

DAFTAR PUSTAKA

- Allegri, M., Montella, S., Salici, F., Valente, A., Marchesini, M., Compagnone, C., Baciarello, M., Manferdini, M. E., & Fanelli, G. (2016). Mechanisms of low back pain: A guide for diagnosis and therapy. *F1000Research*, 5, F1000 Faculty Rev-1530. <https://doi.org/10.12688/f1000research.8105.2>
- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2017). Advocating for Behavior Change With Education. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 113–116. <https://doi.org/10.1177/1559827617745479>
- Casiano, V. E., Sarwan, G., Dydyk, A. M., & Varacallo, M. (2023). Back Pain. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/>
- Cheatham, S. W., Stull, K. R., & Kolber, M. J. (2018). Roller massage: Is the numeric pain rating scale a reliable measurement and can it direct individuals with no experience to a specific roller density? *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 62(3), 161–169.
- Chiodo, A. E., Bhat, S. N., Van Harrison, R., Shumer, G. D., Wasserman, R. A., Park, P., Patel, R. D., Van Harrison, R., Proudlock, A. L., & Rew, K. T. (2020). *Low Back Pain*. Michigan Medicine University of Michigan. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572334/>
- Dydyk, A. M., & Grandhe, S. (2023). Pain Assessment. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556098/>
- Grabovac, I., & Dorner, T. E. (2019). Association between low back pain and various everyday performances. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 131(21), 541–549. <https://doi.org/10.1007/s00508-019-01542-7>
- Igwesi-Chidobe, C. N., Kitchen, S., Sorinola, I. O., & Godfrey, E. L. (2020). Evidence, theory and context: Using intervention mapping in the development of a community-based self-management program for chronic low back pain in a rural African primary care setting - the good back program. *BMC Public Health*, 20(1), 343. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8392-7>

- Joseph V. Pergolizzi, J., & LeQuang, J. A. (2020). Rehabilitation for Low Back Pain: A Narrative Review for Managing Pain and Improving Function in Acute and Chronic Conditions. *Pain and Therapy*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.1007/s40122-020-00149-5>
- Keawduangdee, P., Puntumetakul, R., Swangnetr, M., Laohasiriwong, W., Settheetham, D., Yamauchi, J., & Boucaut, R. (2015). Prevalence of low back pain and associated factors among farmers during the rice transplanting process. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(7), 2239–2245. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.2239>
- Knezevic, N. N., Candido, K. D., Vlaeyen, J. W. S., Van Zundert, J., & Cohen, S. P. (2021). Low back pain. *The Lancet*, 398(10294), 78–92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00733-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00733-9)
- Landutana, M. N., Rulianti, L. P., & Setyobudi, A. (2022). Analysis of Factors Related to Low Back Pain Among Salt Farmers in Oebobo Village, Kupang District. *Lontar : Journal of Community Health*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.35508/ljch.v4i4.5219>
- Lee, H. J., Oh, J.-H., Yoo, J. R., Ko, S. Y., Kang, J. H., Lee, S. K., Jeong, W., Seong, G. M., Kang, C. H., & Song, S. W. (2021). Prevalence of Low Back Pain and Associated Risk Factors among Farmers in Jeju. *Safety and Health at Work*, 12(4), 432–438. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.06.003>
- Nurdiati, W. ', Utami, G. T., & Utami, S. '. (2015). PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERAWAT YANG MENDERITA LOW BACK PAIN (LBP). *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(1), Article 1.
- Rizvi, D. S. (2022). Health education and global health: Practices, applications, and future research. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 262. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_218_22
- Russo, F., Papalia, G. F., Vadalà, G., Fontana, L., Iavicoli, S., Papalia, R., & Denaro, V. (2021). The Effects of Workplace Interventions on Low Back Pain in Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health*, 18(23), 12614.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182312614>
- See, Q. Y., Tan, J.-N. B., & Kumar, D. S. (2021). Acute low back pain: Diagnosis and management. *Singapore Medical Journal*, 62(6), 271–275.
<https://doi.org/10.11622/smedj.2021086>
- Shipton, E. A. (2018). Physical Therapy Approaches in the Treatment of Low Back Pain. *Pain and Therapy*, 7(2), 127–137. <https://doi.org/10.1007/s40122-018-0105-x>
- Sibeudu, F. T. (2022). Health Promotion. In *Primary Health Care*. IntechOpen.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.101933>
- Pratama, S., Asnifatima, A., & Ginanjar, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan terhadap postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengemudi bus pusaka di terminal baranangsiang kota bogor tahun 2018. *Promotor jurnal mahasiswa kesehatan masyarakat*, 2(4), 315.
- Steinmetz, A. (2022). Back pain treatment: A new perspective. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 14, 1759720X221100293.
<https://doi.org/10.1177/1759720X221100293>
- Traeger, A., Buchbinder, R., Harris, I., & Maher, C. (2017). Diagnosis and management of low-back pain in primary care. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 189(45), E1386–E1395.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.170527>
- Kiranjit Kaur. (2015). PREVALENSI KELUHAN LOW BACK PAIN (LBP) PADA PETANI DI WILAYAH KERJA UPT KESMAS PAYANGAN GIANYAR APRIL 2015. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. ISM, VOL. 5 NO.1, JANUARI-APRIL, HAL 49-59
- Urits, I., Burshtein, A., Sharma, M., Testa, L., Gold, P. A., Orhurhu, V., Viswanath, O., Jones, M. R., Sidransky, M. A., Spektor, B., & Kaye, A. D. (2019). Low Back Pain, a Comprehensive Review: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Current Pain and Headache Reports*, 23(3), 23. <https://doi.org/10.1007/s11916-019-0757-1>

