Wulfa Dhar, SST.Ft., M.Erg  
Ketua Penguji

Desma Wulfa, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft., M.Erg., AIFO.

Ketua Penguji

  
Heri Wibisono, S.Pd., M.Si., AIFO.

Penguji II (Pembimbing)

  
Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO.

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 13 Juni 2023

# HUBUNGAN ANTARA DURASI BERKENDARA TERHADAP RISIKO NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KURIR EKSPEDISI

Erina Pramesti

## Abstrak

**Latar Belakang:** Nyeri Punggung Bawah adalah kasus kesehatan yang paling umum berkisar 50-80% pada kalangan orang dewasa berdasarkan usia kerja. Individu cenderung pernah mengalami Nyeri Punggung Bawah di beberapa titik dengan tingkat kekambuhan hingga 85%. Sepeda motor menjadi alat transportasi utama bagi hampir semua orang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya Risiko nyeri punggung bawah adalah durasi berkendara yang panjang. **Tujuan Penelitian:** Untuk dapat mengetahui hubungan antara durasi berkendara terhadap Risiko nyeri punggung bawah pada kurir ekspedisi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Dengan sampel 67 kurir ekspedisi dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. penelitian ini dilaksanakan secara online melalui kuesioner *google form*. **Hasil Penelitian:** Hasil yang didapatkan pada nilai durasi berkendara terbanyak pada kategori lebih dari empat jam dengan persentase 95,5% dan nilai pada kategori tidak ada risiko nyeri punggung bawah terbanyak dengan persentase 59,7%. Analisa bivariate menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara durasi berkendara terhadap risiko nyeri punggung bawah didapatkan hasil  $p$  sebesar  $0.394 < 0.05$  dengan kekuatan hubungan lemah. Kesimpulan dari penelitian ini menghasilkan bahwa tidak adanya hubungan antara durasi berkendara dengan risiko nyeri punggung bawah pada kurir ekspedisi.

**Kata Kunci:** Berkendara, Nyeri Punggung Bawah, Kurir, *The Pain and Distress Scale*

# **The Correlation Between Of Driving Duration and The Risk Of Low Back Pain Of The Expedition Courier**

**Erina Pramesti**

## **Abstract**

**Background:** Low Back Pain is the most common health case, ranging from 50-80% among adults based on working age. Individuals are likely to have experienced Low Back Pain at some point with a recurrence rate of up to 85%. Motorcycles are the main means of transportation for almost to everyone. One of the factors that can influence the onset of complaints of low back pain is the long duration of driving. **Research Purposes:** To be able to determine the relationship between driving duration and complaints of low back pain in expedition couriers. **Methods:** This study uses a correlational quantitative research design with a cross-sectional approach. With a sample of 67 expedition couriers with an error rate of 5%. This research was conducted online through a Google form questionnaire. **Results** **Researches:** The results shown that obtained for the highest value of driving duration were in the category of more than four hours with a percentage of 95.5% and the value in the no risk category of low back pain was the highest with a percentage of 59.7%. Bivariate analysis is using the chi square test to determine the relationship between the driving duration and the risk of low back pain obtained the result of  $P 0.394 < 0.05$  with a weak relationship. The conclusion of this studies resulted is there was no relationship between the driving duration and the risk of low back pain in expedition couriers.

**Keywords:** Riding, Low Back Pain, Courier, The Pain and Distress Scale.

## KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Antara Durasi Berkendara Terhadap Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Kurir Ekspedisi”. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku Kepala Jurusan Fisioterapi UPN Veteran Jakarta, Ibu Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed., AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Bapak Heri Wibisono, S.Pd, M.Si, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah membimbing hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai. Serta senantiasa ucapan terima kasih kepada Ibu Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M. Erg, AIFO dan Ibu Ika Fitri Wulan Dhari, SST.Ft., M.Erg selaku dosen penguji tugas akhir yang telah banyak memberikan saran-saran yang bermanfaat pada Karya Tulis Ilmiah ini.

Selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Suratmi dan Bapak Sukadi serta keluarga yang selalu memberikan semangat serta dukungan doa yang di panjatkan dalam penulisan ini. Ucapan terima kasih kepada teman-teman dan para sahabat yang telah memberikan semangat serta terima kasih pada diri sendiri telah berjuang melewati lika-liku sampai saat ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangannya, atas segala kekurangannya penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan kepada pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 02 Februari 2023

Penulis

Erina Pramesti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Identifikasi Masalah .....	2
I.3 Rumusan Masalah .....	2
I.4 Tujuan Penelitian.....	3
I.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Kerangka Teori .....	10
BAB III METODE PENELITIAN.....	11
III.1 Kerangka Konsep.....	11
III.2 Hipotesis Penelitian .....	11
III.3 Definisi Operasional .....	12
III.4 Desain Penelitian .....	14
III.5 Populasi dan Sampel.....	14
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	15
III.7 Instrumen Penelitian .....	15
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	16
III.9 Analisis Data.....	17
III.10 Etika Penelitian .....	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	19
IV. 1 Hasil Penelitian .....	19
IV. 2 Pembahasan.....	23
IV. 3 Keterbatasan Penelitian.....	26
BAB V PENUTUP.....	27
V. 1 Kesimpulan .....	27
V. 2 Saran .....	27

DAFTAR PUSTAKA .....	29
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Independen .....	12
Tabel 2	Variabel Dependensi .....	13
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian.....	20
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Durasi Berkendara Terhadap Risiko Nyeri Punggung Bawah .....	21
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Usia Terhadap Risiko Nyeri Punggung Bawah .....	21
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Jenis Kendaraan Terhadap Risiko Nyeri Punggung Bawah.....	22
Tabel 7	Uji Hipotesis .....	23

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori .....	10
Skema 2	Kerangka Konsep .....	11

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 2	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 4	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran 6	Kuesioner
Lampiran 7	Data Hasil SPSS
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 9	Hasil Cek Turnitin