

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2016). *Pengukuran Kuantitas Nyeri*. 1(1), 1–6.
- Afiyah, R. K., & Umamah, F. (2014). Hubungan Masa Kehamilan dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya. *Fakultas Keperawatan Dan Kebinanan Universitas Nahdatul Ulama Surabaya*.
- Aldabe, D., Ribeiro, D. C., Milosavljevic, S., & Bussey, M. D. (2012). Pregnancy-related pelvic girdle pain and its relationship with relaxin levels during pregnancy: A systematic review. *European Spine Journal*, 21(9), 1769–1776. <https://doi.org/10.1007/s00586-012-2162-x>
- Atmantika, N. B. (2014). Hubungan antara intensitas nyeri dengan keterbatasan fungsional aktivitas sehari-hari pada penderita. *Fakultas Kedokteran Universitas MUhammadiyah Surakarta*.
- Bø, K., Artal, R., Barakat, R., Brown, W. J., Davies, G. A. L., Dooley, M., ... Khan, K. M. (2018). Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. *British Journal of Sports Medicine*, 52(17), 1080–1085. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099351>
- Casagrande, D., Zbigniew, G., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy Danielle. *American Academy of Orthoprdis Surgeons*, 23(9), 539–549.
- Colla, C., Paiva, L. L., & Thomaz, R. P. (2017). Therapeutic exercise for pregnancy low back and pelvic pain: a systematic review. *Fisioterapia Em Movimento*, 30(2), 399–411. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.030.002.ar03>
- de Oliveira, C. S., Imakawa, T. dos S., & Moisés, E. C. D. (2017). Physical activity during pregnancy: Recommendations and assessment tools. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 39(8), 424–432. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1604180>
- Evenson, K. R., Barajat, R., Brown, W. J., Dargent-Molina, P., Haruna, M., Mikkelsen, E. M., ... Yeo, S. A. (2014). Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *Am J Lifestyle Med*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebinanan Kehamilan (I)*. Retrieved from www.fkkumj.ac.id

- Gorman, G. S., Wood, J., & Trenell, M. I. (2014). Physical Activity, Exercise, and Aging. *Wellbeing*, 1–19. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell084>
- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Houssien, D., & Houssien, A. (2018). *The Comparison Of Physical Activity Level In Pregnant Women With And Without Low Back Pain*. 468.3-469. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2018-eular.3354>
- Indarwati, Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun. (2019). *Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri*. 10(2), 8–18.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2012). *Phomegroup Phomegroup* (6th ed.; M. M. Biblis, ed.). Philadelphia: F.A Davis Company.
- Klimek, L., Bergmann, K. C., Biedermann, T., Bousquet, J., Hellings, P., Jung, K., ... Pfaar, O. (2017). Visual analogue scales (VAS) - Measuring instruments for the documentation of symptoms and therapy monitoring in case of allergic rhinitis in everyday health care. *Allergo Journal*, 26(1), 36–47. <https://doi.org/10.1007/s40629-016-0006-7>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Maryani, T., & Suyani. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(3), 1–12. Retrieved from http://naskah publikasi_tri maryani_1710104429.pdf
- Mega, A., Ita, O., Devi, Z., & Sandi, F. (2018). *TRIMESTER (In The Village Of Bandung, Sub-District Of Diwek, Jombang Regency)*. 2.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Mota, M. J., Cardoso, M., Carvalho, A., Marques, A., Sá-Couto, P., & Demain, S. (2015). Women's experiences of low back pain during pregnancy. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(2), 351–357. <https://doi.org/10.3233/BMR-140527>
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21),

1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>

- Pathirathna, M. L., Sekijima, K., Sadakata, M., Fujiwara, N., Muramatsu, Y., & Wimalasiri, K. M. S. (2019). Effects of Physical Activity During Pregnancy on Neonatal Birth Weight. *Scientific Reports*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-42473-7>
- Prasetya, G. (2018). *Aktivitas Fisik, Stres, Mean Arterial Pressure (Map), Roll Over Test (Rot) Dan Kortisol Sebagai Prediktor Hipertensi Pada Kehamilan*. 10(2), 1–15.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwife Journal of Galuh University*, 1, 9–15.
- Ramaswamy, H. (2018). *CLINICAL ANATOMY OF VERTEBRAL COLUMN*. (August 2015).
- Sehmbi, H., D'Souza, R., & Bhatia, A. (2017). Low Back Pain in Pregnancy: Investigations, Management, and Role of Neuraxial Analgesia and Anaesthesia: A Systematic Review. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 82(5), 417–436. <https://doi.org/10.1159/000471764>
- Syuhada, A. D., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2018). Faktor Risiko Low Back Pain pada Pekerja Pemetik Teh di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang. *Promosi Kesehatan*, 13(1).
- Thahir, M. (2018). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.100>
- Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163. Retrieved from <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wadsworth, P. (2020). *BENEFITS OF EXERCISE*. (May 2007). <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2007.03.002>
- World Health Organization. (2014). Physical activity. Fact sheet No. 385. *World Health Organization*, (February). Retrieved from http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_ulterioriallegati_ulterioreallegato_0_alleg.pdf
- Yosefa, F., Misrawati, & Hasneli, Y. (2010). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Hamil. *Journal Kesehatan*, 1–8.

