

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan Rahmat yang diberikan-Nya, sehingga Tugas akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA PERUBAHAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI TULANG BELAKANG PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SELAMA PANDEMI COVID-19” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Tugas akhir ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin berterima kasih atas dukungan dan bantuannya kepada:

1. dr. Mirna Phandu, Sp.OT selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. dr. Andree Kurniawan, Sp.PD, FINASIM selaku dosen pembimbing statistic yang telah memberikan bimbingan statistik kepada penulis.
3. Seluruh staff Fakultas Kedokteran UPH yang telah membantu dalam berbagai kegiatan administratif.
4. Seluruh responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan pada Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat berarti bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat berguna bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 15 April 2021

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	2
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1 Manfaat Akademis	3
1.5.2 Manfaat Praktis	3
BAB II.....	4
2.1 Aktivitas Fisik	4
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	4
2.1.2 Faktor yang memengaruhi Aktivitas Fisik	4
2.1.3 Rekomendasi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.4 Pengaruh Fisiologis Aktivitas Fisik.....	7
2.1.5 Aktivitas Fisik Terhadap Penyakit.....	9
2.1.5.1 Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas	9
2.1.5.2 Aktivitas Fisik Terhadap Diabetes Melitus Tipe 2	9

2.1.5.3	Aktivitas Fisik Terhadap Penyakit Kardiovaskular	9
2.1.5.4	Aktivitas Fisik Terhadap Kanker	11
2.1.5.5	Aktivitas fisik terhadap kesehatan tulang dan risiko osteoporosis	13
2.1.6	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	14
2.2	Tulang Belakang.....	15
2.2.1	Anatomi Tulang Belakang	15
2.2.1.1	Tulang Belakang Servikal (Leher).....	15
2.2.1.2	Tulang Belakang Torakal.....	16
2.2.1.3	Tulang Belakang Lumbal.....	17
2.2.1.4	Sakrum.....	17
2.2.1.5	Coccygeal.....	18
2.3	Nyeri Tulang Belakang	18
2.3.1	Definisi Nyeri Tulang Belakang	18
2.3.2	Klasifikasi Nyeri	18
2.3.3	Nyeri Servikal (Leher)	19
2.3.4	Nyeri Punggung	21
2.3.5	Pengukuran Nyeri	23
2.3.6	Diagnosis Nyeri Tulang Belakang.....	24
2.3.7	Tatalaksana Nyeri Tulang Belakang.....	25
2.3.8	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Nyeri Tulang Belakang	25
2.3.9	Pengaruh Durasi Duduk terhadap Nyeri Tulang Belakang	26
BAB III	28
3.1	Kerangka Teori.....	28
3.2	Kerangka Konsep	28
3.3	Hipotesis.....	29
3.3.1	Hipotesis null	29
3.3.2	Hipotesis kerja	29
3.4	Variabel	29
3.4.1	Variabel independen	29
3.4.2	Variabel dependen	29
3.4.1	Variabel perancu.....	29
3.5	Definisi Operasional.....	29

BAB IV.....	33
4.1 Desain Penelitian.....	33
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
4.2.1 Lokasi.....	33
4.2.2 Waktu Penelitian.....	33
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	33
4.3.1 Bahan Penelitian	33
4.3.2 Cara Penelitian.....	34
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian	34
4.5 Strategi Pengambilan Sampel.....	34
4.6 Cara Penghitungan Sampel.....	35
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	35
4.7.1 Kriteria Inklusi	35
4.7.2 Kriteria Eksklusi	35
4.8 Alur Penelitian.....	36
4.9 Uji Statistik.....	37
4.10 Etika Penelitian.....	37
4.11 Biaya Penelitian.....	37
4.12 Jadwal Penelitian	38
BAB V	39
5.1 Hasil Data Penelitian	39
5.1.1 Deskripsi Responden Penelitian	39
5.1.2 Perubahan Tingkat Aktivitas Fisik	41
5.1.3 Perubahan skor NMQ (Nordic Musculoskeletal Questionnaire) tulang belakang.....	42
5.1.4 Hubungan antara perubahan tingkat aktivitas fisik dan nyeri tulang belakang sebelum dan saat pandemi COVID-19.	43
5.2 Pembahasan	45
BAB VI.....	49
6.1 Kesimpulan.....	49
6.4 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	57

