



**HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN FAKTOR INDIVIDU  
DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* MAHASISWA  
KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA  
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

**SKRIPSI**

**SITI NAFISAH SOFIYANTI**

**1710713005**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2021**



**HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN FAKTOR INDIVIDU  
DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* MAHASISWA  
KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA  
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

**SKRIPSI**

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

**SITI NAFISAH SOFIYANTI**

**1710713005**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Siti Nafisah Sofiyanti

NRP : 1710713005

Tanggal : 03 Februari 2021

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

Jakarta, 03 Februari 2021

Yang Menyatakan,

A 1000 Rupiah postage stamp from METRAI TEMPEL with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', 'METRAI TEMPEL', and 'BEAJX034131690'.

(Siti Nafisah Sofiyanti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Siti Nafisah Sofiyanti  
NRP : 1710713005  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembagunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Durasi Duduk Dan Faktor Individu Dengan Keluhan *Low Back Pain* Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta Selama Pembelajaran Jarak Jauh”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembagunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mangalih, 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 : 03 februari 2021

Yang menyatakan,




(Siti Nafisah Sofiyanti)

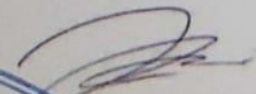
## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :


Nama : Siti Nafisah Sofiyanti  
NRP : 1710713005  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Duduk Dan Faktor Individu Dengan  
Keluhan *Low Back Pain* Mahasiswa Kesehatan  
Masyarakat UPN Veteran Jakarta Selama Pembelajaran  
Jarak Jauh

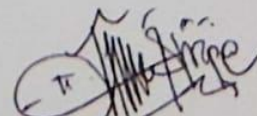
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


  
Arga Buntara, SKM., MPH  
Ketua Penguji

  
Wazah Masliha Fitri, SKM., MPH  
Penguji I

  
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fikes



  
Terry Yuliana, SKM., MKM  
Penguji II (Pembimbing)

  
Arga Buntara, SKM., MPH  
Ka. Progdil Kesehatan Masyarakat  
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 03 Februari 2021

# HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UPN VETERAN JAKARTA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Siti Nafisah Sofiyanti

## Abstrak

Durasi duduk yang lama selama pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu faktor timbulnya keluhan *low back pain* pada sebagian besar mahasiswa. *Low back pain* merupakan nyeri pada punggung bagian bawah yang disebabkan oleh aktivitas yang melebihi kapasitas tubuh seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara durasi duduk dan faktor individu dengan keluhan *low back pain* Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang menggunakan studi *cross-sectional* dengan jumlah sampel 237 Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportianate stratified sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan LBP, yaitu durasi duduk ( $p\text{-value} = 0,003$ ; OR = 4,9) dan psikologis (stres) ( $p\text{-value} = 0,005$ ; OR = 3,8). Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada mahasiswa agar melakukan peregangan setiap 20 menit sekali dan lebih baik lagi dalam mengelola stres.

**Kata kunci:** durasi duduk, *low back pain*, mahasiswa

# **RELATION BETWEEN SITTING DURATION AND INDUAL FACTOR WITH LOW BACK PAIN IN PUBLIC HEALTH STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA DURING ONLINE LEARNING**

**Siti Nafisah Sofiyanti**

## **Abstract**

Sitting duration during online learning has become one of the factors of most student complained about. Low back pain is pain in the lower back caused by activity that exceeds the capacity of a person's body. The objectives of this research was to know the relation between sitting duration and individual factor with low back pain in public health students UPN Jakarta during online learning. This was a quantitative research which used the design of cross-sectional study with 237 student samples of Public Health Students. The sampling technique of this research has used a proportianate stratified sampling. The results of this study indicated factors that related with LBP complaints which are sitting duration (p-value = 0.003; OR = 4.9) and (stress) psychology (p-value = 0.005; OR = 3.8). Therefore, the writer suggested the students to strech every 20 minutes and manage stress better.

**Keywords:** duration of sitting, low back pain, students

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan rasa syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat-Nya maka Skripsi ini dapat selesai. Secara khusus rasa terimakasih tersebut kami sampaikan kepada kedua orangtua tercinta yang tak hentinya memberi motivasi dan dukungan serta selalu mendoakan kami, Bapak Arga Buntara, SKM. M.PH selaku Kaprodi Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Terry Yuliana, MKM selaku pembimbing 1 skripsi yang telah memberikan berbagai arahan dan motivasi kepada penulis agar berupaya dalam menyelesaikan skripsi ini, Ibu Azizah Musliha Fitri, SKM, MPH selaku pembimbing 2 skripsi yang telah memberikan berbagai arahan dan motivasi kepada penulis agar berupaya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi.

Tangerang, 3 Februari 2021

Penulis

Siti Nafisah Sofiyanti



## 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
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	3
I.3. Tujuan Penelitian.....	3
I.4. Manfaat Penelitian.....	4
I.5. Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 <i>Low Back Pain</i> .....	7
II.2 Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj).....	15
II.3 Pengukuran <i>Nordic Body Map</i> .....	16
II.4 Pengukuran <i>Perceived Stress Scale</i> .....	17
II.5 Penelitian Terdahulu.....	17
II.6 Kerangka Teori.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Kerangka Konsep.....	23
III.2 Definisi Operasional.....	25
III.3 Hipotesis.....	28
III.4 Desain Penelitian.....	28
III.5 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	29
III.6 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	29
III.7 Teknik Pengumpulan Data.....	31
III.8 Instrumen Penelitian.....	31
III.9 Etika Penelitian.....	34
III.10 Pengolahan Data.....	35
III.11 Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
IV.1 Gambaran Umum Fakultas Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana.....	38

IV.2	Hasil Penelitian .....	39
IV.3	Pembahasan.....	44
IV.4	Keterbatasan Penelitian .....	48
BAB V PENUTUP.....		50
V.1	Kesimpulan.....	50
V.2	Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....		52
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu .....	18
Tabel 2	Tabel Operasional .....	25
Tabel 3	Distribusi Populasi Per Angkatan .....	29
Tabel 4	Besar Sampel Berdasarkan Rumus Stratifikasi.....	30
Tabel 5	<i>Nordic Body Map</i> .....	32
Tabel 6	<i>Perceived Stress Scale</i> .....	34
Tabel 7	Uji Normalitas.....	39
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Keluhan <i>Low Back Pain</i> Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.....	40
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Durasi Duduk Dan Faktor Individu Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.....	40
Tabel 10	Hubungan Durasi Duduk Dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.....	41
Tabel 11	Hubungan Faktor Individu Dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Indeks Massa Tubuh (Imt) .....	10
Gambar 2	Posisi Duduk .....	12
Gambar 3	<i>Nordic Body Map</i> .....	16
Gambar 4	Kerangka Teori.....	22
Gambar 5	Kerangka Konsep .....	24
Gambar 6	<i>Nordic Body Map</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 9 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 10 Uji Normalitas
- Lampiran 11 Dokumentasi Kuisisioner Dalam *G-Form*
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Turnitin