

LAMPIRAN

Lampiran 1. Inform Consent

PERSETUJUAN TINDAK KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN (INFORM CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial): *SI*

No. HP : *082199292067*

NIM : *20180606061*

Usia : *21*

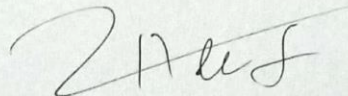
Jenis Kelamin : *Perempuan*

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan serta konsekuensinya, dengan ini menyatakan:

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul "Hubungan Posisi Duduk Janggal Terhadap Keluhan *Low Back Pain* Pada Mahasiswa".
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang dirasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti untuk menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

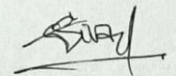
Jakarta, *16 Agustus* 2022

Peneliti,



(Venny Alviola Purba)

Responden,



(*S.2*)

Lampiran 2. Kuesioner Mencari Sampel Penelitian

Kuesioner Mencari Sampel Penelitian

Nama : SI

NIM : 20160606061

Usia : 21

1. Apakah anda mempunyai keluhan nyeri di area punggung bawah saat duduk lama menggunakan laptop/komputer dengan posisi tidak ergonomis?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah anda merasakan nyeri dan spasme otot di area punggung bawah ketika duduk dengan posisi tidak ergonomis?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah anda memiliki penyakit tulang belakang atau pernah memiliki riwayat penyakit tulang belakang?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Berapa lama anda duduk dalam satu hari saat belajar?
 - a. 2-3 jam
 - b. 4-5 jam
 - c. 6-7 jam
5. Apakah anda berolahraga atau latihan fisik secara teratur?
 - a. Ya
 - b. Tidak (lanjut ke pertanyaan nomor 7)
6. Berapa hari dalam seminggu anda berolahraga atau latihan fisik?
 - a. 1-2 hari/minggu
 - b. 3-4 hari/minggu
 - c. >5 hari/minggu
7. Media apa yang anda gunakan ketika belajar?
 - a. Laptop
 - b. Komputer
 - c. Handphone
 - d. Tablet
8. Jika anda mempunyai keluhan nyeri pada punggung bawah, berapa skala nyeri yang anda rasakan? (pilih satu angka yang menggambarkan nyeri yang dirasakan)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

None Mild Moderate Severe

Jawaban : 5
9. Jika anda memenuhi kriteria sebagai sampel, apakah anda bersedia menjadi sampel pada penelitian ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 3. REBA

ERGONOMICS PLUS

REBA Employee Assessment Worksheet

Task Name: **SI**

Date: **16 Agustus 2022**

A. Neck, Trunk and Leg Analysis

Step 1: Locate Neck Position

Neck Score = **2**

Step 1a: Adjust...
If neck is twisted: +1
If neck is side bending: +1

Step 2: Locate Trunk Position

Trunk Score = **2**

Step 2a: Adjust...
If trunk is twisted: +1
If trunk is side bending: +1

Step 3: Legs

Leg Score = **1+1**

Step 4: Look-up Posture Score in Table A

Using values from steps 1-3 above:
Locate score in Table A: **4**

Step 5: Add Force/Load Score

If load < 11 lbs.: +0
If load 11 to 22 lbs.: +1
Adjust: If shock or rapid build up of force: add +1 Force / Load Score = **0**

Step 6: Score A, Find Row in Table C

Add values from steps 4 & 5 to obtain Score A.
Score A = **4**

Scoring
1 = Negligible Risk
2-3 = Low Risk. Change may be needed.
4-7 = Medium Risk. Further investigate. Change Soon.
8-10 = High Risk. Investigate and implement Change.
11+ = Very High Risk. Implement Change.