LAMPIRAN**Lampiran 1. *Informed Consent*****FORMULIR PERSETUJUAN
(*INFORMED CONCENT*)**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Tempat Tanggal Lahir:

Pekerjaan :

Alamat :

Usia Kehamilan :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya Bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa program studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, atas nama Dia Angraeni dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik dengan Low Back Pain pada Ibu Hamil di Puskesmas Tamalanrea dan Jongayya Kota Makassar” Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak maupun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Januari 2020

Hormat saya

(.....)

Lampiran 2. Surat Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 7119/UN4.18.1/DL.16/2019

10 Desember 2019

Lamp. : --

Hal : Observasi Lapangan

Yth. : Kepala PUSKESMAS Jongaya Makassar

di-
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Dia Angraeni
NIM : C13116002
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan LBP pada Ibu Hamil.

Dapat diberikan izin untuk melakukan observasi lapangan di PUSKESMAS Jongaya Makassar, dalam rangka penyusunan skripsi yang dilaksanakan bulan Desember 2019 s/d Januari 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bid. Akademik, Riset dan
Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep.Ns.,MN.,Ph.D.
NIP.198007172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Fisioterapi Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha

ayyainun.stro@gmail.com



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN**

Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 7119/UN4.18.1/DL.16/2019

Lamp. : --

Hal : Observasi Lapangan

10 Desember 2019

Yth. : Kepala PUSKESMAS Tamalanrea Makassar

di-
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Dia Angraeni
NIM : C13116002
Program Studi : Fisioterapi
Rencana Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan LBP pada Ibu Hamil.

Dapat diberikan izin untuk melakukan observasi lapangan di PUSKESMAS Tamalanrea Makassar, dalam rangka penyusunan skripsi yang dilaksanakan bulan Desember 2019 s/d Januari 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bld. Akademik, Riset dan
Inovasi

Rini Rachmawaty, S.Kep.Ns.,MN.,Ph.D.
NIP. 198007172008122003


Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Fisioterapi Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha

wawainun.siro@gmail.com

Lampiran 3. Surat Penelitian

1. Surat pengantar dari kampus ke Dinas Penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu.


KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
 Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
 Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 1176/UN4.18.1/PT.01.04/2020 12 Februari 2020
 Lamp.: -
 Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
 C.q. Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah

 di-
 Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Dia Angraeni
 NIM : C13116002
 Program Studi : Fisioterapi
 Rencana Judul : Perbandingan Aktivitas Fisik antara Ibu Hamil yang Mengalami LBP dan tidak Mengalami LBP di PUSKESMAS Kota Makassar.

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di PUSKESMAS Kota Makassar, pada bulan Februari s/d Maret 2020.

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.


 Rini Kachawaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D
 NIP. 198007172008122003

Tembusan :
 1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Keperawatan Unhas
 2. Kepala Bagian Tata Usaha

2. Surat dari dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu untuk izin penelitian ke Walikota Makassar.




1 2 0 2 0 1 9 3 0 0 0 9 1 7

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 996/S.01/PTSP/2020
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Walikota Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 1176/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 12 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : DIA ANGRAENI
Nomor Pokok : C13116002
Program Studi : Fisioterapi
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PERBANDINGAN AKTIVITAS FISIK ANTARA IBU HAMIL YANG MENGALAMI LBP DAN TIDAK MENGALAMI LBP DI PUSKESMAS KOTA MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **14 Februari s/d 14 Maret 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 14 Februari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu


A. M. YAMIN, SE, MS.
Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
2. Peninggal.


SIMAP PTSP 14-02-2020

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231



CS Scanned with CamScanner

3. Surat dari kantor Walikota untuk izin penelitian ke Dinas Kesehatan Kota Makassar.



PEMERINTAH KOTA MAKASSAR
DINAS KESEHATAN
 Jl. Teduh Bersinar No. 1 Tlp. (0411) 881549, Fax (0411) 887710
MAKASSAR

