

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	5
A. Deskripsi Teoritis .....	5
1. Pengertian low back pain .....	5
2. Anatomi Tulang Belakang .....	5
3. Epidemiologi .....	8
4. Etiologi .....	8
5. Faktor Risiko .....	8
6. Patofisiologi LBP Miogenik .....	10
7. Tanda dan Gejala .....	11
8. Posisi Duduk .....	11
9. Metode Penilaian Posisi Duduk Janggal dengan <i>Rapid Entire Body Assessment</i> ..	15
10. Metode Pengukuran Keluhan LBP dengan <i>Numeric Rating Scale</i> .....	16
B. Kerangka Berpikir .....	17

C. Skema Kerangka Berpikir .....	19
D. Kerangka Konsep .....	19
E. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
B. Desain Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Teknik Analisa Data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Data .....	29
B. Uji Normalitas .....	32
C. Uji Hipotesis .....	32
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Pembahasan Hasil Penelitian .....	34
B. Keterbatasan Penelitian .....	37
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur Tulang Belakang.....	6
Gambar 2. 2 <i>Discus Intervertebralis</i> .....	6
Gambar 2. 3 Postur Duduk Janggal pada Mahasiswa.....	12
Gambar 2. 4 Duduk Tegak dan Penggunaan Bantal.....	14
Gambar 2. 5 Bantal Sebagai Alas Kursi dan Posisi Siku.....	14
Gambar 2. 6 Penggunaan Kotak Sebagai Bantalan Kaki.....	14
Gambar 2. 7 Layar Laptop Sejajar dengan Mata.....	15
Gambar 2. 8 Posisi Duduk di Lantai.....	15
Gambar 2. 9 REBA.....	16
Gambar 2. 10 NRS.....	17
Gambar 3. 1 Posisi Postur Tubuh Regio Leher.....	23
Gambar 3. 2 Posisi Postur Tubuh Regio Punggung.....	23
Gambar 3. 3 Posisi Postur Tubuh Regio Kaki.....	24
Gambar 3. 4 Posisi Postur Tubuh Regio Lengan Atas.....	24
Gambar 3. 5 Posisi Postur Tubuh Regio Lengan Bawah.....	25
Gambar 3. 6 Posisi Postur Tubuh Pergelangan Tangan.....	25
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia.....	30
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Lama Duduk Sehari.....	30
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Sampel Olahraga Dalam Seminggu.....	31
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Media Belajar.....	31

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Posisi Leher .....	23
Tabel 3. 2 Skor Penilaian Posisi Punggung .....	23
Tabel 3. 3 Skor Penilaian Posisi Kaki.....	24
Tabel 3. 4 Skor Grup A + Beban .....	24
Tabel 3. 5 Skor Penilaian Posisi Lengan Atas .....	24
Tabel 3. 6 Skor Penilaian Posisi Lengan Bawah .....	25
Tabel 3. 7 Skor Penilaian Posisi Pergelangan Tangan.....	25
Tabel 3. 8 Skor Grup B + <i>Coupling</i> .....	26
Tabel 3. 9 Klasifikasi Penilaian <i>Coupling</i> .....	26
Tabel 3. 10 Penilaian Skor Tabel C + Skor Aktivitas.....	26
Tabel 3. 11 Penilaian Skor Aktivitas .....	27
Tabel 3. 12 Klasifikasi Skor REBA.....	27
Tabel 3. 13 Klasifikasi NRS .....	27
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Variabel Penelitian .....	32
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas .....	32
Tabel 4. 3 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i> .....	33

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Berpikir.....	19
Skema 2. 2 Kerangka Konsep.....	19
Skema 3. 1 Desain Penelitian.....	20

## DAFTAR SINGKATAN

- PJJ : Pembelajaran Jarak Jauh  
LBP : *Low Back Pain*  
GBD : *Global Burden of Disease*  
DALY : *The Disability Adjusted Life Year*  
WHO : *World Health Organization*  
REBA : *Rapid Entire Body Assessment*  
NRS : *Numeric Rating Scale*

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Inform Consent .....	43
<b>Lampiran 2.</b> Kuesioner Mencari Sampel Penelitian .....	44
<b>Lampiran 3.</b> REBA .....	45
<b>Lampiran 4.</b> Data Hasil Penelitian .....	47
<b>Lampiran 5.</b> Hasil Pengolahan Data Uji SPSS.....	50
<b>Lampiran 6.</b> Dokumentasi Penelitian.....	52
<b>Lampiran 7.</b> Surat Rekomendasi Penelitian.....	53