

## LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

**PERSETUJUAN TINDAK KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**  
(*INFORM CONSENT*)

**PERSETUJUAN TINDAK KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN**  
(*INFORM CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ULFATUL H  
Umur : 22  
Alamat : Duri Kapa, Jakarta Barat  
No. HP : 0813 9813 8803

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

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul "Hubungan aktivitas olahraga terhadap keluhan *low back pain*".
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
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 guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta, 22 Agusti 2022

Peneliti,



(Stevetha J. Latany)

Responden,



(ULFATUL H)

## Lampiran 2. Kuesioner Penentuan Sampel Penelitian

Nama : ULFATUL H

Usia : 22

Jenis Kelamin : ♀

1. Apakah saat ini anda mempunyai keluhan nyeri punggung bawah ?  
 Ya  
b. Tidak
2. Apakah anda merasakan nyeri dan kaku pada otot punggung bawah ?  
 Ya  
b. Tidak
3. Apakah anda memiliki riwayat penyakit atau kelainan pada tulang belakang ?  
a. Ya  
 Tidak
4. Berapa tingkat nyeri keluhan yang anda rasakan ?



- 0 (Tidak ada nyeri)  
1-3 (Nyeri ringan)  
4-6 (Nyeri sedang)  
7-10 (Nyeri berat)

### Lampiran 3. Kuesioner Aktivitas Olahraga

- 1) Apakah anda sering melakukan olahraga ?
- Ya
  - b. Tidak (lanjut ke pertanyaan no. 2)

Jenis olahraga pertama apa yang biasa/sering dilakukan ?

Jawaban : *Joging*

Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut dala satu minggu ?

- a. <1 jam
- 1-2 jam
- c. 2-3 jam
- d. 3-4 jam
- e. >4 jam

Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam satu tahun ?

- a. <1 bulan
- 1-3 bulan
- c. 4-6 bulan
- d. 7-9 bulan
- e. >9 bulan

Jika anda melakukan olahraga kedua, olahraga jenis apa ?

Jawaban : *Senam*

Berapa jam anda melakukan olahraga tersebut dala satu minggu ?

- <1 jam
- b. 1-2 jam
- c. 2-3 jam
- d. 3-4 jam
- e. >4 jam

Berapa bulan anda melakukan olahraga tersebut dalam satu tahun ?

- <1 bulan
- b. 1-3 bulan
- c. 4-6 bulan
- d. 7-9 bulan
- e. >9 bulan

- 2) Bagaimana aktivitas fisik anda selama waktu luang, jika dibandingkan dengan orang lain ?
- a. Sangat sedikit
  - Sedikit
  - c. Biasa saja
  - d. Banyak
  - e. Sangat banyak

- 3) Apakah anda melakukan kegiatan/aktivitas yang membuat berkeringat saat waktu luang ?
- a. Tidak pernah
  - b. Jarang
  - c. Kadang-kadang
  - d. Sering
  - e. Sangat sering
- 4) Apakah anda berolahraga saat waktu luang ?
- a. Tidak pernah
  - b. Jarang
  - c. Kadang-kadang
  - d. Sering
  - e. Sangat sering
- 5) Apakah anda menonton TV pada waktu luang ?
- a. Tidak pernah
  - b. Jarang
  - c. Kadang-kadang
  - d. Sering
  - e. Sangat sering
- 6) Apakah anda berjalan-jalan pada waktu luang ?
- a. Tidak pernah
  - b. Jarang
  - c. Kadang-kadang
  - d. Sering
  - e. Sangat sering
- 7) Apakah anda bersepeda pada waktu luang ?
- a. Tidak pernah
  - b. Jarang
  - c. Kadang-kadang
  - d. Sering
  - e. Sangat sering
- 8) Berapa lama anda berjalan kaki atau bersepeda dalam sehari saat pergi dan kembali dari kampus ?
- a. < 5 menit
  - b. 5-15 menit
  - c. 15-30 menit
  - d. 30-45 menit
  - e. >45 menit

## Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian



Nomor : 054/UEU/FISIOTERAPI/EKS/VIII/2022  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 24 Agustus 2022

Kepada Yth.,  
Mahasiswa Fakultas Fisioterapi  
Univ. Esa Unggul  
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	20180606061	Silvalistha Izaadora Latuny	Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Keluhan Low Back Pain

