

PENELITIAN
PERILAKU MAHASISWA DALAM MENCEGAH TERJADINYA *LOW*
***BACK PAIN/LBP* (NYERI PUNGGUNG BAWAH)**

Di Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
WAHYU PRASETYANI
NIM : 10611868

PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013

PERILAKU MAHASISWA DALAM MENCEGAH TERJADINYA *LOW BACK PAIN/LBP* (NYERI PUNGGUNG BAWAH)

**Di Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

PENELITIAN

**Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Keperawatan**



Oleh :
WAHYU PRASETYANI
NIM : 10611868

**PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2013**

LEMBAR PERSETUJUAN


Karya tulis oleh : Wahyu Prasetyani

Judul : Perilaku Mahasiswa Dalam Mencegah Terjadinya *Low Back Pain/LBP* (Nyeri Punggung Bawah) Di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada Tanggal 25 oktober 2013.

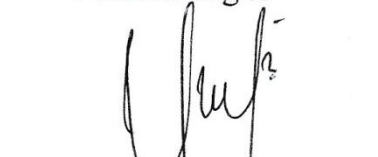
Oleh :

Pembimbing I




Nurul Sri Wahyuni, S. Kep. Ns, M. Kes
NIDN. 0707017503

Pembimbing II



Ririn Nasriati, S.Kep. Ns
NIDN. 0705098502

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S. Kep. Ns, M. Kep
NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Prasetyani
NIM : 10611868
Tempat, tanggal lahir : Magetan, 15 Juni 1992
Institusi : Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Penelitian yang berjudul “Perilaku Mahasiswa Dalam Mencegah Terjadinya *Low Back Pain*/LBPN (Nyeri Punggung Bawah) Di Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo” ini adalah bukan karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sanksi.

Ponorogo, 11 Juli 2013

Yang Menyatakan,



Wahyu Prasetyani
NIM: 10611868

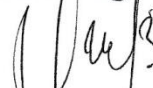
Mengetahui

Pembimbing I



Nurul Sri Wahyuni, S. Kep. Ns, M. Kes
NIDN. 0707017503

Pembimbing II



Ririn Nasriati, S.Kep. Ns
NIDN. 0705098502

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program
Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo.

Tanggal : 17 Februari 2014

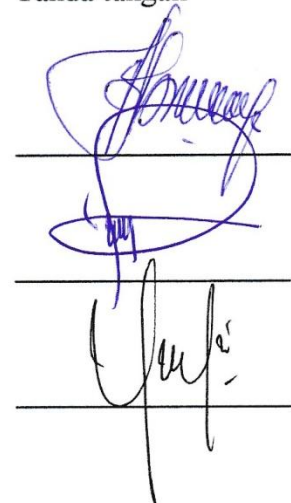
Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : 1. **Yayuk Dwirahayu. S. Kep Ners, M. Kes** :

Anggota : 2. **Saiful Nurhidayat. S. Kep. Ners, M. Kep** :

3. **Ririn Nasriati S. Kep. Ners** :



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

2014


Siti Munawaroh, S. Kep. Ns, M. Kep

NIDN. 0717107001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan karya tulis ilmiah dengan judul “Perilaku Mahasiswa Dalam Mencegah Terjadinya *Low Back Pain/LBP* (Nyeri Punggung Bawah) Di Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo “ dapat terselesaikan. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar ahli madya keperawatan.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S. Kep. Ns, M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Metti Verawati, S. Kep. Ns, M. Kes selaku Kaprodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep. Ns, M.Kes Selaku Pembimbing I yang penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ririn Nasriati, S.Kep. Ns, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu pemikiran dan saran dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Semua responden yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Orang tua, keluarga dan orang terdekat yang telah memberikan dukungan berupa moral maupun materiil kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Segenap dosen Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Petugas perpustakaan yang telah meminjamkan buku-buku dan memberi pelayanan yang baik.
9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banya kmembantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan penelitian karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Ponorogo, 23 Mei 2013

Yang menyatakan

WahyuPrasetyani

MIN : 10611868

ABSTRAK

PERILAKU MAHASISWA DALAM MENCEGAH TERJADINYA *LOW BACK PAIN*/LBP (NYERI PUNGGUNG BAWAH)

DI PRODI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Oleh : Wahyu Prasetyani

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan kondisi yang tidak menyenangkan disertai adanya keterbatasan aktivitas dan nyeri apabila melakukan pergerakan atau mobilisasi. Salah satunya disebabkan buruknya posisi duduk mahasiswa dalam mencegah terjadinya *Low Back Pain* saat diperkuliahan. Sehingga diperlukan perilaku positif dari mahasiswa dalam mencegah terjadinya *Low Back Pain*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah perilaku mahasiswa dalam mencegah terjadinya *Low Back Pain* di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Desain penelitian dengan diskriptif. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Teknik *stratified Random Sampling* dengan jumlah 63 orang responden. Data dianalisis dengan menggunakan skor T.

Hasil penelitian menunjukkan sebesar (37%) atau 23 responden berperilaku positif dalam mencegah terjadinya *Low Back Pain* (63%) atau 40 responden berperilaku negatif dalam mencegah terjadinya *Low Back Pain*.

Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan menindaklanjuti pengetahuan mahasiswa tentang pencegahan *Low Back Pain* (LBP)/Nyeri Punggung Bawah.

Kata kunci : perilaku, mahasiswa, *Low Back Pain*

ABSTRACT
STUDENT BEHAVIOR IN LOW BACK PAIN PREVENT / LBP
(LOW BACK PAIN) PRODI DIII IN NURSING FACULTY OF HEALTH
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PONOROGO

By :Wahyu Prasetyani

Low Back Pain is a condition that is uncomfortable with the presence of activity limitations and pain when doing the movement or mobilization. One was caused by poor posture students in preventing Low Back Pain during lectures. So, we need positive behavior of students in preventing the occurrence of Low Back Pain /LBP. This study aims to determine how does the behavior of students in preventing the occurrence of Low Back Pain Study Program Diploma in Nursing Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo.

With descriptive research design. In this study population was all students in Prodi Diploma of Nursing Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo. Random stratified sampling technique with a number of 63 respondents. Data were analyzed by using a score of T.

The results showed at (37%) or 23 respondents behave in preventing the occurrence of Low Back Pain (63%) or 40 respondent negative behavior in preventing Low Back Pain.

The results of this study are recommended for further research, students are expected to follow up on knowledge about the prevention of Low Back Pain /LBP.

Keywords: behavior, students, Low Back Pain

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Belakang	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Keaslian Tulisan	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
motto	viii
persembahan.....	ix
abstrak	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel	xviii
Daftar Gambar.....	xix
Daftar Tabel	xx

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4

1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Perilaku	7
2.1.1 Definisi Perilaku	7
2.1.2 Bentuk Perilaku	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku	9
2.1.4 Proses Perilaku	14
2.1.5 Pengukuran Perilaku.....	15
2.1.6 Perilaku Kesehatan	19
2.2 Konsep Mahasiswa	20
2.2.1 Definisi Mahasiswa	20
2.2.2 Ciri-ciri Mahasiswa	22
2.2.3 Karakteristik Mahasiswa	22
2.3 Konsep <i>Low Back Pain</i>	23
2.3.1 Definisi <i>Low Back Pain</i>	23
2.3.2 Klasifikasi <i>Low Back Pain</i>	23
2.3.3 Etiologi <i>Low Back Pain</i>	24
2.3.4 Faktor Resiko Penyebab <i>Low Back Pain</i>	26
2.3.5 Patofisiologi <i>Low Back Pain</i>	30

2.3.6 Manifestasi <i>Low Back Pain</i>	32
2.3.7 Pemeriksaan <i>Low Back Pain</i>	32
2.3.8 Penatalaksanaan <i>Low Back Pain</i>	33
2.3.9 Pencegahan <i>Low Back Pain</i>	35
2.4 Kerangka Konseptual.....	43

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Kerangka Kerja	45
3.3 Variabel.....	47
3.4 Definisi Operasional	47
3.5 Sampling Desain	49
3.5.1 Populasi	49
3.5.2 Sampel	49
3.5.3 Sampling.....	50
3.6 Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	51
3.6.1 Pengumpulan Data.....	51
3.6.1.1 Prosedur Pengumpulan Data	51
3.6.1.2 Instrumen Pengumpulan Data	52
3.6.1.3 Waktu dan Tempat	53
3.6.2 Tehnik Analisa Data	53
3.6.3 Analisa Data	54
3.6.3.1 Data Umum/Data Demografi	54
3.6.3.2 Data Khusus	55

3.7 Etika Penelitian	57
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	59
4.2 Keterbatasan Penelitian	60
4.3 Hasil Penelitian	60
4.3.1 Data Umum	61
4.3.2 Data Khusus	65
4.4 Pembahasan	65
4.4.1 Perilaku Negatif Mahasiswa Dalam Mencegah Terjadinya <i>Low Back Pain (LBP)</i>	65
4.4.2 Perilaku Positif Mahasiswa Dalam Mencegah Terjadinya <i>Low Back Pain (LBP)</i>	67
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional penelitian Perilaku Mahasiswa dalam mencegah terjadinya <i>Low Back Pain (LBP)</i> Di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia berdasarkan mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	61
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	62
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan obesitas mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	62
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat penyakit pada Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	63
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan informasi Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	63
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jumlah Informasi yang didapat Tentang <i>Low Back Pain (LBP)</i> yang didapat Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	64

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang *Low Back Pain (LBP)* yang didapat Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo 64

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Perilaku Mahasiswa tentang pencegahan *LBP(Low Back Pain)* Pada Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo 65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3 Kerangka Konseptual	43
Gambar 3.1 Kerangka kerja	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Responden.....	75
Lampiran 2	Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 3	Kuisisioner	77
Lampiran 4	Kisi-kisi Kuisisioner.....	81
Lampiran 5	Tabulasi Data Perilaku	82
Lampiran 6	Tabulasi Data Demografi	85
Lampiran 7	Tabulasi Silang	86
Lampiran 8	Lembar Konsul Karya Tulis Ilmiah.....	89
Lampiran 9	Lembar Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data ...	94
Lampiran 10	Lembar Izin Penelitian di Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	95