Table A

	1	2	3
Legs	1	2	3
Trunk	1	2	3
Posture	1	2	3
Score	1	2	3

Table B

	1	2	3	4	5	6
Upper Arm	1	2	3	4	5	6
Lower Arm	1	2	3	4	5	6
Wrist	1	2	3	4	5	6
Score	1	2	3	4	5	6

Table C

Score A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	7
2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9
4	3	4	4	5	6	7	8	8	9	9	10	10
5	4	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11
6	5	6	7	8	9	10	10	11	11	11	12	12
7	6	7	8	9	10	10	11	11	11	12	12	12
8	7	8	9	10	10	11	11	11	12	12	12	12
9	8	9	10	10	11	11	11	12	12	12	12	12
10	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	12
11	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Score A + 1 = **6**

Table C Score = **6**

B. Arm and Wrist Analysis

Step 7: Locate Upper Arm Position:

Upper Arm Score = **2+1**

Step 7a: Adjust...
If shoulder is raised: +1
If upper arm is abducted: +1
If arm is supported or person is leaning: +1

Step 8: Locate Lower Arm Position:

Lower Arm Score = **2**

Step 9: Locate Wrist Position:

Wrist Score = **1+1**

Step 9a: Adjust...
If wrist is bent from midline or twisted: Add +1

Step 10: Look-up Posture Score in Table B

Using values from steps 7-9 above: locate score in Table B: **5**

Step 11: Add Coupling Score

Well fitting Handle and mid range power grip, **good: +0**
Acceptable but not ideal hand hold or coupling: **fair: +1**
Hand hold not acceptable but possible, **poor: +2**
No handles, awkward, unsafe with any body part, **Unacceptable: +3**

Coupling Score = **0**

Step 12: Score B, Find Column in Table C

Add values from steps 10 & 11 to obtain Score B. Find column in Table C and match with Score A in row from step 6 to obtain Table C Score.
Score B = **5**

Step 13: Activity Score

1-11 or more body parts are held for longer than 1 minute (static)
+1 Repeated small range actions (more than 4x per minute)
+1 Action causes rapid large range changes in postures or unstable base

Table C Score + 1 = **6**

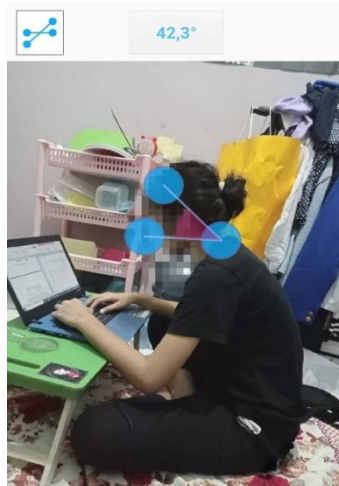
REBA Score = **6**

Original Worksheet Developed by Dr. Alan Hedge, based on Technical note: Rapid Entire Body Assessment (REBA), Hignett, McAtamney, Applied Ergonomics 31 (2000) 201-209

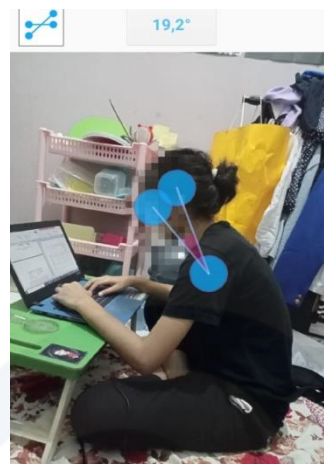
Cara Penilaian Sudut pada Posisi Duduk Janggal dengan REBA

Nama (inisial): SI

Grup A: Leher, punggung, kaki



Leher
Skor 2 : $>20^\circ$ fleksi

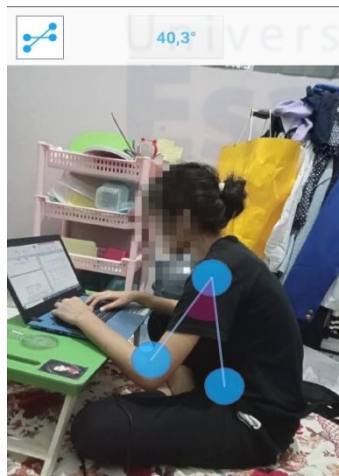


Punggung
Skor 2 : $0-20^\circ$ fleksi



Kaki
Skor 1 : duduk
+1 : lutut $30^\circ-60^\circ$
fleksi

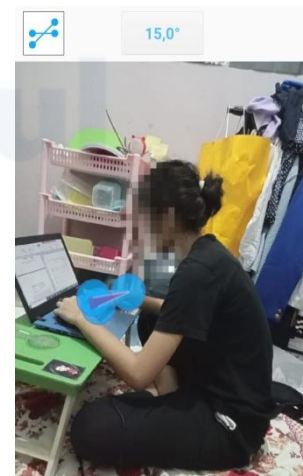
Grup B: Lengan atas, lengan bawah, pergelangan tangan