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul



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

**Lampiran 5. Tabel Data Hasil Penelitian**

No.	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Aktivitas Olahraga	Keluhan LBP
1	V	PEREMPUAN	21	2,4	3
2	G	PEREMPUAN	21	4	2
3	I	PEREMPUAN	23	4	2
4	U H	PEREMPUAN	22	4,2	2
5	J	PEREMPUAN	22	4,5	2
6	M	PEREMPUAN	22	2,4	4
7	Y	PEREMPUAN	22	5,2	3
8	D	PEREMPUAN	22	4,2	1
9	A	PEREMPUAN	22	4,5	1
10	F	PEREMPUAN	21	4	2
11	J	PEREMPUAN	23	3,5	2
12	F	PEREMPUAN	22	2,2	5
13	E	PEREMPUAN	23	2,2	5
14	J	LAKI - LAKI	22	3,7	1
15	R	PEREMPUAN	22	3,7	2
16	D	PEREMPUAN	22	3,9	2
17	W	PEREMPUAN	21	4,2	1
18	S	PEREMPUAN	22	3,9	5
19	P S	PEREMPUAN	24	2,2	5
20	D	PEREMPUAN	21	4	2
21	F	LAKI - LAKI	22	4,5	2
22	N	PEREMPUAN	23	3	4
23	A	PEREMPUAN	23	2,4	5
24	A	PEREMPUAN	23	2,2	5
25	K	LAKI - LAKI	20	4,5	2
26	D	PEREMPUAN	23	2,4	4
27	M	LAKI - LAKI	23	4,5	1
28	W	LAKI - LAKI	23	2,4	5
29	D	PEREMPUAN	23	2	5
30	D	PEREMPUAN	22	3,9	5
31	D L	PEREMPUAN	24	2,2	6
32	E	PEREMPUAN	23	2,2	4
33	H	PEREMPUAN	23	2,4	5
34	M	PEREMPUAN	21	2,7	5
35	A	LAKI - LAKI	23	2,4	5
36	F N	PEREMPUAN	23	2	5
37	W	LAKI - LAKI	21	2,2	4
38	RH	LAKI - LAKI	23	4,5	1
39	Y F	PEREMPUAN	22	3,4	2

40	Y	LAKI - LAKI	25	2,2	6
41	N	PEREMPUAN	20	2,2	5
42	R	LAKI - LAKI	22	3,9	1
43	M	PEREMPUAN	25	3,2	6
44	J	LAKI - LAKI	21	2,4	5
45	M	LAKI - LAKI	22	2,2	7
46	V	LAKI - LAKI	23	3,5	1
47	B R	LAKI - LAKI	22	2,4	5
48	S	PEREMPUAN	21	2,2	5
49	V	PEREMPUAN	21	3,2	1
50	R S	PEREMPUAN	20	2,2	5
51	M	PEREMPUAN	22	3,4	2
52	N P	LAKI - LAKI	20	3,7	1
53	S L	PEREMPUAN	21	3,2	4
54	R S	PEREMPUAN	20	2,2	7
55	A	LAKI - LAKI	22	3,7	2
56	F F	LAKI - LAKI	22	2,2	6
57	C E	LAKI - LAKI	23	3,7	2
58	T A	PEREMPUAN	21	2,2	7
59	F D	PEREMPUAN	20	2,2	7
60	R A	LAKI - LAKI	20	3,4	1
61	Y	PEREMPUAN	23	2,4	4
62	D	PEREMPUAN	21	2,5	5
63	R R	LAKI - LAKI	23	3,7	2
64	A P	LAKI - LAKI	21	3,5	5
65	E	PEREMPUAN	23	3,2	4
66	M A	PEREMPUAN	21	3,2	1
67	M	LAKI - LAKI	23	2,2	6
68	C	LAKI - LAKI	22	3,5	2
69	B S	PEREMPUAN	23	2,4	6
70	J	PEREMPUAN	23	2,9	4
71	E S	PEREMPUAN	23	3,4	2
72	S	PEREMPUAN	21	2	5
73	S	PEREMPUAN	22	2,4	5
74	L	PEREMPUAN	21	2	7
75	A	PEREMPUAN	23	2,4	4
76	V E	LAKI - LAKI	25	3,5	2
77	E	PEREMPUAN	23	2,2	5
78	I	PEREMPUAN	22	2,2	4
79	E	LAKI - LAKI	23	4,2	2
80	S	PEREMPUAN	22	4,5	1
81	S	PEREMPUAN	24	4,5	2
82	J	LAKI - LAKI	23	3	5