Nomor : 440/116 /PSDK /III/2020
 Lamp :
 Perihal : Penelitian

Kepada Yth,
 1. Kepala Puskesmas Tamalanrea
 2. Puskesmas Jongaya
 3. Puskesmas Tamamaung
 4. Puskesmas Kassi Kassi


Di –
 Tempat

Sehubungan Surat dari Badan Kesatuan bangsa dan kesatuan Politik No : 070/4526 -II-BKBP/XI/2020, tanggal 17 Februari 2020 Makassar. Perihal tersebut di atas ,maka bersama ini disampaikan kepada saudara bahwa :

Nama : Dia Anggraeni
 NIM : C13116002
 Jurusan : Fisioterapi
 Institusi : UNHAS Makassar
 Judul : Perbandingan aktivitas fisik antara ibu hamil yang mengalami LBP di puskesmas Kota Makassar


Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah puskesmas yang saudara pimpin pada tanggal 17 Februari s/d 14 Maret 2020 .
 Demikianlah disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih

Makassar, 17 Februari 2020
 Kepala Dinas kesehatan
 Kota Makassar



dr. Hj. A. Naisyah T. Azikin, M. Kes
 Pangkat: Pembina Utama Muda
 NIP : 19601014 198902 001

Lampiran 4 Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
"ETHICAL APPROVAL"

No. : 00268/KEPK-PTKMKS/ V /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :


The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Perbandingan antara Aktivitas Fisik Ibu Hamil yang Mengalami LBP dan tidak Mengalami LBP di Puskesmas Kota Makassar"

Peneliti Utama : Dia Angraeni
Principal Investigator

Nama Institusi : Universitas Hasanuddin
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol



Makassar, 14 Mei 2020
 (CHAIRMAN)
 Dr. Rudy Hartono, SKM, M.Kes
 NIP. 19700613 199803 1 002

Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,


Nama : Dia Angraeni
NIM : C13116002
Prodi/Fakultas : Fisioterapi/Keperawatan
Judul Skripsi : Perbandingan antara aktivitas fisik ibu hamil yang mengalami LBP dan tidak mengalami LBP di Puskesmas kota Makassar.


Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di Puskesmas Tamalanrea, Puskesmas Jongayya dan Puskesmas Tamamaung 17 Februari s/d 14 Maret.

Demikian surat pernyataan ni saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dikemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar.

Makassar, 22 April 2020

Yang Membuat


Dia Angraeni



Lampiran 6 Formulir Penelitian

FORMULIR PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Kode Responden :
2. Nama :
3. Umur :
4. Usia Kehamilan :
5. GPA :/...../.....
6. Tempat, Tanggal Lahir :
7. Agama :
8. Pekerjaan :
9. Alamat :
10. No. Telepon :
11. Riwayat Penyakit :

<p>c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>
<p>7. Bermain dengan anak disaat <u>duduk atau berdiri</u> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>8. Bermain dengan anak saat <u>berjalan atau berlari</u> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>9. Merawat anak a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>
<p>10. Merawat orang dewasa a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>11. Duduk dan menggunakan komputer atau menulis ketika sedang TIDAK bekerja a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>12. Menonton tv dan Radio a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>
<p>13. Duduk dan membaca, berbicara atau mengangkat telpon saat TIDAK bekerja a. Tidak pernah</p>	<p>14. Bermain dengan hewan peliharaan a. Tidak pernah</p>	<p>15. Membersihkan ringan (merapikan tempat tidur, menyuci, menyetrika, menyusun)</p>

<ul style="list-style-type: none"> b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam 	<ul style="list-style-type: none"> b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam 	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam
<p>16. Berbelanja (untuk makanan, pakaian atau yang lainnya)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam 	<p>17. Membersihkan yang berat (Vacuum , mengepel , membersihkan jendela)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam 	<p>18. Memotong rumput dengan mesin</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam
<p>19. Memotong rumput menggunakan mesin berjalan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam 		

BEPERGIAN KE SUATU TEMPAT

Selama trimester ini, berapa banyak waktu yang anda habiskan :

<p>20. Berjalan pelan ke suatu tempat (naik bus, work , berkunjung) bukan untuk olahraga</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>21. Berjalan cepat ke suatu tempat (bus , work, atau sekolah) bukan untuk olahraga</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>22. Mengemudi mobil atau bus</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>
---	--	--

UNTUK LIBURAN ATAU OLAHRAGA

Selama trimester ini, berapa banyak waktu yang anda habiskan :

<p>23. Berjalan pelan ke suatu tempat untuk liburan atau olahraga</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>24. Berjalan cepat ke suatu tempat untuk liburan atau olahraga</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>25. Berjalan cepat menaiki bukit kesuatu tempat untuk liburan atau olahraga</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari</p>
--	--	---

<p>26. Jogging</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>27. Senam ibu hamil</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>	<p>f. > 3 jam</p> <p>28. Berenang</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. > 3 jam</p>
<p>29. Berdansa</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>30. Apakah Anda sedang melakukan liburan atau jenis olah raga lain? Jika Ya, sebutkan jenisnya.....</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>31.</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>

PEKERJAAN

Silakan isi bagian selanjutnya jika Anda seorang pekerja , sebagai sukarelawan, atau jika Anda seorang pelajar. Jika Anda seorang ibu rumah tangga, tidak bekerja, atau tidak dapat bekerja, Anda tidak perlu mengisi bagian terakhir ini

Selama trimester ini, berapa banyak waktu yang anda habiskan :

Disaat bekerja

<p>32. Duduk disaat bekerja atau di kelas</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>33. Berdiri atau berjalan pelan saat bekerja ketika mengambil sesuatu</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>34. Berdiri atau berjalan pelan saat bekerja BUKAN untuk mengambil sesuatu</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>
<p>35. Berjalan cepat saat bekerja untuk mengambil sesuatu</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>36. Berjalan cepat saat bekerja BUKAN untuk mengambil sesuatu</p> <p>a. Tidak pernah b. < 1/2 jam per hari c. 1/2 - 1 jam per hari d. 1 - 2 jam per hari e. 2 - 3 jam per hari f. 3 jam</p>	<p>Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan.</p> <p>TERIMA KASIH.</p>

Lampiran 8 Data Responden

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	no	nama	umur	usia_ kehamilan	gravida	paritas	abortus	pekerjaan	kondisi
2	1	MA	23	36	1	0	0	Mahasiswa	NON LBP
3	2	NJ	19	16	1	0	0	Karyawan	NON LBP
4	3	K	32	24	2	0	0	IRT	NON LBP
5	4	IR	27	15	4	2	1	IRT	NON LBP
6	5	WU	18	32	1	0	0	IRT	NON LBP
7	6	AG	32	36	3	2	0	IRT	NON LBP
8	7	RU	30	20	2	1	0	Wiraswasta	NON LBP
9	8	NI	28	20	1	0	0	IRT	NON LBP
10	9	RA	31	32	2	1	0	IRT	NON LBP
11	10	RW	28	24	6	4	1	IRT	NON LBP
12	11	SAN	32	32	4	2	0	IRT	NON LBP
13	12	RI	20	18	1	0	0	IRT	NON LBP
14	13	MAR	23	35	2	1	0	IRT	NON LBP
15	14	NA	16	26	1	0	0	IRT	NON LBP
16	15	YU	23	22	2	1	0	IRT	NON LBP
17	16	NH	27	16	1	0	0	IRT	NON LBP
18	17	HA	28	20	1	0	0	Karyawan	NON LBP
19	18	RAG	23	34	2	0	0	IRT	NON LBP
20	19	MU	32	32	6	5	0	IRT	NON LBP
21	20	NO	31	20	3	1	1	IRT	NON LBP
22	21	RO	26	32	2	1	0	IRT	NON LBP
23	22	LE	24	27	2	0	0	IRT	NON LBP
24	23	RA	41	32	4	2	1	IRT	NON LBP
25	24	SA	28	38	1	0	0	IRT	NON LBP

