

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PELAJAR SMA PGRI 1 BANJARMASIN**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh :

Fajrina Ayu Candra

J120191085

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PELAJAR SMA PGRI 1 BANJARMASIN**



Skripsi

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh :

Fajrina Ayu Candra

J120191085

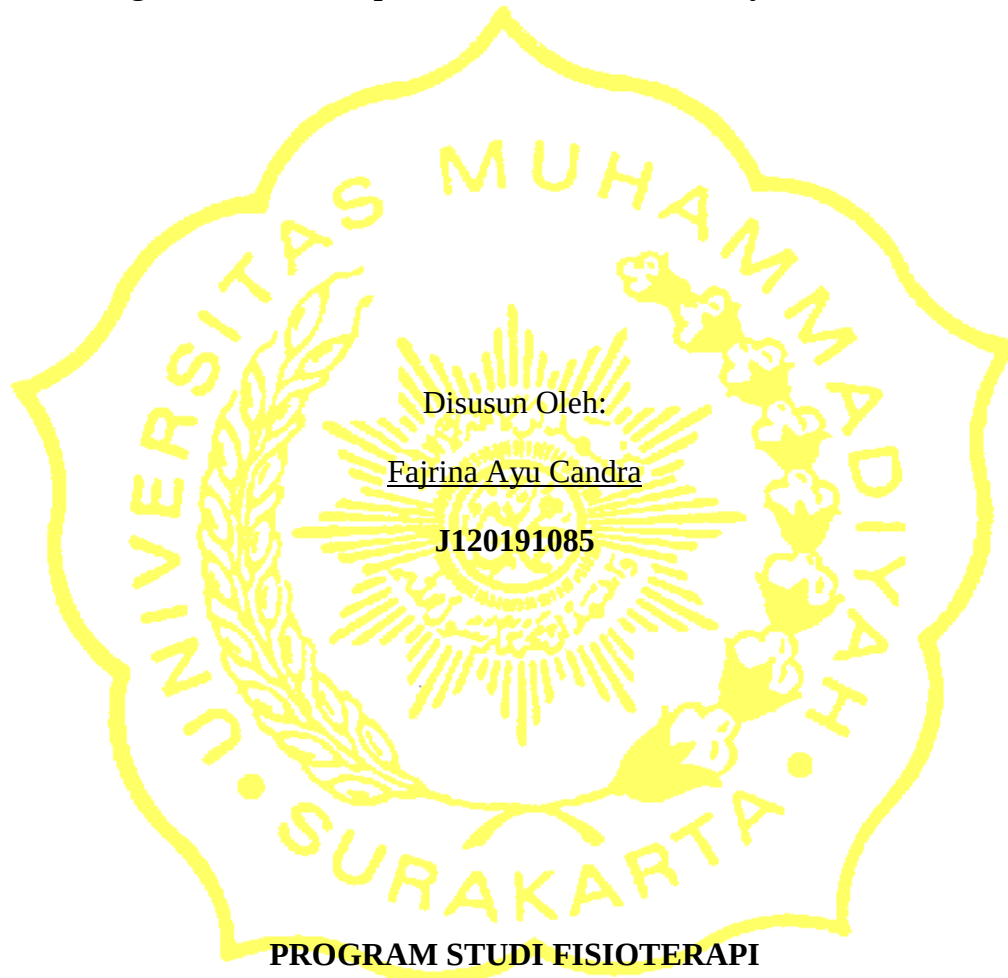
**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PELAJAR SMA PGRI 1 BANJARMASIN**

**Skripsi Ini Dibuat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi dalam
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PELAJAR SMA PGRI 1 BANJARMASIN

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang
Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Fajrina Ayu Candra
J120191085

Telah disetujui oleh:

Pembimbing:

Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN : 06-1607-7302

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PELAJAR SMA PGRI 1 BANJARMASIN**

Oleh:

**Fajrina Ayu Candra
J120190185**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pembimbing**



**Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN : 06-1607-7302**

Penguji:

1. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes
2. Wijianto, SSt., Ft., Ftr., M.Or
3. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis



**Menyetujui,
Ka Prodi Fisioterapi**



**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIDN : 0614127401**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIDN: 0618057001**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fajrina Ayu Candra
NIM : J120191085
Porgram Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Nyeri
Punggung Bawah pada Pelajar SMA PGRI 1
Banjarmasin

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 22 Maret 2021


Fajrina Ayu Candra

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrabbi'l'amin, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan nikmat sehat, iman, islam, dan ihsan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul **“Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pelajar SMA PGRI 1 Banjarmasin”** ini dengan lancar tanpa kekurangan suatu apapun. Proposal ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Irdawati, S.Kep.,Ns.,M.Si.Med, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc, selaku ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi.
5. Segenap dosen pengajar di program studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang terus mendukung dalam proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap penulisan proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Saya selaku penulis mengucapkan terima kasih.

Surakarta, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PRASYARAT GELAR	iii
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
B. Tinjauan Teoritik	13
1. Aktivitas Fisik	13
a. Definisi.....	13
b. Jenis-jenis aktivitas fisi	13
c. Manfaat aktivitas fisik.....	15
2. Nyeri Punggung Bawah	16
a. Definisi.....	16
b. Anatomi.....	17

c. Patofisiologi	18
d. Faktor Resiko	19
c. Klasifikasi	24
C. Kerangka Berfikir	28
D. Kerangka Konsep.....	28
E. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	30
E. Prosedur Penelitian	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Metode Pengolahan Data dan Analisa Data	34
H. Etika Penelitian.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. HASIL PENELITIAN	37
1. Gambaran Umum	37
2. Analisis Univariat.....	38
3. Uji Normalitas Data	40
4. Analisis Bivariat.....	41
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. KESIMPULAN	46
B. SARAN.....	46
1. Kelimuan	46
2. Peneliti Selanjutnya.....	46
3. Masyarakat	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Road map</i>	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4. 1. Jenis Kelamin Subyek Penelitian	38
Tabel 4. 2. Usia Subyek Penelitian	38
Tabel 4. 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Subyek Penelitian.....	39
Tabel 4. 4. Kategori Nyeri Punggung Bawah Subyek Penelitian	40
Tabel 4. 5. Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov	41
Tabel 4. 6. Hasil Korelasi Uji Spearman.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir	28
Gambar 2. 2. Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Ethical Clearance*

Lampiran 2. *Informed Consent*

Lampiran 3. *International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF)*

Lampiran 4. *Acute Low Back Pain Screening Questionnaire (ALBPSQ)*

Lampiran 5. *Inform Consent* Berbentuk *Google Form*

Lampiran 6. Kuesioner Penelitian Berbentuk *Google Form*

Lampiran 7. Hasil Olah Data

Lampiran 8. Data Responden

Lampiran 9. Data Riwayat Hidup Peneliti

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, MARET 2021

FAJRINA AYU CANDRA / J120191085

**“HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PELAJAR SMA PGRI 1 BANJARMASIN”
(Dibimbing Oleh : Wahyuni, S.Fis., Ftr)**

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting terkait risiko nyeri punggung bawah pada anak-anak dan remaja. Sekelompok faktor seperti mekanik, fisik, dan perilaku telah dikaitkan dengan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung selama periode kehidupan ini mungkin memiliki implikasi kesehatan di masa dewasa. **Tujuan Penelitian** ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pelajar SMA PGRI 1 Banjarmasin. **Metode Penelitian** ini menggunakan pendekatan studi observasional korelasi dengan desain penelitian secara cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah pelajar aktif usia 16-19 tahun. Responden penelitian sebanyak 69 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk google form yang disebar ke berbagai media sosial. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS melalui uji Spearman. **Hasil Penelitian** ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pelajar SMA PGRI 1 Banjarmasin.

Kata kunci: Aktivitas fisik, nyeri punggung bawah, remaja

ABSTRACT

**DEPARTEMENT OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINThESIS, MARCH 2021**

FAJRINA AYU CANDRA / J120191085

“RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND LOW BACK PAIN IN SMA PGRI 1 BANJARMASIN STUDENTS”

(Supervised By: Wahyuni, S.Fis., Ftr)

Background: Physical activity is an important factor related to the risk of low back pain in children and adolescents. A group of factors such as mechanical, physical, and behavioral have been associated with low back pain. Back pain during this period of life may have health implications in adulthood. **The Purpose** of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity and low back pain in SMA PGRI 1 Banjarmasin students. **The Method** this study used a correlation observational study approach with a cross-sectional research design. The population of this study were active students aged range of 16-19 years. Research respondents were 69 people who fit the inclusion criteria. The data collection technique used a google form questionnaire which is distributed to various social media. Data were analyzed using SPSS through the Spearman test. **The Results** of this study show that there was a significant relationship between physical activity and low back pain in SMA PGRI 1 Banjarmasin students.

Keywords: Physical activity, low back pain, adolescent