83	B	LAKI - LAKI	25	2,4	5
84	W	LAKI - LAKI	23	4,5	4
85	P	PEREMPUAN	23	2,4	3
86	D	LAKI - LAKI	24	2,4	5
87	L	PEREMPUAN	22	2,2	4
88	N P	PEREMPUAN	23	2,4	5
89	T T	PEREMPUAN	23	3,7	5
90	A Z	LAKI - LAKI	24	2,4	3
91	S	PEREMPUAN	23	2,2	5
92	L	LAKI - LAKI	20	4	4
93	A	PEREMPUAN	23	3,5	1
94	Y	LAKI - LAKI	21	3,5	1
95	I	LAKI - LAKI	23	3,7	1
96	B	LAKI - LAKI	23	4	4
97	A	PEREMPUAN	23	2,4	5
98	C	PEREMPUAN	23	3,5	5



## Lampiran 6. Data Hasil Penelitian

### Frekuensi Tabel

#### USIA RESPONDEN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 - 22 Tahun	51	52.0	52.0	52.0
	23 - 25 Tahun	47	48.0	48.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

#### JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI - LAKI	34	34.7	34.7	34.7
	PEREMPUAN	64	65.3	65.3	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

#### AKTIVITAS OLAHRAGA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	AKTIF	54	55.1	55.1	55.1
	TIDAK AKTIF	44	44.9	44.9	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

#### KELUHAN LBP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak nyeri sampai nyeri ringan	41	41.8	41.8	41.8
	Nyeri sedang sampai nyeri berat	57	58.2	58.2	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

## Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Keluhan LBP

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
AKTIVITAS OLAHRAGA * KELUHAN LBP	98	100.0%	0	.0%	98	100.0%

### AKTIVITAS OLAHRAGA \* KELUHAN LBP Crosstabulation

			KELUHAN LBP		Total
			Tidak nyeri sampai nyeri ringan	Nyeri sedang sampai nyeri berat	
AKTIVITAS OLAHRAGA	AKTIF	Count	38	16	54
		% within AKTIVITAS OLAHRAGA	70.4%	29.6%	100.0%
	TIDAK AKTIF	Count	3	41	44
		% within AKTIVITAS OLAHRAGA	6.8%	93.2%	100.0%
Total		Count	41	57	98
		% within AKTIVITAS OLAHRAGA	41.8%	58.2%	100.0%

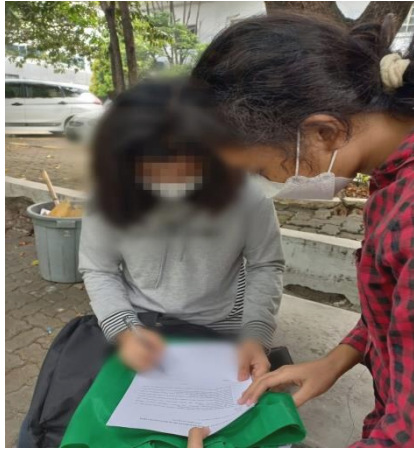
### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	40.242 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	37.672	1	.000		
Likelihood Ratio	45.698	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	39.831	1	.000		
N of Valid Cases	98				


a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18.41.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 8. Dokumentasi



**Lampiran 9. Surat Pernyataan**

  
Universitas  
**Esa Unggul**  
Pendidikan  
Arizona State University

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Silvalistha Izaadora Latuny

NIM : 20180606061

Program Studi : S-1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

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

**"HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN*"**


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

Penulis

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

  
(Silvalistha Izaadora Latuny)

## Lampiran 10. Riwayat Hidup

### Riwayat Hidup Penulis



#### Data Pribadi

Nama : Silvalistha Izaadora Latuny  
Tempat, Tanggal Lahir : Ambon, 05 Agustus 2001  
Agama : Kristen Protestan  
Status Keluarga : Anak ke-1 dari 2 bersaudara  
Alamat : Jl. Haji Sanusi Taming, Kebon Jeruk, Jakarta Barat  
Nomor telepon : 082199744067  
E-mail : silvalisthalatuny08@gmail.com

#### Riwayat Pendidikan

- 1) 2006-2012 : SD Negeri 3 Halong
- 2) 2012-2015 : SMP Negeri 3 Ambon
- 3) 2015-2018 : SMK Kesehatan Ambon
- 4) 2018-2022 : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Demikian biodata ini saya buat dengan sesungguhnya

Jakarta, September 2022

Hormat saya,

Silvalistha Izaadora Latuny