



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN LOW BACK PAIN  
PADA PERAWAT DI DESA CITAYAM**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**NAZWA LATHIFAH**

**2010702018**

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

**2023**



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN LOW BACK PAIN  
PADA PERAWAT DI DESA CITAYAM**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

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

**NAZWA LATHIFAH**

**2010702018**

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

**2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nazwa Lathifah

NIM : 2010702018

Tanggal : 05 Juni 2023

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

Jakarta, 05 Juni 2023

Yang Menyatakan,



1000  
SERBUH BUKU BUKAH  
1000  
METERAL  
TEMPEL  
627FBAKX10738226  
(Nazwa Lathifah)

## 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 : Nazwa Lathifah  
NIM : 2010702018  
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 :

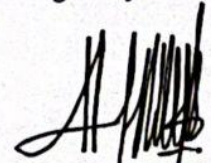
**“Gambaran Aktivitas Fisik dan *Low Back Pain* pada Perawat di Desa Citayam”**

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 : 05 Juni 2023

Yang Menyatakan,



(Nazwa Lathifah)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

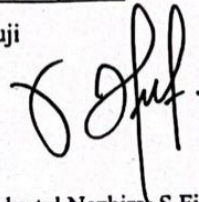
Nama : Nazwa Lathifah  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Aktivitas Fisik dan Low Back Pain pada Perawat di Desa Citayam

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan 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., AIFO

Ketua Penguji

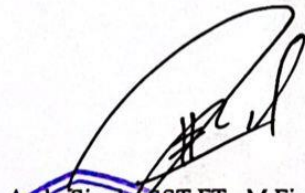


Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr. M.Fis., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Rena Mailani, S.Ft. M. Biomed. AIFO  
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga



Andy Sirada, SST.FT., M.Fis., AIFO

Penguji I



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat, PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 05 Juni 2023

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN LOW BACK PAIN PADA PERAWAT DI DESA CITAYAM

Nazwa Lathifah

## Abstrak

**Latar Belakang:** Tugas utama perawat adalah membantu pasien baik secara individu maupun untuk masyarakat, perawat membantu orang sakit atau tidak sakit yang tujuannya untuk mencapai mutu kesehatan yang setinggi-tingginya melalui pelayanan keperawatan. *Low Back Pain (LBP)* lebih dikenal sebagai sakit atau biasa disebut nyeri pada punggung bagian bawah ialah salah satu keluhan yang paling umum, LBP merupakan salah satu masalah di otot dan tulang atau muskuloskeletal dipicu oleh gangguan dari fungsi tubuh yang tidak sehat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran keluhan disebabkan *low back pain* pada perawat di Desa Citayam. **Metode:** Penelitian disini menerapkan pola rancangan metode atau tata laksana penelitian korelasi menggunakan ancangan *cross sectional*. Sampel dari penelitian dipilih menggunakan teknik *total sampling sample* jumlah 50 responden. **Hasil:** Hasil penelitian di dapatkan para perawat memiliki skala nyeri yang ringan, Aktivitas fisik sedang merupakan sampel terbanyak dengan persentase 48% dari 50 responden sedangkan Aktivitas fisik ringan dan berat mempunyai persentase yang sama dengan persentase 26%.

**Kata Kunci:** perawat, *low back pain*

# DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY LOW BACK PAIN COMPLAINTS IN NURSES IN CITAYAM VILLAGE

Nazwa Lathifah

## Abstract

**Background:** The main task of nurses is to help patients both individually and for society, nurses help people who are sick or not sick whose goal is to achieve the highest quality of health through nursing service. Low back pain (LBP) better known as pain or commonly called pain in the lower back is one of the most common complaints, LBP is a problem in the muscles and bones or musculoskeletal triggered by disturbances from unhealthy bodily functions. **Purpose:** This study aims to examine the description of complaints caused by low back pain in nurses in Citayam Village. **Methods:** The research here applies a method design pattern or a correlation research procedure using a cross-sectional approach. The sample from the study was selected using a total sampling technique with a total sample of 50 respondents. **Results:** The results of the study showed that nurses had a mild pain scale. Moderate physical activity was the largest sample with a percentage of 48% of 50 respondents, while light and heavy physical activity had the same percentage with a percentage of 26%.

**Keywords:** nurse, low back pain

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur kahadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Memungkinkan penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah berjudul “Gambaran Keluhan *Low Back Pain* pada Perawat di Desa Citayam” Shalawat serta salam kita junjungkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agustiyawan, ST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO selaku kepala jurusan Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Rena Mailani, S.FT, M.Biomed, AIFO selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Fidyatul Nazhira, S.Fis, Ftr, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan saran dan arahan yang sangat bermanfaat, serta seluruh dosen dan staf program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, telah mengajarkan saya selama ini.

Selain itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada keluarga, Terutama untuk kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung saya. Terima kasih kepada teman-teman dan sahabat yang telah memberikan semangat dan doanya untuk saya.

Sebelumnya saya sangat menyadari dengan adanya banyak kekurangan dalam tulisan pada Karya Tulis Ilmiah ini. Dan saya sangat menghargai dengan adanya kritik dan saran yang bisa berguna untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini. Saya berharap Karya Tulis Ilmiah ini bisa sangat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya Jakarta, 11 Februari 2023.

Penulis



Nazwa Lathifah



## 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.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Kerangka Teori.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Kerangka Konsep .....	18
III.2 Definisi operasional.....	19
III.3 Desain Penelitian .....	20
III.4 Populasi dan Sample.....	21
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
III.6 Instrumen Penelitian.....	21
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	22
III.8 Analisis Data .....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	24
IV.1 Hasil Penelitian.....	24
IV.2 Pembahasan .....	27
BAB V PENUTUP.....	30
V.1 Kesimpulan .....	30
V.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Low Back Pain.....	17
Tabel 2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	21
Tabel 3	Kuisisioner Self-Administered.....	22
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik berdasarkan IPAQ-SF.....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kolumna Vertebralis.....	6
----------	--------------------------	---

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	15
Skema 2	Kerangka Konsep.....	16

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Ethical Clearance
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Kuesioner Self-Administered
Lampiran 6	Kuesioner IPAQ
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin