



LAMPIRAN

Lampiran 02. Surat Kesediaan Partisipasi**SURAT KESEDIAAN PARTISIPASI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jabatan :

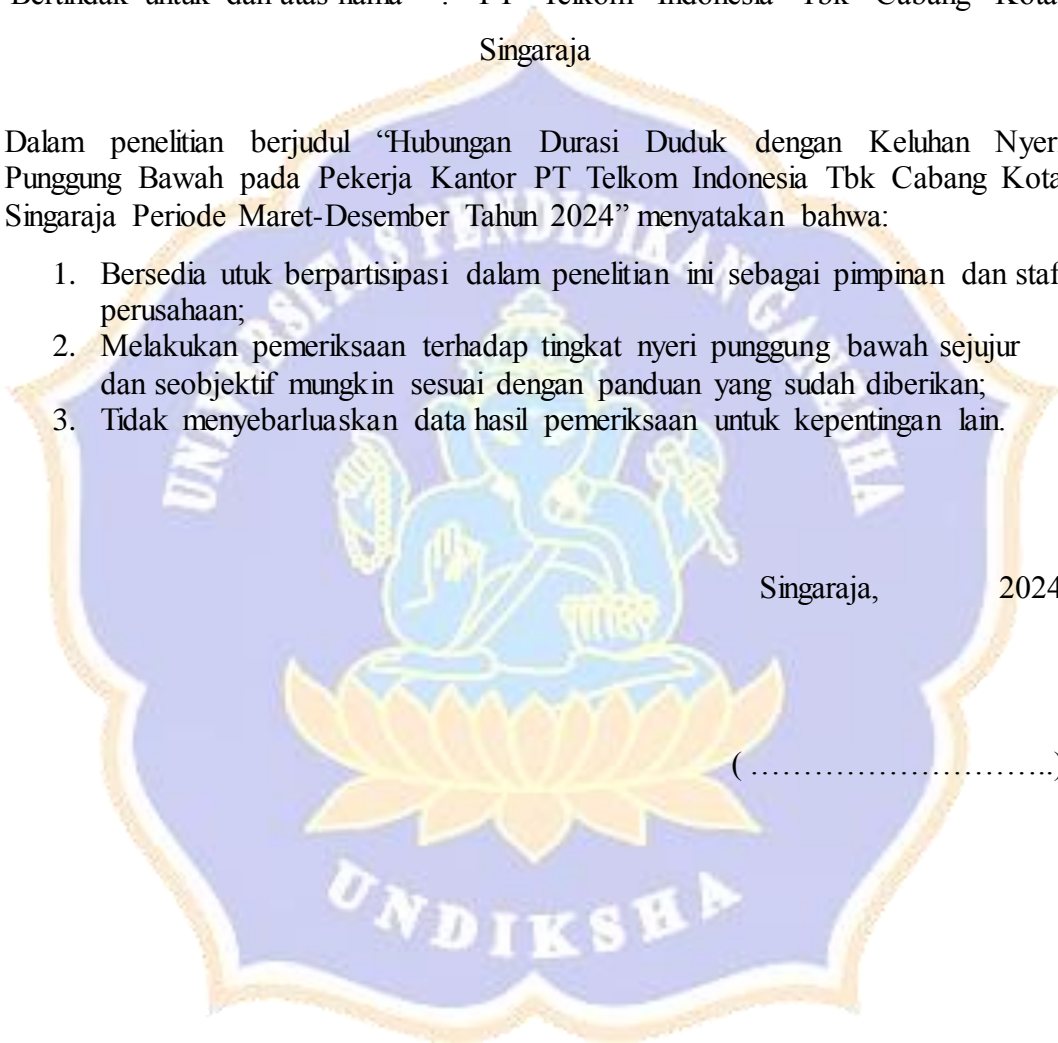
Bertindak untuk dan atas nama : PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota
Singaraja

Dalam penelitian berjudul “Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024” menyatakan bahwa:

1. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai pimpinan dan staf perusahaan;
2. Melakukan pemeriksaan terhadap tingkat nyeri punggung bawah sejujur dan seobjektif mungkin sesuai dengan panduan yang sudah diberikan;
3. Tidak menyebarluaskan data hasil pemeriksaan untuk kepentingan lain.

Singaraja, 2024

(.....)



Lampiran 03. Naskah Penjelasan kepada Subjek Penelitian

PENJELASAN TENTANG PENELITIAN KEPADA SUBJEK ATAU WALI SUBJEK

Kami meminta *Bapak/Ibu/Saudara/Saudara/I* untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kepesertaan dari penelitian ini bersifat sukarela. Mohon agar dibaca penjelasan dibawah dan silakan bertanya bila ada pertanyaan/ bila ada hal-hal yang kurang jelas.

Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024	
Peneliti Utama	I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek
Prodi/ Univ/ Instansi	Kedokteran/Fakultas Kedokteran/Universitas Pendidikan Ganesha
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja
Sponsor/ Sumber pendanaan	Modal Pribadi

Penjelasan tentang penelitian

Latar Belakang

Nyeri punggung ialah salah satu kondisi paling umum dirasakan oleh masyarakat kota yang menyebabkan mereka untuk mencari perawatan medis, baik pada layanan primer maupun darurat. Menurut *Global Burden of Disease Study* tahun 2010, nyeri punggung bawah diidentifikasi sebagai salah satu dari sepuluh penyakit teratas dan merupakan kontributor terhadap beban penyakit global (kematian dan kecacatan) (Workneh dan Mekonen, 2021). Pada data profil kesehatan Provinsi Bali tahun 2019, nyeri punggung bawah termasuk sebagai salah satu dari 10 besar diagnosa rawat jalan di fasilitas kesehatan tingkat pertama dan fasilitas kesehatan tingkat lanjut program JKN dengan berada di peringkat keenam (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019). Nyeri punggung bawah

merupakan salah satu dari gangguan muskuloskeletal yang berhubungan dengan pekerjaan dan memiliki prevalensi cukup besar di kalangan pekerja kantor. Secara umum, nyeri punggung bawah diderita oleh pekerja kantor dengan prevalensi dalam satu tahun berkisar antara 23% hingga 38% (Janwantanakul et al., 2014). Sayangnya, di Indonesia sendiri masih tidak diketahui secara pasti penderita nyeri punggung bawah, yaitu masih berupa perkiraan antara 7,6% sampai 37% (Tiasna dan Wahyuningsih, 2023). Selama bertahun-tahun, duduk dengan periode yang lama disebutkan memiliki hubungan dengan kejadian nyeri punggung bawah (Carvalho et al., 2020). Ironinya, dewasa ini terdapat banyak jenis pekerjaan yang melibatkan aktivitas duduk dalam periode waktu yang lama ketika bekerja. Pada tahun 2008, sekitar 25% dari seluruh pekerjaan di Amerika Serikat berpotensi untuk menyebabkan duduk berkepanjangan, sementara di tahun 1960 hanya berjumlah 15% (Daneshmandi et al., 2017). Pekerja kantor adalah salah satu populasi yang paling banyak menghabiskan waktu untuk duduk berkepanjangan ketika bekerja, yaitu sekitar 73% dari total hari kerja (Edwardson et al., 2022). Akibat terlalu lama duduk, tekanan pada punggung bagian bawah meningkat dan akhirnya menyebabkan nyeri punggung bawah (Workneh dan Mekonen, 2021). Pekerja kantor, seperti pegawai bank dan karyawan telekomunikasi, cenderung menghabiskan waktu yang lama dalam posisi duduk. Oleh karena itu, penulis melakukan studi pendahuluan pada beberapa pekerja bank dan telekomunikasi yang masing-masing diwakili oleh pegawai PT Bank Rakyat Indonesia Tbk dan PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 dengan mewawancarai beberapa dari mereka dengan bantuan kuesioner *Nordic Body Map*. Berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa pekerja kantor pada PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 cenderung memiliki keluhan nyeri punggung bawah yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan pekerja bank di PT Bank Rakyat Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja tahun 2024 meski kedua perusahaan tersebut memiliki durasi kerja yang mengharuskan dalam posisi duduk dengan durasi lama, yaitu ≥ 6 jam/hari, sehingga temuan ini mengundang pertanyaan sekaligus urgensi untuk penelitian lebih lanjut tentang korelasi antara durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan kantor telekomunikasi. Dengan demikian, pemahaman lebih dalam terkait topik ini dapat memberikan landasan bagi upaya pencegahan yang lebih baik, serta perbaikan pada durasi kerja di perusahaan telekomunikasi agar memperhatikan kesehatan kerja dari karyawannya.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menganalisis hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024.

Bagaimana Cara Memilih Subjek Penelitian?

Kriteria Inklusi:

- 1) Pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024.
- 2) Pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024 yang berada di divisi dengan durasi duduk >4 jam/hari.
- 3) Pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024 yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Kriteria Eksklusi:

- 1) Pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024 yang bersedia untuk menjadi subjek penelitian, tetapi memiliki kendala atau halangan yang berdampak pada kesulitan pengambilan data.
- 2) Pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024 yang mengeluhkan nyeri punggung bawah yang disertai riwayat etiologi, seperti faktor mekanis, degeneratif, peradangan, onkologis, dan infeksius.
- 3) Pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024 yang mengeluhkan nyeri punggung bawah yang disertai riwayat faktor risiko dari pekerjaan, seperti mengangkat/membawa beban, postur non-netral, dan paparan mekanis gabungan.

