



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK IBU RUMAH  
TANGGA DENGAN *MUSCULOSKELETAL DISORDER* DI  
RW014 CIBUBUR JAKARTA TIMUR**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

**MOCHAMAD AKBAR RIDWAN FIRDAUS**

**2010702040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK IBU RUMAH  
TANGGA DENGAN *MUSCULOSKELETAL DISORDER* DI  
RW014 CIBUBUR JAKARTA TIMUR**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR**

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

**MOCHAMAD AKBAR RIDWAN FIRDAUS**

**2010702040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Mochamad Akbar Ridwan Firdaus

NRP : 2010702040

Tanggal : 11 Desember 2023

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

Jakarta, 11 Desember 2023

Yang Menyatakan,



(Mochamad Akbar Ridwan F)

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

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochamad Akbar Ridwan Firdaus

NRP : 201.0702.040

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 Aktivitas Fisik Ibu Rumah Tangga dengan Musculoskeletal Disorder di RW014 Cibubur Jakarta Timur”**

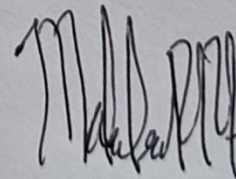
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal: 11 Desember 2023

Yang Menyatakan,



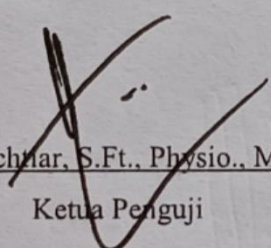
(Mochamad Akbar Ridwan F)

## PENGESAHAN

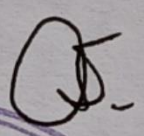
Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Mochamad Akbar Ridwan Firdaus  
NRP : 2010702040  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Skripsi : "Hubungan antara Aktivitas Fisik Ibu Rumah Tangga dengan *Musculoskeletal Disorder* di RW014 Cibubur Jakarta Timur"

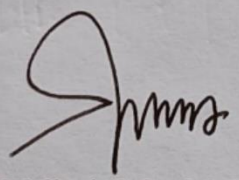
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO


Ketua Penguji

  
Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed

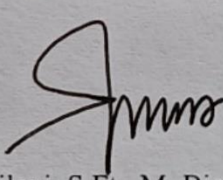
Penguji I

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

Penguji II (Pembimbing)

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

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

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

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 11 Desember 2023

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK IBU RUMAH TANGGA DENGAN *MUSCULOSKELETAL DISORDER* DI RW014 CIBUBUR JAKARTA TIMUR

Mochamad Akbar Ridwan Firdaus

## Abstrak

**Latar belakang:** Menurut data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan muskuloskeletal/*muskuloskeletal disorders* di Indonesia sebanyak (7,30%). *Muskuloskeletal disorders* (MSDs) merupakan kelainan pada otot, saraf, tendon, sendi, tulang rawan dan struktur pendukung pada ekstermitas atas dan bawah. *Muskuloskeletal disorders* yang terjadi pada ibu rumah tangga memiliki prevalensi yang tinggi dimana hal tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga dapat menjadi faktor risiko terhadap perkembangan *muskuloskeletal disorders*. *Muskuloskeletal disorders* yang terjadi berkembang dari waktu ke waktu akibat aktivitas yang dilakukan secara berulang, menyebabkan stress dan cedera pada jaringan tersebut. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik Ibu Rumah Tangga dengan *Muskuloskeletal Disorder*. **Metode:** Metode penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode *cross-sectional study*. Sampel pada penelitian ini adalah 90 sampel ibu rumah tangga. Parameter yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner IPAQ yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Nordic Body Map Questionnaire* untuk mengukur *muskuloskeletal disorders*. **Hasil:** Penelitian ini menemukan hasil bahwa tingkat aktivitas fisik sampel terbanyak pada kategori sedang 73,3%. Hasil uji korelasi *Spearman*, didapatkan hasil  $p=0,000$  pada variabel aktivitas fisik dan *muskuloskeletal disorder* sehingga  $p<0,05$  dengan *correlation coefficient* yaitu 0,920, maka nilai ini menandakan kekuatan korelasi yang kuat. **Kesimpulan:** Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan *muskuloskeletal disorder* pada ibu rumah tangga di RW014 Cibubur Jakarta Timur.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik; Ibu rumah tangga; IPAQ; *Muskuloskeletal disorder*; *Nordic body map questionnaire*.