- Varrassi, G., Moretti, B., Pace, M. C., Evangelista, P., & Iolascon, G. (2021). Common Clinical Practice for Low Back Pain Treatment: A Modified Delphi Study. *Pain and Therapy*, 10(1), 589–604. <https://doi.org/10.1007/s40122-021-00249-w>
- Wami, S. D., Abere, G., Dessie, A., & Getachew, D. (2019). Work-related risk factors and the prevalence of low back pain among low wage workers: Results from a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1072. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7430-9>
- Sudigdo Sastroasmoro pengarang; Sofyan Ismael (pengarang). (2016). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis/ Prof. dr. Sudigdo Sastroasmoro, Prof. dr. Sofyan Ismael*. Jakarta ;; ©2014 CV. Sagung Seto: Sagung Seto,.
- Ilma H., Sumiaty, Fatmah A. (2021). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN LOW BACK PAIN PADA KARYAWAN BAGIAN LINE PLYWOOD DI PT. SUMBER GRAHA SEJAHTERA. *Window of Public Health Journal*, Vol. 2 No. 4 (Desember, 2021): 1476-1486
- Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat**, Vol. 8, No.1, Hal. 395-403 ISSN Print : 2442-5885 Journal homepage: <http://afiasi.unwir.ac.id> ISSN Online : 2622-3392
- Hutabarat, J. 2017. *Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi*. Media Nusa Creative: Malang.
- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Medical Journal of Lampung University*, 4(1), 12–17.
- Anggraika, P., Apriany, A., & Pujiana, D. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Pegawai Stikes. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4, 1– 10. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.227>
- Aprianto, B., Hidayatulloh, A. F., & Zuchri, F. N. (2021). Faktor Risiko Penyebab Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 16–25. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1767/pdf>
- Artana, I. W. (2016). Hubungan Usia dan Lama Bekerja Sebagai Pemahat Kayu dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) di Banjar Samu. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 54– 56.

- Astuti, I., Septriana, D., Romadhona, N., Achmad, S., & Kusmiati, M. (2019). Nyeri Punggung Bawah serta Kebiasaan Merokok , Indeks Massa Tubuh , Masa Kerja , dan Beban Kerja pada Pengumpul Sampah Low Back Pain and Smoking Habits , Body Mass Index , Working Period and Workload on Garbage Collectors. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(22), 74–78.
- Gay, L.R. dan Diehl, P.L. (1992), *Research Methods for Business and. Management*, MacMillan Publishing Company, New York
- Ahmed, H., Kishore, K., Bhat, P., Alghadir, A. H., & Iqbal, A. (2022). Impact of Work-Related Chronic Low Back Pain on Functional Performance and Physical Capabilities in Women and Men: A Sex-Wise Comparative Study. *BioMed research international*, 2022, 6307349. <https://doi.org/10.1155/2022/6307349>
- Alshehri, M. M., Alqhtani, A. M., Gharawi, S. H., Sharahily, R. A., Fathi, W. A., Alnamy, S. G., Alothman, S. A., Alshehri, Y. S., Alhowimel, A. S., Alqahtani, B. A., & Alenazi, A. M. (2023). Prevalence of lower back pain and its associations with lifestyle behaviors among college students in Saudi Arabia. *BMC musculoskeletal disorders*, 24(1), 646. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06683-5>
- A'yun, Q., Subekti, A. and Purnama, T., 2021. Knowledge of periodontal disease and oral hygiene status (OHI-S) to periodontal disease: A cross-sectional study. *Science Archives*, 2, pp.312–315. <https://doi.org/10.47587/SA.2021.2406>.
- Bello, B., Aminu, A., Abdullahi, A., Akindele, M. O., Useh, U., & Ibrahim, A. A. (2022). Knowledge, attitude, and perception of low back pain and activities that may prevent it among adolescents in Nigeria. *African health sciences*, 22(4), 140–147. <https://doi.org/10.4314/ahs.v22i4.18>
- Bento, T. P. F., Genebra, C. V. D. S., Maciel, N. M., Cornelio, G. P., Simeão, S. F. A. P., & Vitta, A. (2020). Low back pain and some associated factors: is there any difference between genders?. *Brazilian journal of physical therapy*, 24(1), 79–87. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2019.01.012>
- Chowdhury, M. O. S. A., Huda, N., Alam, M. M., Hossain, S. I., Hossain, S., Islam, S., & Khatun, M. R. (2023). Work-related risk factors and the prevalence of low