Lengan Atas
Skor 2 : $20^\circ-45^\circ$ fleksi
+1 : Lengan ditopang



Lengan Bawah
Skor 2 : $<60^\circ$ fleksi



Pergelangan
Tangan
Skor 1 : $0^\circ-15^\circ$
fleksi
+1 : Pergelangan
tangan
menyimpang atau
berputar

Lampiran 4. Tabel Data Hasil Penelitian

No.	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Skor REBA	Nilai NRS
1.	SI	21	P	6	5
2.	GA	21	P	5	4
3.	YF	22	P	5	4
4.	RP	22	P	5	7
5.	FS	22	P	7	5
6.	DM	21	P	5	2
7.	RA	21	P	4	4
8.	AG	22	P	5	6
9.	Y	22	P	4	4
10.	MJ	21	P	6	8
11.	DS	23	P	5	3
12.	AS	22	P	4	2
13.	ND	21	P	5	1
14.	O	22	P	5	3
15.	AE	22	L	5	6
16.	PP	24	P	5	9
17.	SR	21	P	4	3
18.	LA	21	P	3	3
19.	RA	22	P	3	1
20.	UC	21	P	5	4
21.	AF	22	P	5	2
22.	DA	22	P	4	2
23.	FR	22	P	3	1
24.	AN	22	P	5	4
25.	AM	22	P	5	6
26.	MM	22	P	3	7
27.	JR	22	P	5	6
28.	ETA	23	P	3	9
29.	JF	22	P	2	3
30.	TD	22	P	5	3
31.	YP	21	P	4	6
32.	F	22	L	2	2
33.	JP	22	L	2	2
34.	SH	21	P	6	3
35.	IN	22	P	4	4
36.	ET	22	P	5	5

No.	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Lama Duduk Dalam Sehari	Olahraga Dalam Seminggu
1.	SI	21	P	4-5 jam	Tidak berolahraga
2.	GA	21	P	4-5 jam	Tidak berolahraga
3.	YF	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
4.	RP	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
5.	FS	22	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
6.	DM	21	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
7.	RA	21	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
8.	AG	22	P	4-5 jam	Tidak berolahraga
9.	Y	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
10.	MJ	21	P	4-5 jam	Tidak berolahraga
11.	DS	23	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
12.	AS	22	P	6-7 jam	1-2 hari/minggu
13.	ND	21	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
14.	O	22	P	4-5 jam	Tidak berolahraga
15.	AE	22	L	4-5 jam	Tidak berolahraga
16.	PP	24	P	4-5 jam	Tidak berolahraga
17.	SR	21	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
18.	LA	21	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
19.	RA	22	P	2-3 jam	1-2 hari/minggu
20.	UC	21	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
21.	AF	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
22.	DA	22	P	2-3 jam	Tidak

					berolahraga
23.	FR	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
24.	AN	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
25.	AM	22	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
26.	MM	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
27.	JR	22	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
28.	ETA	23	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
29.	JF	22	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
30.	TD	22	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
31.	YP	21	P	6-7 jam	Tidak berolahraga
32.	F	22	L	2-3 jam	1-2 hari/minggu
33.	JP	22	L	2-3 jam	1-2 hari/minggu
34.	SH	21	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
35.	IN	22	P	2-3 jam	Tidak berolahraga
36.	ET	22	P	4-5 jam	Tidak berolahraga

Lampiran 5. Hasil Pengolahan Data Uji SPSS

Uji Karakteristik Sampel

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21	11	30.6	30.6	30.6
22	22	61.1	61.1	91.7
23	2	5.6	5.6	97.2
24	1	2.8	2.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	33	91.7	91.7	91.7
Laki-Laki	3	8.3	8.3	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Lama Duduk Dalam Sehari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2-3 jam	18	50.0	50.0	50.0
4-5 jam	8	22.2	22.2	72.2
6-7 jam	10	27.8	27.8	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Olahraga Dalam Seminggu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak olahraga	32	88.9	88.9	88.9
1-2 hari/minggu	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Media Belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laptop	32	88.9	88.9	88.9
Handphone	4	11.1	11.1	100.0
Total	36	100.0	100.0	