# RELATIONSHIP BETWEEN HOUSEWIFE'S PHYSICAL ACTIVITIES AND MUSCULOSKELETAL DISORDER IN RW014 CIBUBUR JAKARTA TIMUR

Mochamad Akbar Ridwan Firdaus

## Abstract

**Background:** According to Riskesdas data in 2018, it shows that the prevalence of musculoskeletal disorders/musculoskeletal disorders in Indonesia as much as (7.30%). Musculoskeletal disorders (MSDs) are disorders of the muscles, nerves, tendons, joints, cartilage, and supporting structures in the upper and lower extremities. Musculoskeletal disorders that occur in housewives have a high prevalence, showing that housework can be a risk factor for developing musculoskeletal disorders. Musculoskeletal disorders develop over time due to repetitive activities, causing stress and injury to the tissue. **Objective:** to determine the relationship between housewives' physical activity and musculoskeletal disorders. **Method:** This research method uses cross-sectional with a correlative approach. The sample in this study was housewives. The parameters used in this research are questionnaires IPAQ-SF is used to measure physical activity levels and Nordic Body Map Questionnaire to measure musculoskeletal disorders. **Results:** This research found that the highest level of physical activity in the sample was in the moderate category, 73.3%. Correlation test results Spearman, the result was  $p = 0.000$  for the physical activity variable and musculoskeletal disorder until  $p < 0,05$  with a correlation coefficient namely 0.920, then this value indicates a strong correlation strength. **Conclusion:** that there is a relationship between physical activity and musculoskeletal disorder on a sample of 90 housewives in RW 014, Cibubur, East Jakarta.

**Keywords:** Housewife; IPAQ; Musculoskeletal disorder; Nordic body map questionnaire; Physical activity.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Ibu Rumah Tangga Dengan *Musculoskeletal Disorder* Di Rw 014 Cibubur Jakarta Timur”. Shalawat juga salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.Ft, S.Pd., M.Si., AIFO selaku dosen pembimbing, dan Ibu Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO selaku kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, serta Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO selaku Ketua Jurusan Fisioterapi sekaligus selaku penguji, dan kepada ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed selaku penguji. Tak lupa juga kepada seluruh dosen dan staff program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah mendidik penulis hingga sekarang.

Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang selalu mengirimkan doa dan dukungan untuk penulis. Terimakasih kepada sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan semangat serta doa untuk penulis.

Sebelumnya penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, atas segala kekurangan dalam karya tulis ini penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik guna melengkapi karya tulis ilmiah ini. Penulis berharap karya tulis ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 11 Desember 2023

Penulis

Mochamad Akbar Ridwan Firdaus



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	iii
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.3 Rumusan Masalah .....	3
I.4 Tujuan Penelitian.....	3
I.5 Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Definisi Ibu Rumah Tangga .....	5
II.2 Aktivitas Fisik .....	6
II.3 Pengukuran Aktivitas Fisik .....	6
II.4 <i>Musculoskeletal Disorders</i> .....	7
II.5 Gejala <i>Musculoskeletal Disorders</i> .....	8
II.6 Faktor Resiko <i>Musculoskeletal Disorders</i> .....	9
II.7 Pengukuran <i>Musculoskeletal Disorders</i> .....	10
II.8 Kerangka Teori.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
III.1 Kerangka Konsep .....	14
III.2 Hipotesis Penelitian .....	14
III.3 Definisi Operasional.....	15
III.4 Desain Penelitian .....	17
III.5 Populasi dan Sampel .....	17
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
III.7 Instrumen Penelitian.....	18
III.8 Metode Pengumpulan Data .....	19
III.9 Analisis Data Penelitian .....	20
III.10 Etika Penelitian.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	22
IV.1 Hasil Penelitian.....	22
IV.2 Pembahasan .....	25

BAB V PENUTUP.....	27
V.1 Kesimpulan.....	28
V.2 Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	30
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi hasil skor nordic body map.....	12
Tabel 2	Definisi Operasional .....	15
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian.....	22
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh dengan Musculoskeletal disorder .....	23
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Musculoskeletal Disorder	24
Tabel 6	Uji Hipotesis .....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Nordic Body Map</i> .....	111
----------	------------------------------	-----

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	133
Skema 2	Kerangka Konsep .....	144

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 2	Surat Keterangan Persetujuan Komisi Etik
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 7	<i>Timeline</i>
Lampiran 8	Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin