



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NYERI LEHER
PADA IBU RUMAH TANGGA DI PERUMAHAN GRIYA
PAMULANG ASRI**

SKRIPSI

KHALISHAH ZULKA

2110715017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2026



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NYERI LEHER
PADA IBU RUMAH TANGGA DI PERUMAHAN GRIYA
PAMULANG ASRI**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

KHALISHAH ZULKA

2110715017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Khalishah Zulka

NIM : 2110715017

Tanggal : 08 Januari 2026

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

Jakarta, 08 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Khalishah Zulka)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Khalishah Zulka
NIM : 2110715017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

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 Aktivitas Fisik Terhadap Nyeri Leher Pada Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri”*** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Jakarta, 08 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Khalishah Zulka)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Khalishah Zulka
NIM : 2110715017
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Nyeri Leher Pada Ibu
Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri

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

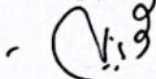
Jakarta, 08 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



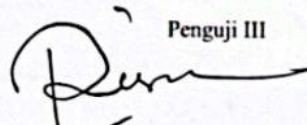
Heri Wibisono, S.Pd., M.Si., AIFO
NIP. 197604232021211003

Penguji II,



Enny Fauziah, S.Fis., Ftr., M.Erg
NIP. 199305022025062005

Penguji III



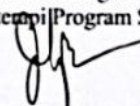
Risa Kusuma Anggraeni, Sst., M.Biomed
NIP. 199211172024062001

Mengetahui,



Dr. Ir. Henry Haryono Sitorus, S.T., M.T.,
NIP. 197212191999031002

Koordinasi Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana



Rabia, S.Ft., M.Biomed, AIFO
NIP. 199308202022032011

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NYERI LEHER PADA IBU RUMAH TANGGA DI PERUMAHAN GRIYA PAMULANG ASRI

Khalishah Zulka

Abstrak

Latar Belakang: Para ibu rumah tangga sering mengalami gangguan muskuloskeletal seperti ketidaknyamanan pada leher dan postur tubuh yang buruk akibat aktivitas fisik berulang dan intensitas tinggi. Ketidaknyamanan pada leher lebih umum terjadi pada ibu rumah tangga karena lamanya waktu yang dihabiskan untuk membersihkan, menyapu, mengepel, memasak, dan merawat anak-anak. **Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap nyeri leher pada ibu rumah tangga di Perumahan Griya Pamulang Asri. **Metode:** Peneliti dalam studi ini menggunakan desain kuantitatif potong lintang. Prosedur pengambilan sampel acak sederhana digunakan untuk memilih sampel sebanyak 80 ibu rumah tangga. Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) digunakan untuk mengevaluasi aktivitas fisik, sedangkan Indeks Disabilitas Nyeri Leher (NDI) digunakan untuk mengukur nyeri leher. Data diperiksa melalui penggunaan uji Chi-Square untuk analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Sebagian besar peserta (83,8%) melaporkan melakukan aktivitas fisik yang berat dan 82,5 persen melaporkan ketidaknyamanan leher yang sedang. Aktivitas fisik terbukti berhubungan secara signifikan dengan ketidaknyamanan leher ($p = 0,000$) menurut uji Chi-Square, yang juga menunjukkan kekuatan korelasi yang baik ($CC = 0,675$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan nyeri leher pada ibu rumah tangga. Penerapan ergonomi dan pengaturan aktivitas fisik diperlukan untuk mencegah peningkatan keluhan nyeri leher.

Kata kunci: aktivitas fisik, nyeri leher, ibu rumah tangga

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND NECK PAIN IN HOUSEWIVES IN THE GRIYA PAMULANG ASRI HOUSING COMPLEX

Khalishah Zulka

Abstract

Background: Housewives often experience musculoskeletal disorders such as neck discomfort and poor posture due to repetitive and high-intensity physical activity. Neck discomfort is more common in housewives due to the long time spent cleaning, sweeping, mopping, cooking, and caring for children. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and neck pain in housewives at Griya Pamulang Asri Housing Complex. **Methods:** The researchers in this study used a cross-sectional quantitative design. A simple random sampling procedure was used to select a sample of 80 housewives. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to evaluate physical activity, while the Neck Pain Disability Index (NDI) was used to measure neck pain. Data were examined using the Chi-Square test for univariate and bivariate analysis. **Results:** Most participants (83.8%) reported engaging in vigorous physical activity and 82.5 percent reported moderate neck discomfort. Physical activity was shown to be significantly associated with neck discomfort ($p = 0.000$) according to the Chi-Square test, which also showed good correlation strength ($CC = 0.675$). **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and neck pain in housewives. The application of ergonomics and physical activity management is needed to prevent an increase in neck pain complaints.

Keywords: physical activity, neck pain, housewives

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Nyeri Leher Pada Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Risa Kusuma Anggraeni, SST, M.Biomed selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, saran, arahan dan bimbingannya yang terbaik dan kepada Bapak Heri Wibisono AMd. Ft., S.Pd., M.Si selaku dosen penguji yang memberikan saran dan arahan terhadap penelitian yang dilakukan. Selain itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga yang tidak henti untuk memberikan doa, motivasi, semangat, serta bantuan materil kepada penulis.

Dalam penyusunan penelitian skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar dapat dijadikan masukan dan bahan penyempurnaan dalam penelitian.

Jakarta, 08 Januari 2026

Penulis

(Khalishah Zulka)

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 LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
II.1 Ibu Rumah Tangga	4
II.2 Aktivitas Fisik	5
II.3 Nyeri Leher	6
II.4 Kerangka Teori	15
II.5 Penelitian Terdahulu	15
BAB III METODE PENELITIAN	21
III.1 Kerangka Konsep	21
III.2 Hipotesis Penelitian	21
III.3 Definisi Operasional	22
III.4 Desain Penelitian	23
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	23
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
III.7 Metode Pengumpulan Data	25
III.8 Instrumen Penelitian	26
III.9 Analisis Data	26
III.10 Etika Penelitian	27
III.11 Keterbatasan Penelitian	27

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	28
IV.1	Hasil Penelitian	28
IV.2	Pembahasan	33
BAB V	PENUTUP	43
V.1	Kesimpulan	43
V.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		45
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	16
Tabel 2	Definisi Operasional	22
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	28
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Lama Menjadi Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	29
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jumlah Keluarga Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	29
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Partisipasi Suami Terhadap Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri ...	30
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kegiatan Laundry Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	30
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	31
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Leher Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	31
Tabel 10	Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Nyeri Leher Pada Ibu Rumah Tangga Di Perumahan Griya Pamulang Asri	32
Tabel 11	<i>Chi-Square Test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	15
Gambar 2 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Time Schedule
- Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 4 Ethical Clearance
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 7 Kuesioner Nyeri leher
- Lampiran 8 Data Karakteristik
- Lampiran 9 Data Aktivitas Fisik
- Lampiran 10 Data Nyeri Leher
- Lampiran 11 Hasil SPSS
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Kartu Monitoring
- Lampiran 14 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Hasil Turnitin