

**HUBUNGAN DUDUK LAMA DAN STATIS DALAM MEMBATIK
DENGAN FLEKSIBILITAS LUMBAL
DI PERUSAHAAN BATIK DANAR HADI SURAKARTA**



SKRIPSI

DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Diajukan oleh:

FITRI KUSUMA DEWI
J120131031

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA DUDUK LAMA DAN STATIS DALAM MEMBATIK
TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL
DI DANAR HADI SURAKARTA

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

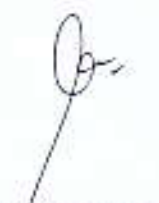
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

FITRI KUSUMA DEWI
J120131031

Pembimbing I

Pembimbing II


Dwi Rosella K., S.Fis. M.Fis


Agus Widodo, S.Fis M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "HUBUNGAN DUDUK LAMA DAN STATIS DALAM MEMBATIK TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL DI DANAR HADI SURAKARTA", telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Oktober 2015

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Dwi Rosella Komalasari, S.Fis, M.Fis

2. Isnaini Herawati, S.Fis, M.Fis

3. Wahyuni, S. Fis, M. Kes

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Dr. Suwadi, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Fitri Kusuma Dewi
NIM : J120131031
Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Duduk Lama dan Statis terhadap
Fleksibilitas Lumbal di Danar Hadi Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 29 Oktober 2015

Peneliti



Fitri Kusuma Dewi

MOTTO :

Just be your self

Kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda

PERSEMBAHAN

Allah SWT dan Rasulku Muhammad SAW

Terima kasih atas segala pertolongan yang tak pernah putus-putus jalannya. Atas Kehendak Allah dan Rasul Muhammad SAW saya dapat menyelesaikan ini. kasihMu sungguh indah meski dalam terik panas dan dinginnya malam.

Orang Tua

Terima kasih kepada Ibu dan Bapak (Kusmin dan Sri Purwanti Wahyuningsih), atas doa tulus dan perjuangannya untukku. Cinta Allah mengiringi langkah kita, hingga dalam jarakpun kita masing dilimpahkan kasih sayang dariNya.

Seluruh Keluarga

Untuk kedua kakakku, Ika Widhiastuti dan Dwi Kusumawardani, serta kedua kakak iparku mas Joko dan mas Wawan yang telah memberi semangat sehingga tugas skripsi ini akhirnya selesai. Tak lupa ketiga keponakanku yg lucu Najwa Kayla Ramadhani, Carrisa Asyifa Wardani, serta Dannela Ailsya Ivana, yang pada saat penat dengan tugas ini, ada kalian yang menghibur dengan tingkah polos kalian.

Sahabat dan Teman

Terima kasih teruntuk sahabatku Devi Ayu Trisnaningrum yang senantiasa memberi support saat aku mulai lelah dan bosan. Buat teman-teman S1 Transfer 2013 Supri, Marga, Bekti dan Kak Dewi, serta Bang Dedy Genzo. Terima kasih kalian luar biasa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahanNya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik hidayahNya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "HUBUNGAN DUDUK LAMA DAN STATIS DALAM MEMBATIK TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL DI DANAR HADI SURAKARTA".

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak:

1. Bapak Prof.Bambang Setiadji. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr.Suwadji, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universita Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc. Selaku Kaprogdi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Rosella K., M.Fis selaku pembimbing I dan Bapak Agus Widodo, M.Fis selaku pembimbing II. Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas seluruh ilmu yang telah diberikan kepada penulis.

6. Keluargaku bapak, ibu dan kakak-kakakku beserta keponakanku tersayang yang telah memberikan do'a dan semangatnya.
7. Seluruh teman-teman S1 Fisioterapi Transfer angkatan 2013 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penulisan proposal skripsi ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan proposal skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat dan menunjang perkembangan kemajuan ilmu di masyarakat dan kesejahteraan semua pihak. Amin.

Surakarta, Oktober 2015



Penulis

ABSTRAK
PROGRAM STUDI SI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, OKTOBER 2015

FITRI KUSUMA DEWI

“HUBUNGAN DUDUK LAMA DAN STATIS TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL DI DANAR HADI SURAKARTA”

(Pembimbing: Dwi Rosella K., S.Fis., M.Fis dan Agus Widodo, S.Fis., M. Fis)

Latar Belakang : Fleksibilitas diartikan sebagai kemampuan otot untuk berkontraksi dan kembali ke keadaan awal tanpa adanya rasa nyeri atau hambatan apapun. Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan melakukan gerakan pada sendi tertentu atau sekelompok sendi dalam kombinasi fungsional.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan duduk lama dan statis dalam membatik terhadap fleksibilitas lumbal.

Subyek : Sebanyak 20 responden yang bekerja dengan duduk lama dan statis di Danar Hadi Surakarta yang berumur 40 – 54 tahun.

Metodologi Penelitian : Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi parametrik karena jenis data dalam penelitian tersebut adalah data numerik, maka dari itu uji normalitas data yang digunakan adalah *Shapiro-wilk*. Uji yang di gunakan adalah *Pearson*, karena telah memenuhi syarat yaitu distribusi data normal.

Hasil : Berdasarkan uji Pearson diperoleh nilai p sebesar 0.011 dan 0,025 sehingga dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara duduk lama dan statis terhadap Fleksibilitas Lumbal.

Kata Kunci : Fleksibilitas lumbal, Duduk lama dan statis

FITRI KUSUMA DEWI

"HUBUNGAN DUDUK LAMA DAN STATIS DALAM MEMBATIK TERHADAP FLEKSIBILITAS LUMBAL DI DANAR HADI SURAKARTA"

(Advisor : Dwi Rosella K., S.Fis., M.Fis and Agus Widodo, S.Fis., M. Fis)

Background: Flexibility is defined as the ability of muscles to contract and return to its initial state without any pain or any obstacles. Flexibility is defined as the ability to perform a certain movement in the joint or joints in a combination of a functional group.

Objective: To determine the relationship of prolonged sitting and static in batik to the flexibility of lumbar.

Subjects: A total of 20 respondents who work with the old and static sitting Danar Hadi in Surakarta aged 40-54 years.

Research Methodology: Hypothesis test used in this study is the correlation parametric test because of the type of data in the study is numerical data, therefore the data normality test used is the Shapiro-Wilk. Test used was Pearson, having already qualified namely normal data distribution.

Results: Based on Pearson Test test obtained ap value of 0.001 so as it can be there's relation long sitting and statis of lumbal flexibility Danar Hadi in Suarakarta.

Keywords: Lumbar Flexibility, Sitting long and static

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori	5
1. Pembatik Danar Hadi	5
2. Anatomi Lumbal	6
a. Lumbal	6
b. Myologi.....	8
3. Analisa Biomekanika pada Pembatik	9
4. Duduk lama dan statis pada pembatik	10
a. Definisi.....	10
b. Toleransi jaringan terhadap duduk statis	11

5. Fleksibilitas Lumbal.....	11
a. Definisi.....	11
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Fleksibilitas.....	12
6. Alat Ukur Fleksibilitas.....	12
B. Kerangka Berfikir.....	14
C. Kerangka Konsep.....	15
D. Hipotesa.....	15
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Variabel Penelitian.....	17
E. Definisi Konseptual.....	18
F. Definisi Operasional.....	18
G. Jalannya Penelitian.....	19
H. Analisa Data.....	19
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	21
B. Analisis Data.....	24
C. Pembahasan.....	26
D. Keterbatasan Penelitian.....	29
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar 2.1 Otot-otot Punggung	9
Daftar Gambar 2.2 Kerangka Pikir	14
Daftar Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	15

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel 3.1 Karakteristik subyek berdasarkan usia	21
Daftar Tabel 3.2 Karakteristik subyek berdasarkan lama jam kerja	22
Daftar Tabel 3.3 Karakteristik subyek berdasarkan gerakan fleksi	22
Daftar Tabel 3.4 Karakteristik subyek berdasarkan gerakan ekstensi	23
Daftar Tabel 3.5 Karakteristik subyek berdasarkan gerakan lateral fleksi d.....	23
Daftar Tabel 3.5 Karakteristik subyek berdasarkan gerakan lateral fleksi s.....	24