- back pain among low-income industrial workers in Bangladesh: results from a cross-sectional study. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00132-z>
- Dagne, H., Dessie, A., Destaw, B., Yallew, W.W. and Gizaw, Z., 2019. Prevalence and associated factors of scabies among schoolchildren in Dabat district, northwest Ethiopia, 2018. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24, p.67. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0824-6>.
- Ibrahim, M. I., Zubair, I. U., Yaacob, N. M., Ahmad, M. I., & Shafei, M. N. (2019). Low Back Pain and Its Associated Factors among Nurses in Public Hospitals of Penang, Malaysia. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4254. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214254>
- Ilahi, K., Sulistyaningsih, E. and Efendi, E., 2021. How Is Your Cleaning Behavior? House Dust Mites and Its Relationship to Allergic Rhinitis. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 13, p.140. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v13i2.22041>.
- Jahn, A., Andersen, J. H., Christiansen, D. H., Seidler, A., & Dalbøge, A. (2023). Association between occupational exposures and chronic low back pain: Protocol for a systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 18(5), e0285327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285327>
- Jia, N., Zhang, M., Zhang, H., Ling, R., Liu, Y., Li, G., Yin, Y., Shao, H., Zhang, H., Qiu, B., Li, D., Wang, D., Zeng, Q., Wang, R., Chen, J., Zhang, D., Mei, L., Fang, X., Liu, Y., Liu, J., ... Wang, Z. (2022). Prevalence and risk factors analysis for low back pain among occupational groups in key industries of China. *BMC public health*, 22(1), 1493. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13730-8>
- Landutana, M.N., Rulianti, L.P. and Setyobudi, A., 2022. Analysis of Factors Related to Low Back Pain Among Salt Farmers in Oebobo Village, Kupang District. *Lontar : Journal of Community Health*, 4(4), pp.329–337. <https://doi.org/10.35508/ljch.v4i4.5219>.
- Louw, A., Goldrick, S., Bernstetter, A., Van Gelder, L. H., Parr, A., Zimney, K., & Cox, T. (2021). Evaluation is treatment for low back pain. *The Journal of manual*

& manipulative therapy, 29(1), 4–13.
<https://doi.org/10.1080/10669817.2020.1730056>

- Mediani, H.S., Hendrawati, S., Pahria, T., Mediawati, A.S. and Suryani, M., 2022. Factors Affecting the Knowledge and Motivation of Health Cadres in Stunting Prevention Among Children in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, pp.1069–1082. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S356736>.
- Nurdiati, W.', Utami, G.T. and Utami, S.', 2015. PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PERAWAT YANG MENDERITA LOW BACK PAIN (LBP). *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(1), pp.600–605.
- Pratiwi, I.M., Paskarini, I., Dwiyaniti, E., Arini, S.Y. and Suswojo, H., 2022. The Relationship of Knowledge and Attitudes with Behavior of Implementing Health Protocols in Garment Workers. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 11(2), pp.168–177. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v11i2.2022.168-177>.
- Putri, F. K. S., Mulyadi, N., & Lolong, J. (2014). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang low back pain terhadap tingkat pengetahuan pegawai negeri sipil di kantor balai pelestarian nilai budaya manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- See, Y. K. C., Smith, H. E., Car, L. T., Protheroe, J., Wong, W. C., & Bartlam, B. (2021). Health literacy and health outcomes in patients with low back pain: a scoping review. *BMC medical informatics and decision making*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.1186/s12911-021-01572-0>
- Quaife, M., Estafinos, A.S., Keraga, D.W., Lohmann, J., Hill, Z., Kiflie, A., Marchant, T., Borghi, J. and Schellenberg, J., 2021. Changes in health worker knowledge and motivation in the context of a quality improvement programme in Ethiopia. *Health Policy and Planning*, 36(10), pp.1508–1520. <https://doi.org/10.1093/heapol/czab094>.
- Wáng, Y. X., Wáng, J. Q., & Káplár, Z. (2016). Increased low back pain prevalence in females than in males after menopause age: evidences based on synthetic literature

review. *Quantitative imaging in medicine and surgery*, 6(2), 199–206.
<https://doi.org/10.21037/qims.2016.04.06>

Wu, A., March, L., Zheng, X., Huang, J., Wang, X., Zhao, J., Blyth, F. M., Smith, E., Buchbinder, R., & Hoy, D. (2020). Global low back pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of translational medicine*, 8(6), 299.
<https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Penulis



Nama Mahasiswa:	Vania Putri Damayanti Hariyadi Said
Mp. Stanbuk:	C011201165
Tempat, Tanggal lahir:	Yogyakarta, 05 Maret 2003
Jenis Kelamin:	Perempuan
Agama:	Islam
Riwayat Pendidikan:	TK SANDHY PUTRA BANJARBARU 2007-2009 SDN LOKTABAT UTARA 2 2009-2015 SMPN 1 BANJARBARU 2015-2018 INTERNATIONAL ISLAMIC HIGH SCHOOL 2018-2020 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin 2020 - Sekarang
Nomor Hp Mahasiswa:	0818432548
Dosen Pembimbing:	dr.Gita Vita Soraya, PhD

**Lampiran 2 Surat Izin dari Instansi Kepada Kepala Komisi Etik Penelitian Kesehatan
FK Unhas**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM. 10, MAKASSAR 90245
TELEPON (0411) 586200, (6 SALURAN), 584200, FAX (0411) 585188
Laman: www.unhas.ac.id

Nomor : 33616/UN4.6.8/KP.06.05/2023
Hal : Pengantar Untuk Mendapatkan Rekomendasi Etik

11 Desember 2023

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan FK Unhas

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin di bawah ini :

N a m a : Vania Putri Damayanti Hariyadi Said
N i m : C011201165

bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Intensitas Nyeri, dan Angka Kejadian Keluhan Low Back Pain Pada Petani di Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang".

Untuk maksud tersebut di atas, kami mohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan surat rekomendasi etik dalam rangka penyelesaian studinya.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi S1
Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran



dr. Ririn Nislawati, M.Kes.,Sp.M
NIP 198101182009122003



Lampiran 3 Rekomendasi Persetujuan Etik Oleh Komisi Penelitian Kesehatan FK Unhas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSUP Dr. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR
Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL.PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10 MAKASSAR 90245.



Contact Person: dr. Agussalim Bukhari, MMed, PhD, SpCK TELP. 081241850858, 0411 5780103, Fax : 0411-581431

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 962/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2023

Tanggal: 18 Desember 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH23120916		No Sponsor	
Peneliti Utama	Vania Putri Damayanti Hariyadi Said		Sponsor	
Judul Peneliti	Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Intensitas Nyeri, dan Angka Kejadian Keluhan Low Back Pain Pada Petani di Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang			
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	16 Desember 2023	
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	16 Desember 2023	
Tempat Penelitian	di Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang			
Jenis Review	☒ Exempted ☐ Expedited ☐ Fullboard Tanggal		Masa Berlaku 18 Desember 2023 sampai 18 Desember 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEP Universitas Hasanuddin	Nama Prof. dr. Muh Nasrum Massi, PhD, SpMK, Subsp. Bakt(K)		Tanda tangan 	
Sekretaris KEP Universitas Hasanuddin	Nama dr. Firdaus Hamid, PhD, SpMK(K)		Tanda tangan 	

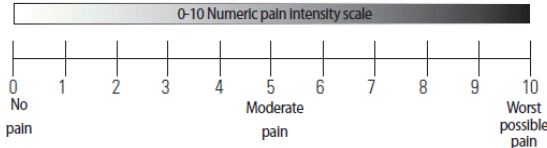
Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

Informasi Responden	
Siapakah nama anda?	(isian singkat)
Berapakah umur anda?	(isian singkat)
Apakah jenis kelamin anda?	(isian singkat)
Apakah pendidikan terakhir anda?	(isian singkat)
Apa pekerjaan anda?	(isian singkat)
Berapakah tinggi badan anda?	(isian singkat)
Berapakan berat badan anda?	(isian singkat)
Berapa lama anda sudah bekerja di sektor tersebut?	(isian singkat)
Berapa lama anda bekerja dalam sehari? (jam)	• 0-4 jam • 4-6 jam • 6-8 jam • 8-10 jam • >10 jam
Berapa berat beban yang anda angkut?	• Berat beban kurang dari 10 kg • Berat beban diantara 10-20 kg • Berat beban lebih besar daripada 20 kg
Seberapa sering anda berolahraga?	• Tidak pernah • Jarang • Sering • Selalu