Uji Statistik Deskriptif Postur Duduk Janggal dan Keluhan LBP

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Keluhan LBP	36	1	9	4.14	2.167
Skor REBA	36	2	7	4.42	1.180
Valid N (listwise)	36				

Uji Normalitas Postur Duduk Janggal dan Keluhan LBP

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor REBA	.273	36	.000	.891	36	.002
Tingkat Keluhan Nyeri	.164	36	.015	.937	36	.041

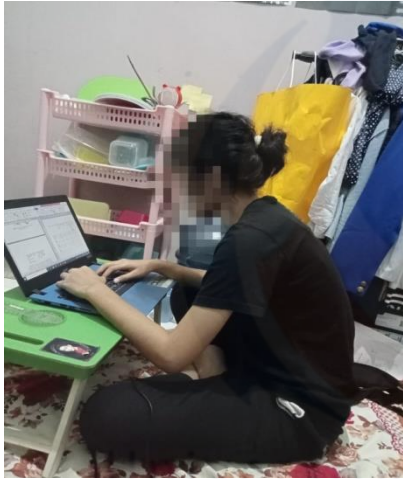
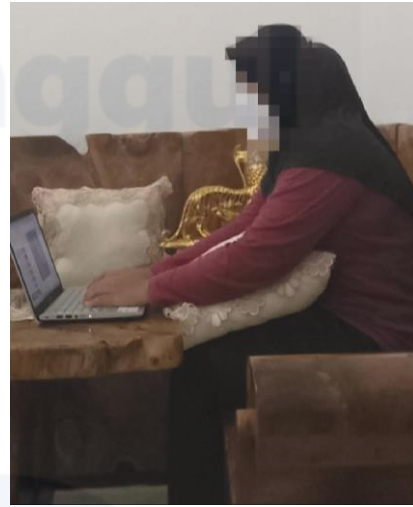
a. Lilliefors Significance Correction

Uji Hipotesa

Correlations

			Skor REBA	Tingkat Keluhan Nyeri
Spearman's rho	Skor REBA	Correlation Coefficient	1.000	.333 [*]
		Sig. (2-tailed)	.	.047
		N	36	36
	Tingkat Keluhan Nyeri	Correlation Coefficient	.333 [*]	1.000
		Sig. (2-tailed)	.047	.
		N	36	36

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7. Surat Rekomendasi Penelitian



Nomor : 045/UEU/FISIOTERAPI/EKS/VIII/2022
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 16 Agustus 2022

Kepada Yth.,
Mahasiswa Fakultas Fisioterapi
Angkatan 2018 Kelas Reguler
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	2018-0606-043	Venny Alviola Purba	Hubungan posisi duduk janggal terhadap keluhan low back pain pada mahasiswa

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D
Dekan

Lampiran 8. Surat Pernyataan**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Venny Alviola Purba

NIM : 20180606043

Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul :

“HUBUNGAN POSISI DUDUK JANGGAL TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA MAHASISWA”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 09 September 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul



(Wahyuddin, Ftr., M. Sc., Ph.D)

Penulis

(Venny Alviola Purba)

Lampiran 9. Riwayat Hidup**Riwayat Hidup Penulis****Data Pribadi**

Nama : Venny Alviola Purba
Tempat, Tanggal Lahir : Sibolga, 30 September 2000
Agama : Kristen Protestan
Status Keluarga : Anak ke-2 dari 2 bersaudara
Alamat : Jl. Haji Sanusi Taming, Kebon Jeruk, Jakarta Barat
Nomor telepon : 082276136309
E-mail : vennyalviola@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- 1) 2005-2006 : TK Maria Mutiara Sibolga
- 2) 2006-2012 : SD RK 3 Sibolga
- 3) 2012-2015 : SMP Fatima 1 Sibolga
- 4) 2015-2018 : SMAN 3 Sibolga
- 5) 2018-2022 : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Demikian biodata ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jakarta, 09 September 2022

Hormat saya,

Venny Alviola Purba