

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA LAMANYA POSISI DUDUK DENGAN
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI BIS
KOTA DAMRI DI TERMINAL KARTASURA



**Laporan Ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Melaksanakan
Penelitian dan Penulisan Skripsi**

Disusun Oleh :

INAYATI FAJRIN

J110090212

JURUSAN DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2011

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA LAMANYA POSISI DUDUK DENGAN
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI BIS
KOTA DAMRI DI TERMINAL KARTASURA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan Oleh:

Nama : Inayati Fajrin

NIM : J 110 090 212

Pembimbing I

Pembimbing II

Wahyuni, SST.Ft, M.Kes

Andry Ariyanto, SST.FT

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan
diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sains
Terapan Fisioterapi.

Pada hari : Sabtu

Tanggal : 26 Februari 2011

Disahkan oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Arif Widodo, A.Kep. M.Kes)

TIM PENGUJI SKRIPSI

(Nama Terang)

(Tanda tangan)

Penguji I Wahyuni, SST.Ft, M.Kes (.....)

Penguji II Andry Ariyanto, SST.FT (.....)

Penguji III Wijianto, SST.FT (.....)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

**D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari Kamis, tanggal 26 Februari 2011 dan waktu pukul 13.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswi atas nama : INAYATI FAJRIN, NIM J110090212 dengan judul skripsi HUBUNGAN ANTARA LAMANYA POSISI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI BIS KOTA DAMRI DI TERMINAL KARTASURA

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Wahyuni, SST.Ft, M.Kes	26 Februari 2011	
2. Andry Ariyanto, SST.FT	26 Februari 2011	
3. Wijianto, SST.FT	26 Februari 2011	

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan dengan semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui oleh,
Koordinator Skripsi

Agus Widodo.SST.FT, S.KM

MOTTO

”Ingatlah Allah disetiap tempat dan waktu agar kau tidak tersesat”

”Hidup ini indah, jalanilah dengan lapang”

*”Allah telah memberikan apa-apa yang terbaik untuk kita masing-masing,
syukurilah”*

*”Jangan pantang menyerah, teruslah berusaha, berikhtiar dan berdoa pasti akan
ada petunjuk dari-Nya”*

*”Rayulah aku, dan aku mungkin tak mempercayaimu. Kritiklah aku, dan mungkin
aku tak menyukaimu. Acuhkan aku, dan mungkin aku tak memaafkanmu.*

Semangatilah aku, dan mungkin aku tak kan melupakanmu”

(William Arthur)

*“Jika kita melakukan yang terbaik yang dapat kita lakukan, kita tidak akan
pernah tahu keajaiban apa yang akan terjadi dalam hidup kita, atau di dalam
kehidupan orang lain”*

(Hellen Keller)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah ini kupersembahkan kepada :

Agamaku : Islam.

Ayah dan ibu tercinta yang selalumemberikan dukungan berupa moral ataupun materiil dengan tulus ikhlas serta kasih sayang dan pengorbanan dan doa-doanya selama ini tak dapat dinilai dengan apapun.

Kakakku dan adikku tercinta yang selalu menyemangati dan mendoakanku.

Ahmad Luthfi yang selalu menjadi penyemangat dan motivatorku agar selalu semangat menjalani hidup walau dari jauh sehingga skripsi ini bias terselesaikan dengan baik.

Untuk diriku dan sahabat-sahabatku, semua rekan FISIOTERAPI D4 TRANSFER 2009.

Untuk almamaterku tercinta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.

Proposal ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Diploma IV Transfer Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “HUBUNGAN ANTARA LAMANYA POSISI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI BIS KOTA DAMRI DI TERMINAL KARTASURA“.

Penyusunan proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Arif Widodo, AMK,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Wahyuni SST.FT, M.Kes, selaku dosen Pembimbing I
3. Bapak Andry Ariyanto, SST.FT, selaku dosen Pembimbing II
4. Bapak wijiyanto, SST.FT, selaku penguji
5. Ibu Umi Budi Rahayu,SPd,SST.FT, M.Kes, selaku Kaprodi Fisioterapi
6. Segenap dosen-dosen pengajar Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang jauh-jauh memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang serta dorongan yang tiada henti.
8. Kakak dan adikku tercinta terima kasih atas doanya.