Apakah anda memiliki kebiasaan merokok?	• Ya • Tidak
Apakah anda memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol?	• Ya • Tidak
Postur tubuh saat melakukan pekerjaan	
Sikap punggung	• Lurus • Membungkuk • Memutar atau miring kesamping • Membungkuk dan memutar atau membungkuk kedepan dan menyamping
Sikap lengan	• Kedua lengan berada dibawah bahu • Satu lengan berada pada atau diatas bahu • Kedua lengan pada atau diatas bahu
Sikap duduk	• Duduk • Berdiri bertumpu pada kedua kakilurus • Berdiri bertumpu pada satu kaki lurus • Berdiri bertumpu pada kedua kaki dengan lutut ditekuk • Berdiri bertumpu pada satu kakidengan lutut ditekuk • Berlutut pada satu atau kedua lutut • Berjalan
Postur Canggung	• Saat bekerja, duduk dengan sikap posisi duduk tegak • Posisi membungkuk berlebihan saat bekerja selama 15-20 menit • Posisi duduk miring berlebihan saat bekerja selama 15-20 menit • Tidak merubah posisi saat membungkuk ke posisi duduk tegak ketika bekerja setelah 15-20 menit

	• Tidak merubah posisi duduk miring ke posisi duduk tegak ketika bekerja setelah 15-20 menit
Postur Kerja Statis	• Saat bekerja melakukan posisi duduk yang lama (beberapa jam per hari) • Melakukan posisi statis (tidak bergerak, tidak berubah) saat bekerja < 10 menit • Melakukan posisi statis (tidak bergerak, tidak berubah) saat bekerja selama 15-20 menit • Tidak melakukan posisi statis (tidak bergerak, tidak berubah) saat bekerja
Gerakan Berulang	• Melakukan gerakan yang berulang saat bekerja • Melakukan pergerakan berulang 4x dalam 1 menit • Melakukan pergerakan berulang > 4x dalam 1 menit • Tidak melakukan gerakan yang berulang saat bekerja
Numeric Pain Rating Scale (intensitas nyeri punggung bawah)	
Intensitas nyeri	 0-10 Numeric pain intensity scale 0 No pain 1 2 3 4 5 Moderate pain 6 7 8 9 10 Worst possible pain

Kuesioner gambaran pengetahuan petani mengenai low back pain				
No.	Pernyataan	Benar	Salah	NILAI (diisi oleh peneliti)
1	Nyeri punggung bawah merupakan suatu gangguan yang disebabkan karena aktivitas tubuh dan postur kerja yang kurang baik			

2	Rasa baal/nyeri/kesemutan yang timbul dari punggung menjalar ke kaki merupakan gejala dari nyeri punggung bawah			
3	Nyeri yang timbul tidak dapat menjalar ke tangan atau betis			
4	Melakukan olahraga secara teratur merupakan pencegahan dari nyeri punggung bawah			
5	Nyeri punggung bawah hanya dapat dialami oleh orang lanjut usia			
6	Nyeri punggung bawah dapat hilang sendiri tanpa pengobatan			
7	Memutar punggung saat mengangkat beban merupakan salah satu penyebab nyeri punggung bawah			
8	Punggung membungkuk merupakan cara yang benar saat membawa/mengangkat beban			
9	Menjaga berat badan ideal merupakan salah satu cara mencegah nyeri punggung bawah			
10	Salah satu penanganan nyeri punggung bawah adalah kompres hangat dan memakai korset			

The Pain and Distress Scale (Keberadaan keluhan nyeri punggung bawah)					
No.	Pertanyaan	SL	SR	JR	TP
1	Saya merasakan panas pada daerah punggung bagian bawah.				

2	Saya merasakan kaku di punggung bagian bawah.				
3	Saya merasakan nyeri tertusuk-tusuk di bagian punggung bawah.				
4	Saya merasakan nyeri punggung bawah sebelum melakukan aktivitas pekerjaan.				
5	Saya merasakan nyeri pada bagian punggung bawah secara terus menerus saat melakukan pekerjaan.				
6	Saya merasakan nyeri pada bagian punggung bawah setelah melakukan aktivitas.				
7	Saya merasakan nyeri pada bagian punggung bawah hanya pada saat melakukan pekerjaan.				
8	Saya merasakan nyeri punggung bawah pada saat beristirahat.				
9	Saya merasa kesulitan pada saat membungkukkan badan.				
10	Saya tidak bisa berjalan karena nyeri punggung bawah.				
11	Saya merasa sulit untuk memutar badan saya ke kiri dan ke kanan.				
12	Saya merasa kesemutan pada punggung bawah.				
13	Saya tidak merasakan nyeri dari bagian punggung sampai tungkai kaki.				

14	Nyeri punggung yang saya rasakan sembuh dengan sendirinya sesaat.				
15	Nyeri punggung yang saya rasakan sembuh pada saat beristirahat.				
16	Nyeri punggung saya rasakan saat duduk.				
17	Saya merasakan baal (mati rasa) dari punggung bawah sampai tungkai kaki.				
18	Adanya trauma akibat kecelakaan/bawaan lahir yang mengakibatkan nyeri di daerah punggung bawah.				
19	Saya memeriksakan diri/melaporkan rasa sakit ke puskesmas atau klinik.				
20	Saya pernah melakukan pengobatan untuk menghilangkan rasa sakit yang saya derita.				