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
26	25	ES	22	32	1	0	0	IRT	NON LBP
27	26	NUH	25	20	1	0	0	IRT	NON LBP
28	27	SU	38	24	6	5	0	IRT	NON LBP
29	28	TA	18	24	1	0	0	IRT	NON LBP
30	29	AN	30	22	1	0	0	IRT	NON LBP
31	30	RRS	30	31	2	1	0	Dosen	NON LBP
32	31	AK	29	15	1	0	0	IRT	NON LBP
33	32	DE	28	28	3	2	0	IRT	NON LBP
34	33	MLN	41	36	1	0	0	IRT	NON LBP
35	34	GU	28	20	3	1	1	IRT	NON LBP
36	35	WNY	28	24	3	2	0	IRT	NON LBP
37	36	YA	19	16	1	0	0	IRT	NON LBP
38	37	AA	23	20	1	0	0	IRT	NON LBP
39	38	IPS	22	36	1	0	0	IRT	LBP
40	39	NW	24	28	1	0	0	IRT	LBP
41	40	NI	27	28	4	2	1	IRT	LBP
42	41	DE	22	32	1	0	0	Mahasiswa	LBP
43	42	FRI	21	28	1	0	0	Mahasiswa	LBP
44	43	SE	20	29	2	0	1	IRT	LBP
45	44	EL	27	16	3	2	0	IRT	LBP
46	1.75	DC	37	19	5	2	2	IRT	LBP
47	46	AN	38	30	3	1	1	Wiraswasta	LBP
48	47	FI	23	36	1	0	0	IRT	LBP
49	48	AR	27	15	2	1	0	Wiraswasta	LBP
50	49	SU	33	24	3	2	0	IRT	LBP

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
51	50	NU	29	27	1	0	0	IRT	LBP
52	51	ASI	24	24	1	0	0	IRT	LBP
53	52	SA	32	28	4	2	1	Wiraswasta	LBP
54	53	FI	22	24	1	0	0	IRT	LBP
55	54	AMA	28	31	2	1	0	IRT	LBP
56	55	AP	24	20	2	1	0	IRT	LBP
57	56	IU	28	24	3	1	1	Penjahit	LBP
58	57	RAP	21	17	2	0	1	Mahasiswa	LBP
59	58	KI	37	20	3	2	0	IRT	LBP
60	59	RA	27	32	2	1	0	IRT	LBP
61	60	SU	21	24	1	0	0	IRT	LBP
62	61	RR	27	32	1	0	0	IRT	LBP
63	62	IL	25	20	7	4	2	IRT	LBP
64	63	AN	24	34	1	0	0	Karyawan	LBP
65	64	FSD	30	23	2	1	0	Guru TK	LBP
66	65	PP	22	32	1	0	0	IRT	LBP
67	66	RO	33	20	5	3	1	IRT	LBP
68	67	H	28	24	3	1	1	IRT	LBP
69	68	RE	21	27	1	0	0	IRT	LBP
70	69	AF	27	20	1	0	0	IRT	LBP
71	70	KU	37	32	3	2	0	IRT	LBP
72	71	SA	27	20	4	3	0	IRT	LBP
73	72	SW	21	20	1	0	0	Wiraswasta	LBP
74	73	SE	20	36	1	0	0	IRT	LBP
75	74	RHM	34	32	9	5	3	IRT	LBP

75	74	RHM	34	32	9	5	3	IRT	LBP
76	75	FF	25	32	3	2	0	IRT	LBP
77	76	MI	31	32	3	2	0	IRT	LBP

Lampiran 9. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

1. Uji Normalitas Untuk Aktivitas Fisik yang mengalami LBP

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
LBP	.117	38	.200 [*]	.958	38	.167

*. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji normalitas Untuk Aktivitas Fisik yang tidak mengalami LBP

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
NON LBP	.179	38	.004 [*]	.922	38	.011

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Korelasi *Mann-Whitney*

Ranks				
	Kondisi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Aktivitas fisik	LBP	38	23.11	878.00
	NON LBP	38	53.89	2048.00
	Total	76		

Test statistics ^a	
	Aktivitas fisik
Mann-whitney u	137.000
Wilcoxon w	878.000
Z	-6.078
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
A. Grouping variable: kondisi	

Lampiran 11. Dokumentasi

Pengisian Kuisisioner Oleh Responden





Lampiran 12 Riwayat Hidup Peneliti

a. Data Pribadi

Nama : Dia Angraeni
 Tempat, tanggal lahir : Maroanging 05 Maret 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Alamat : Jalan Sahabat 6
 Status : Belum menikah
 No Hp : 085 340 246 471
 Email : diaangraeni98@gmail.com
 Nama Ayah : Sulaeman
 Nama Ibu : Rosmini



b. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 205 Pammana 2004-2010
 SMP : SMP Negeri 1 Sengkang 2010-2013
 SMA : SMA Negeri 3 Sengkang 2013-2016
 PT : Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas
 Hasanuddin 2016-2020

c. Riwayat Organisasi

(2018-2019) Anggota Dewan Permusyawaratan Mahasiswa Himpunan
 Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hassanuddin
 (Himafisio F.Kep-UH).

(2018-2019) Anggota Tim Bantuan Fisioterapi Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hassanuddin.

(2019-2020) Ketua Dewan Permusyawaratan Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hassanuddin (Himafisio F.Kep-UH).