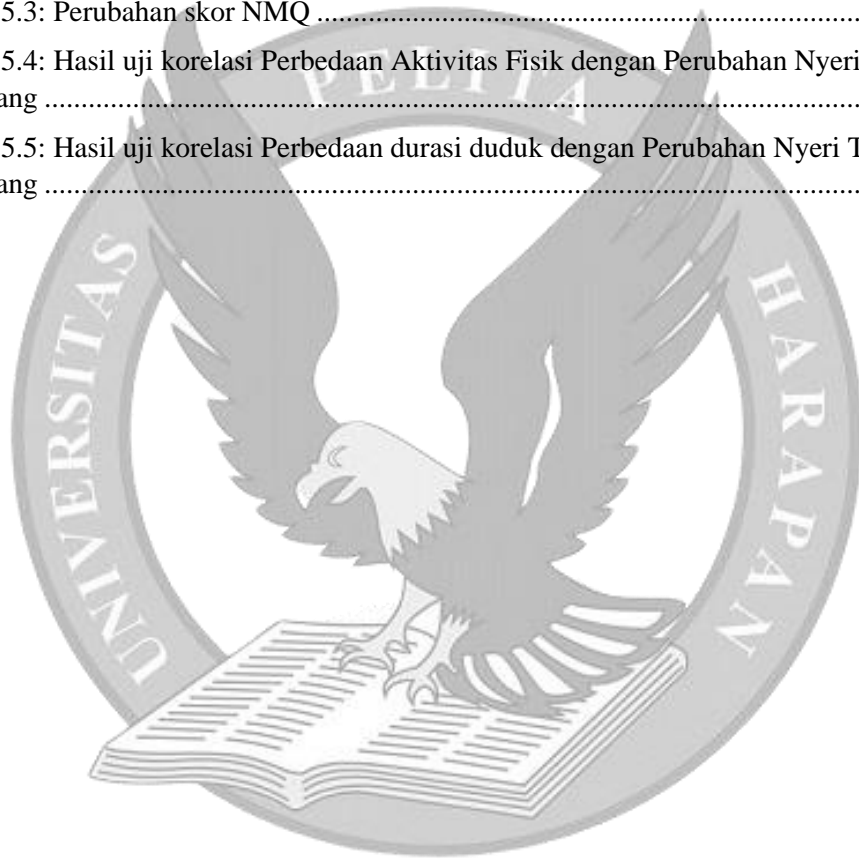
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1:Kuesioner Muskuloskeletal Nordic 24



DAFTAR TABEL

Tabel 3.5: Definisi Operasional	29
Tabel 4.1 Biaya Penelitian	37
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian	38
Tabel 5.1 Tabel Distribusi Demografis Sampel.....	40
Tabel 5.2: Perubahan Tingkat Aktivitas Fisik	41
Tabel 5.3: Perubahan skor NMQ	42
Tabel 5.4: Hasil uji korelasi Perbedaan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Nyeri Tulang Belakang	43
Tabel 5.5: Hasil uji korelasi Perbedaan durasi duduk dengan Perubahan Nyeri Tulang Belakang	44



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1: Kerangka Teori	28
Bagan 3.2: Kerangka Konsep	28
Bagan 4.8: Alur Penelitian	36
Bagan 5.1: Responden Penelitian.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Lolos Kaji Etik	57
Lampiran 2: Lembar Informasi	58
Lampiran 3: Informed Consent	60
Lampiran 4: KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL	61
Lampiran 5: KUESIONER MUSKULOSKELETAL NORDIC	64



DAFTAR SINGKATAN

ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
AHA	: <i>American Health Association</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
MET-min	: <i>Metabolic Equivalent Task Minutes</i>
NMQ	: <i>Nordic Musculoskeletal Questionnaire</i>
OAINS	: Obat Anti Inflamasi Nonsteroid
RRT	: Republik Rakyat Tiongkok
UPH	: Universitas Pelita Harapan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