HINDARI MEMUTAR PUNGGUNGMU SAAT MENGANGKAT BEBAN

TIPS:

1. Uji beratnya, maks 27 kg
2. Siapkan rute bebas hambatan
3. Ambil sikap tangan sesuai lebar beban
4. Tekuk Lutut
5. Ambil pegangan yang aman
6. Kencangkan perut
7. Jaga punggung dalam posisi lurus
8. Gunakan kaki untung mengangkat
9. Angkat secara perlahan lurus ke atas
10. Jangan lakukan twist saat pengangkatan



CARA MENCEGAH & MENGURANGI NYERI PUNGGUNG

1. Rutin berolahraga
2. Menjaga postur tubuh tetap tegap saat duduk atau berdiri
3. Menjaga berat badan ideal
4. Menghindari stres & merokok
5. Menggunakan korset lumbal
6. Menggunakan kompres dingin pada punggung selama 10 menit
7. Memperbaiki posisi tidur dengan menaikkan kaki sedikit lebih tinggi daripada tubuh



Jika masih mengalami nyeri, dianjurkan untuk mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut

Lampiran 6 Data Kuesioner Hasil Penelitian

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Riwayat Pendidikan	Durasi Kerja/Hari	Berat Beban	IMT	Tingkat keserogan berolahraga	Kebiasaan Merokok	Kebiasaan Alkohol	NPRS (sebelum)	NPRS (sesudah)	Pengetahuan (sebelum)	Pengetahuan (sebelum)	Skor PDS (sebelum)	Skor PDS (sebelum)
J	43	L	Petani	SMP	8-10 jam	>20 kg	20,69	Sering	Ya	Tidak	6	5	60	80	33	29
N	41	P	Petani	SD	8-10 jam	10-20kg	22,52	Jarang	Tidak	Tidak	6	4	50	80	44	40
D	53	P	Petani	SD	6-8 jam	<10 kg	29,73	Jarang	Tidak	Tidak	6	5	60	90	38	38
N	35	P	Petani	SD	8-10 jam	10-20kg	22,51	Jarang	Ya	Ya	7	5	60	80	58	26
S	45	P	Petani	SMA/SMK	6-8 jam	10-20kg	19,81	Jarang	Tidak	Tidak	5	5	70	90	36	33
HS	42	P	Petani	SMP	8-10 jam	10-20kg	20,66	Jarang	Tidak	Tidak	7	5	80	80	55	50
A	45	P	Petani	SMP	>10 jam	10-20kg	29,37	Jarang	Tidak	Tidak	7	6	50	80	36	29
N	51	P	Petani	SMA/SMK	8-10 jam	<10 kg	24,77	Sering	Ya	Tidak	7	6	50	70	34	30
S	53	P	Petani	SMA/SMK	8-10 jam	<10 kg	23,42	Jarang	Tidak	Tidak	5	5	40	70	44	44
A	25	P	Petani	SD	8-10 jam	10-20kg	27,01	Jarang	Tidak	Tidak	5	6	40	70	46	48
S	40	P	Petani	SD	8-10 jam	<10 kg	25,92	Jarang	Ya	Tidak	5	4	40	70	52	48
T	48	P	Petani	SD	>10 jam	10-20kg	22,83	Sering	Tidak	Tidak	3	4	60	90	55	40
W	30	P	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	<10 kg	18,92	Jarang	Tidak	Tidak	5	6	60	90	60	58
S	50	L	Petani	Tidak Sekolah	8-10 jam	10-20kg	26,48	Jarang	Ya	Ya	6	5	70	90	33	28
R	45	P	Petani	SD	>10 jam	<10 kg	25,67	Jarang	Tidak	Tidak	6	5	40	70	35	24
I	25	P	Petani	SMP	>10 jam	<10 kg	22,51	Sering	Tidak	Tidak	6	7	40	70	33	30
F	25	P	Petani	SMA/SMK	>10 jam	10-20kg	21,64	Sering	Tidak	Tidak	7	5	50	90	55	50
N	54	P	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	<10 kg	29,02	Jarang	Tidak	Tidak	3	5	30	70	58	48
S	54	L	Petani	SD	8-10 jam	10-20kg	21,34	Jarang	Ya	Ya	7	5	50	90	60	29
I	55	P	Petani	Tidak Sekolah	8-10 jam	<10 kg	23,42	Jarang	Tidak	Tidak	3	5	50	70	56	48
S	55	L	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	10-20kg	23,61	Jarang	Ya	Tidak	3	6	60	100	58	22
S	55	P	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	<10 kg	23,56	Sering	Tidak	Tidak	2	5	60	90	48	50
R	52	P	Petani	SD	>10 jam	<10 kg	24,73	Jarang	Tidak	Tidak	7	6	60	90	40	41
