

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, S., Beda, N. S., Mentodo, R., & Nencyani, L. (2022). *Analisis Faktor Determinan Risiko Low Back Pain (LBP) Pada Mahasiswa*. 5(1), 5–13. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.95>
- Abdulaziz, M. F., Dharmawang, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 113–120.
- Akmal, M. Z. U. N. (2021). Gambaran Derajat Low Back Pain pada Pegawai Negeri Sipil Menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan Modified Oswestry Low Back Pain Disability Index. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 7(1), 505–509.
- Alfaridah, & Febriyanto, K. (2022). Hubungan Stress Kerja dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Student Research*, 3(2), 1979–1985.
- Allegri, M., Montella, S., Salici, F., Valente, A., Marchesini, M., Compagnone, C., Baciarello, M., Manferdini, M. E., & Fanelli, G. (2016). *Mechanisms of low back pain: A guide for diagnosis and therapy [version 1; referees: 3 approved]*. 5, 1–11. <https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.8105.1>
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(1), 111–117. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Atika Rahmawati. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 402–406.
- Bachtiar, F., Irianto, I., Condrowati, C., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., Ismiyasa, S. W., Wibisono, H., & Sirada, A. (2022). Mencegah dan Mengatasi Nyeri Punggung Bawah (NPB) Selama Belajar dan Bekerja dari Rumah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 81–88. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5326>
- Bento, T. P. F., Cornelio, G. P., Perrucini, P. de O., Simeão, S. F. A. P., de Conti, M. H. S., & de Vitta, A. (2020). Low back pain in adolescents and association with sociodemographic factors, electronic devices, physical activity and mental health. *Jornal de Pediatria*, 96(6), 717–724. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2019.07.008>
- Dhea, O., & Haming, T. (2017). Hubungan Durasi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2017. *Jurnal Universitas Tarumanegara*, 02(03), 23–34. <http://repository.untar.ac.id/13950/>

- Ernawati, D., Bahari, I., & Susanti, A. (2020). Kebiasaan Olahraga Dan Tingkat Nyeri Low Back Pain Pada Kuli Panggul Di Perum Bulog Buduran Kabupaten Sidoarjo. *Nursing Sciences Journal*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i1.781>
- Ferreira-Valente, M. A., Pais-Ribeiro, J. L., & Jensen, M. P. (2011). Validity of four pain intensity rating scales. *Pain*, 152(10), 2399–2404. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2011.07.005>
- Fitriani, T. A., Salamah, Q. N., & Nisa, H. (2021). Keluhan Low Back Pain Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(2), 133–142. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i2.4180>
- Gaya, L. L. (2015). Pengaruh Aktivitas Olahraga, Kebiasaan Merokok, dan Frekuensi Duduk Statis dengan Kejadian Low Back Pain. *J Agromed Unila*, 2(2), 186–189.
- Gibson, C. M. (2020). *Low Back Pain Pathophysiology*. https://www.wikidoc.org/index.php/Low_back_pain_pathophysiology
- Hadyan, M. F. (2015). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik Factors That Influence Incidences of Low Back Pain in Public Transportation Drivers. *Majority*, 4(7), 19–24.
- Karnanda, A. (2015). *Analisis Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Mahasiswa Tingkat III FK UPN Veteran Jakarta*. <http://library.poltekkesjakarta1.ac.id/>
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesia Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 21–26.
- Listiarini, A., Widjasena, B., & Wahyuni, I. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Punggung Dengan Keluhan Nyeri Pada Porter di Stasiun Tawang Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 636–644. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., Agata, V. D., Palma, A., Di, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(May), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Nurazizah, S., Widayanti, & Rukanta, D. (2015). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Low Back Pain Disability. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Kesehatan)*, 968–974.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(1), 316–321.

- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Patrianingrum, M., Oktaliansah, E., & Surahman, E. (2015). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 3(1), 47–56. <https://doi.org/10.15851/jap.v3n1.379>
- Poluakan, R. J., & Manampiring, A. E. (2020). *Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres*. 12(28), 102–109.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Prio, K. W., Sugiharto, & Kinanti, R. G. (2020). Hubungan antara volume oksigen maximal (vo2max) dengan heart rate maximal (Hr Max) pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan universitas negeri malang. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 2770–2778.
- Ramdas, J., & Jella, V. (2018). Prevalence and risk factors of low back pain. *Internasional Journal of Advances in Medicine*, 5(5), 1120–1123. https://doi.org/10.4103/sjhs.sjhs_70_18
- Ratini. (2015). *Understanding The Symptoms of Back Pain*.
- Šagát, P., Bartík, P., González, P. P., Tohánean, D. I., & Knjaz, D. (2020). Impact of COVID-19 quarantine on low back pain intensity, prevalence, and associated risk factors among adult citizens residing in riyadh (Saudi Arabia): A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197302>
- Shafshak, T. S., & Elnemr, R. (2021). The Visual Analogue Scale Versus Numerical Rating Scale in Measuring Pain Severity and Predicting Disability in Low Back Pain. *Journal of Clinical Rheumatology*, 27(7). <https://journals.lww.com/>
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidas*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.21>
- Snall, R. S. (2011). *Anatomi Klinis Berdasarkan Sistem*.
- Susanty, D. W. (2016). Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi. *Journal Kedokteran Meditek*, 20(54), 20–27. <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1021>

- Theis, N., Campbell, N., Leeuw, J. De, Owen, M., & Schenke, K. C. (2021). The Effects of Covid-19 Restrictions on Physical Activity and Mental Health of Children and Young Adults with Physical and/or Intellectual Disabilities. *Disability and Health Journal*, *14*, 1–8.
- Tortora, G. J., & Derrickson. (2014). *Principle of Anatomy & Physiology 14th Edition*.
- Tyas, H. E. (2022). *Spinal Cord Injury: Apakah itu? Bagaimana Pertolongan Pertama dan Penanganannya?* <https://rsa.ugm.ac.id/id/2022/01/spinal-cord-injury-apakah-itu-bagaimana-pertolongan-pertama-dan-penanganannya/>
- Vasković, J. (2022). *Overview of the back muscles*. Kenhub GmbH. <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/overview-of-back-muscles>
- Wahab, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*, *11*(1), 35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.7599>
- Widya Meytari, N., Studi Sarjana Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Yogyakarta, A. (2021). Aktivitas Fisik Meningkatkan Kemampuan Fungsional Penderita Low Back Pain Non Spesifik: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, *21*(1), 8–18.
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, *22*, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Wulandari, M., Setyawan, D., & Zubaidi, A. (2017). Faktor Risiko Low Back Pain Pada Mahasiswa Jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*, *2*(1), 8–14. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i1.65>
- Zulkarnain, A., & Alvina, A. (2020). Hubungan kebiasaan berolahraga dan merokok dengan obesitas abdominal pada karyawan usia produktif. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, *3*(1), 21–27. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.21-27>