9. Teman-teman seperjuangan di D-IV Fisioterapi Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta, Ambar, Idha, Mb Retno, Mb Vievien, Mb Liza, Mb Opie, Mb Agnes, Mb Ifa, Mb Pewe, Mb Nova, Bu Eni, Wisnu, Taufik, Dedi, Mursalin, Fadhil, Erni.
10. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Harapan penulis proposal ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para pembaca. Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan proposal ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSTUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Penelitian terdahulu.....	6
D. Pembatasan Masalah	6
E. Perumusan Masalah	7
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORI.....	9
A. Deskripsi Teoritis.....	9
1. Nyeri Punggung Bawah	9
a. Definisi	9
b. Anatomi fisiologi	11
c. Etiologi.....	14
d. Patologi	17
e. Tanda dan gejala	20
f. Faktor resiko	20
2. Fisiologi Kerja	26
3. Pengaturan Waktu Kerja dan Istirahat	27
4. Sikap Duduk Lama Pada pengemudi bis kota.....	28
5. Edukasi.....	33
B. Kerangka Berpikir	34
C. Kerangka Konsep.	37
D. Hipotesa	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Metode Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Variabel, Definisi Operasional dan Definisi konseptual.....	39
E. Rencana Kegiatan Penelitian.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL	44
A. Karakteristik Responden	44
B. Analisis Data	48
BAB V PEMBAHASAN	50
A. Pembahasan Hasil Penelitian	50
B. Keterbatasan Penelitian	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi	56
C. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Tabel Body Mass Indeks	24
2. Tabel 3.1 Tabel kegiatan	43
3. Tabel 4.1 Umur Responden	44
4. Tabel 4.2 Tinggi Badan Responden	45
5. Tabel 4.3 Berat Badan Responden	45
6. Tabel 4.4 Lama Kerja Responden	46
7. Tabel 4.5 IMT Responden	46
8. Tabel 4.6 Lama Duduk responden	47
9. Tabel 4.7 Nyeri Punggung Bawah Responden	47
10. Tabel 4.8 Hubungan Lama Duduk dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah	48
11. Tabel 4.9 Analisis Hubungan Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah	49
12. Table 4.10 Analisis Indikator Variabel dengan keluhan nyeri punggung bawah	49

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Posisi mengemudi	31
2. Gambar 2. Kerangka Berpikir	36
3. Gambar 3 kerangka Konsep	37

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, Februari 2011

INAYATI FAJRIN
“ HUBUNGAN ANTARA LAMANYA POSISI DUDUK DENGAN
KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGEMUDI BIS
KOTA DAMRI DI
TERMINAL KARTASURA”

(Dibimbing Oleh: Ibu Wahyuni, SST.Ft, M.Kes dan Bapak Andry Ariyanto, SST.Ft)

Pengemudi merupakan salah satu jenis pekerjaan yang mempunyai resiko gangguan pada otot. Lama duduk dengan posisi yang salah adalah faktor penyebab yang sering ditemukan. Kondisi ini juga dialami oleh para pengemudi bis kota di Surakarta yang setiap harinya melayani penduduk Surakarta dengan mobilitas yang tinggi. Salah satu resikonya adalah terkena nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) miogenik.

Penyebab yang paling sering ditemukan yang dapat mengakibatkan LBP adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktivitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. Selain itu berbagai penyakit juga dapat menyebabkan LBP seperti osteoarthritis, osteoporosis, fibromyalgia, scoliosis, rematik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lamanya posisi mengemudi dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi bis kota Damri di Terminal Kartasura. Penelitian ini dengan metode *survey* dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan sampel 14 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Pengujian hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah dapat dilihat dari hasil nilai korelasi *product moment* (r_{hitung}) adalah sebesar 0,649 dengan p-value sebesar 0,012. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar 0,649 lebih besar r_{tabel} sebesar 0,532 atau nilai p-value (0,012) < dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lamanya posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi bis kota Damri di terminal Kartasura.

Kata Kunci : Lama posisi duduk, Nyeri Punggung Bawah, Pengemudi Bis Damri

ABSTRACT

**STUDY PROGRAMME DIPLOMA IV PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
SCRIPSI, FEBRUARY 2011**

INAYATI FAJRIN / J 110 090 212

"RELATION BETWEEN DURATION OF SIT POSITION WITH THE SIGH OF LOW BACK PAIN ON CITY BUS DAMRI DRIVER IN KARTASURA BUS STATION"

6 Chapter, 58 Pages, 12 Tables, 3 Pictures, and 9 Enclosure

(Guided by: Wahyuni, SST.FT, M.Kes and Andry Ariyanto, SST.FT)

Driver is a kind of job that having risk of muscle problem. It's often caused of long duration of bad position when they sit. This condition is also experienced by all of city bus driver in Surakarta which serve the citizen every day on high mobility. One of the risk is Low Back Pain or Low Back Pain (LBP) myogenic.

Mostly caused LBP are inertia and spasm of back bone muscle and unfavorable body activity also the strained of body posture. Besides, other disease also caused LBP such as osteoarthritis, osteoporosis, fibromyalgia, scoliosis, and rheumatism.

The purpose of this research is to know about the relation between duration of driving position with the sigh of Low Back Pain on city bus Damri driver in Kartasura bus station. This research using survey method with cross sectional approach and 14 objects who fulfill the criteria inclusion. Examination of long duration sit position with the sigh of Low Back Pain get the result from correlation of product moment (r) is equal to 0,064 by p -value equal to 0,012. This research indicate that the value r (0,649) is bigger r table (0,532) or assess the p -value ($0,012 < 0,05$). This matter indicate that there are relation between long duration of sit position with the sigh of Low Back Pain on city bus Damri driver in Kartasura bus station.

Keyword: long duration of sit position, Low Back Pain, Damri bus driver