A	50	L	Petani	SMA/SMK	>10 jam	>20 kg	20,66	Jarang	Tidak	Tidak	7	6	70	100	44	25
M	25	P	Petani	SMA/SMK	8-10 jam	<10 kg	24,67	Sering	Tidak	Tidak	4	4	70	100	32	26
T	34	L	Petani	SMA/SMK	8-10 jam	10-20kg	27,89	Sering	Ya	Tidak	5	5	60	90	32	30
M	28	P	Petani	SMA/SMK	6-8 jam	10-20kg	27,85	Sering	Tidak	Tidak	8	6	70	90	54	50
W	61	P	Petani	SMP	>10 jam	10-20kg	25,71	Sering	Tidak	Tidak	7	6	50	100	53	22
Z	33	L	Petani	SMP	>10 jam	<10 kg	24,99	Sering	Ya	Tidak	8	6	50	100	53	52
M	43	L	Petani	SD	>10 jam	<10 kg	25	Selalu	Ya	Ya	4	4	50	100	58	23
M	24	P	Petani	SMP	8-10 jam	10-20kg	29,94	Sering	Tidak	Tidak	4	4	40	100	59	55
I	52	P	Petani	SMA/SMK	>10 jam	<10 kg	23,92	Sering	Tidak	Tidak	3	3	40	100	62	58
S	39	P	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	10-20kg	20,7	Jarang	Tidak	Tidak	6	6	50	100	35	28
R	28	P	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	10-20kg	19,65	Jarang	Tidak	Tidak	7	6	40	100	35	28
S	40	L	Petani	Tidak Sekolah	8-10 jam	<10 kg	27,6	Jarang	Ya	Ya	7	6	50	90	53	55
P	41	L	Petani	SMP	>10 jam	10-20kg	19,5	Sering	Ya	Tidak	7	6	40	90	54	55
J	57	P	Petani	Tidak Sekolah	8-10 jam	<10 kg	27,6	Sering	Tidak	Tidak	7	6	60	80	38	29
J	32	P	Petani	SMP	8-10 jam	10-20kg	21,45	Sering	Tidak	Tidak	7	6	60	80	60	62
S	43	P	Petani	SMP	8-10 jam	<10 kg	18,37	Sering	Ya	Ya	8	7	80	80	62	60
I	52	P	Petani	SD	8-10 jam	<10 kg	20,62	Jarang	Tidak	Tidak	3	3	70	80	31	25
RA	55	L	Petani	SD	8-10 jam	10-20kg	27,97	Sering	Ya	Ya	7	7	70	70	30	31
HAD	50	P	Petani	SD	6-8 jam	<10 kg	20,44	Sering	Tidak	Tidak	7	7	50	90	55	50
R	46	L	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	>20 kg	23,46	Sering	Ya	Tidak	8	7	80	100	41	25
I	50	P	Petani	SD	>10 jam	10-20kg	23,11	Jarang	Tidak	Tidak	7	5	70	100	32	34
A	44	L	Petani	SMP	>10 jam	<10 kg	27,68	Jarang	Tidak	Tidak	8	5	50	70	30	25
B	42	L	Petani	SD	>10 jam	<10 kg	27,1	sering	Tidak	Tidak	7	6	60	80	33	32
A	55	L	Petani	SD	6-8 jam	10-20kg	25,06	Jarang	Ya	Tidak	6	4	50	90	32	30
AN	60	L	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	<10 kg	24,4	Jarang	Ya	Ya	7	5	70	90	56	29
MF	40	L	Petani	SD	>10 jam	>20 kg	23,55	Sering	Ya	Tidak	5	4	60	80	55	28
ML	44	L	Petani	SD	6-8 jam	10-20kg	23,67	Sering	Ya	Tidak	7	5	80	80	28	29
A	55	L	Petani	SMP	8-10 jam	<10kg	25,51	sering	Ya	Ya	8	6	70	100	52	44
AI	58	P	Petani	SMP	>10 jam	>20kg	23,34	Sering	Tidak	Tidak	8	6	50	70	41	22
S	50	P	Petani	SD	8-10 jam	>20kg	22,8	Jarang	Tidak	Tidak	7	6	60	70	31	25
I	50	P	Petani	SD	>10 jam	>20kg	24,5	Sering	Tidak	Tidak	7	6	70	80	32	22
I	48	P	Petani	SD	8-10 jam	10-20kg	23,56	Sering	Tidak	Tidak	8	5	60	70	58	54
MA	56	L	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	10-20kg	24	Jarang	Ya	Ya	8	5	50	70	54	57
R	45	P	Petani	Tidak Sekolah	6-8 jam	>20kg	20,36	Jarang	Tidak	Tidak	4	4	50	80	34	28
A	43	P	Petani	Tidak Sekolah	>10 jam	>20kg	24,67	Sering	Tidak	Tidak	6	5	70	90	30	28

Lampiran 7 Analisis Hasil SPSS

Frequency Table

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	34.5	34.5	34.5
	Perempuan	38	65.5	65.5	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

		Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	58	100.0	100.0	100.0

		Riwayat Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak sekolah	15	25.9	25.9	25.9
	SD	21	36.2	36.2	62.1
	SMP	13	22.4	22.4	84.5
	SMA/SMK	9	15.5	15.5	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Durasi Kerja/Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6-8 jam	7	12.1	12.1	12.1
	8-10 jam	23	39.7	39.7	51.7
	>10 jam	28	48.3	48.3	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Beban Kerja/angkut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<10 kg	24	41.4	41.4	41.4
	10-20kg	25	43.1	43.1	84.5
	> 20kg	9	15.5	15.5	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kebiasaan Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	28	48.3	50.0	50.0
	Sering	28	48.3	50.0	100.0
	Total	56	96.6	100.0	
Missing	System	2	3.4		
Total		58	100.0		

Kebiasaan Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	21	36.2	36.2	36.2
	Tidak	37	63.8	63.8	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Kebiasaan Alkohol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	10	17.2	17.2	17.2
	Tidak	48	82.8	82.8	100.0
	Total	58	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
usia	58	24.00	61.00	44.7241	10.00841
imt	58	18.37	29.94	23.9903	2.89202
NPRS sebelum	58	2.00	8.00	6.0517	1.62678

NPRS sesudah	58	3.00	7.00	5.3103	.95893
Valid N (listwise)	58				

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pengetahuan sebelum	58	30.00	80.00	56.8966	12.16940
pengetahuan sesudah	58	70.00	100.00	85.0000	10.96246
keluhan sebelum	58	28.00	62.00	44.9310	11.25285
keluhan sesudah	58	22.00	62.00	37.2241	12.39700
Valid N (listwise)	58				

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pengetahuan sebelum	Mean	56.8966	1.59792
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	53.6968
		Upper Bound	60.0963
	5% Trimmed Mean	56.7433	
	Median	60.0000	
	Variance	148.094	
	Std. Deviation	12.16940	
	Minimum	30.00	
	Maximum	80.00	
	Range	50.00	
	Interquartile Range	20.00	

	Skewness		.084	.314
	Kurtosis		-.685	.618
pengetahuan sesudah	Mean		85.0000	1.43944
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	82.1176	
		Upper Bound	87.8824	
	5% Trimmed Mean		85.0000	
	Median		90.0000	
	Variance		120.175	
	Std. Deviation		10.96246	
	Minimum		70.00	
	Maximum		100.00	
	Range		30.00	
	Interquartile Range		12.50	
	Skewness		-.041	.314
	Kurtosis		-1.294	.618
keluhan sebelum	Mean		44.9310	1.47757
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	41.9722	
		Upper Bound	47.8898	
	5% Trimmed Mean		44.8851	
	Median		44.0000	
	Variance		126.627	
	Std. Deviation		11.25285	
	Minimum		28.00	
	Maximum		62.00	

	Range		34.00	
	Interquartile Range		22.00	
	Skewness		.010	.314
	Kurtosis		-1.666	.618
keluhan sesudah	Mean		37.2241	1.62781
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	33.9645	
	Mean	Upper Bound	40.4838	
	5% Trimmed Mean		36.8008	
	Median		30.5000	
	Variance		153.686	
	Std. Deviation		12.39700	
	Minimum		22.00	
	Maximum		62.00	
	Range		40.00	
	Interquartile Range		22.00	
	Skewness		.499	.314
	Kurtosis		-1.263	.618

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pengetahuan sebelum	.180	58	.000	.931	58	.003
pengetahuan sesudah	.193	58	.000	.863	58	.000

keluhan sebelum	.183	58	.000	.879	58	.000
keluhan sesudah	.220	58	.000	.881	58	.000
NPRS sebelum	.255	58	.000	.871	58	.000
NPRS sesudah	.212	58	.000	.900	58	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
pengetahuan sesudah - pengetahuan sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	54 ^b	27.50	1485.00
	Ties	4 ^c		
	Total	58		
keluhan sesudah - keluhan sebelum	Negative Ranks	46 ^d	32.75	1506.50
	Positive Ranks	10 ^e	8.95	89.50
	Ties	2 ^f		
	Total	58		

a. pengetahuan sesudah < pengetahuan sebelum

b. pengetahuan sesudah > pengetahuan sebelum

c. pengetahuan sesudah = pengetahuan sebelum

d. keluhan sesudah < keluhan sebelum

e. keluhan sesudah > keluhan sebelum

f. keluhan sesudah = keluhan sebelum

Test Statistics^a

	NPRS sesudah - NPRS sebelum	pengetahuan sesudah - pengetahuan sebelum	keluhan sesudah - keluhan sebelum
Z	-3.709 ^b	-6.449 ^b	-5.787 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. Based on negative ranks.

Lampiran 8 Dokumentasi