Jumlah Subjek Penelitian

27 Orang

Prosedur Penelitian

1. Peneliti mengirim surat permohonan izin terkait penelitian yang akan diajukan ke PT Telkom Indonesia cabang Kota Singaraja.
2. Mengajukan *ethical clearance*/surat izin kode etik penelitian kepada Komisi Etik Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Peneliti mendapatkan izin berupa surat izin kode etik penelitian.
4. Seleksi calon responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.
5. Penerapan persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*).
6. Peneliti melakukan pengambilan data primer, yaitu dengan wawancara secara langsung untuk mendapatkan data durasi duduk pada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi.
7. Peneliti melakukan pengambilan data primer, dengan mengajukan kuesioner

ODI versi Indonesia kepada subjek penelitian untuk diisi secara mandiri dengan didampingi oleh peneliti untuk mendapatkan data nyeri punggung bawah pada partisipan yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Manfaat yang didapat oleh peserta penelitian

Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang hubungan durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja periode Maret-Desember tahun 2024. Oleh karena itu, wawasan peserta penelitian akan bertambah mengenai pencegahan keluhan nyeri punggung bawah yang terkait dengan kecenderungan perilaku duduk dengan durasi yang lama.

Ketidaknyamanan dan risiko/ kerugian yang mungkin akan dialami oleh peserta penelitian

Dalam penelitian yang melibatkan pekerja kantor PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja yang menjadi sampel penelitian untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan saat wawancara. Ketidaknyamanan dan risiko yang mungkin dialami oleh peserta penelitian biasanya bersifat rendah. Berikut adalah beberapa potensi ketidaknyamanan dan risiko yang terjadi dalam prosedur penelitian ini:

- Ketidaknyamanan Psikologis: Peserta penelitian mungkin merasa sedikit tidak nyaman atau terbebani saat menjawab pertanyaan yang akan ditanyakan peneliti. Hal ini mungkin terjadi ketika responden merasa tidak yakin dengan jawaban yang mereka berikan.
- Kerahasiaan dan Privasi: Peserta penelitian perlu mempertimbangkan kerahasiaan dan privasi informasi yang mereka berikan saat wawancara. Meskipun upaya akan dilakukan untuk menjaga kerahasiaan data, tetapi ada kemungkinan risiko kebocoran informasi jika langkah- langkah perlindungan yang memadai tidak diimplementasikan dengan baik.
- Kesulitan dalam Memahami Pertanyaan: Terkadang peserta penelitian dapat mengalami kesulitan dalam memahami pertanyaan yang diajukan. Hal ini dapat menyebabkan kesalahan atau ketidakakuratan dalam jawaban yang diberikan. Namun, dengan bantuan peneliti yang langsung mewawancarai responden, hal ini bisa ditangani dengan baik.

Dalam konteks ini, prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai tindakan berisiko rendah. Risiko yang terkait dengan wawancara umumnya sudah menjadi pengetahuan umum dan jarang terjadi kejadian yang merugikan.

Penelitian ini sudah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Undiksha yang telah melakukan telaah proposal.

Kerahasiaan Data Peserta Penelitian

Untuk menjaga kerahasiaan data peserta penelitian, peneliti perlu mengambil langkah-langkah yang memadai dan bertanggung jawab. Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk menjaga kerahasiaan data peserta penelitian.

- *Informed Consent*: Sebelum peserta penelitian berpartisipasi, peneliti harus menjelaskan secara rinci mengenai tujuan penelitian, penggunaan data, dan langkah-langkah yang akan diambil untuk menjaga kerahasiaan informasi yang dikumpulkan. Peserta harus memberikan persetujuan tertulis atau informasi yang terekam secara suara sebelum dilibatkan dalam penelitian.
- *Identitas Anonim*: Peneliti harus memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak terhubung dengan identitas peserta secara langsung. Identitas peserta harus dijaga kerahasiaannya dan hanya diakses oleh peneliti yang terlibat langsung dalam penelitian. Identitas peserta harus dihapus atau diubah menjadi kode unik saat data dianalisis dan dilaporkan.
- *Keamanan Data*: Peneliti harus mengamankan data peserta penelitian dari akses yang tidak sah. Data harus disimpan dalam sistem yang terlindungi dengan baik, seperti server yang aman atau penyimpanan terenkripsi. Hanya anggota tim penelitian yang berwenang yang dapat mengakses data tersebut dan perlu dibuat kebijakan yang mengatur penggunaan dan penyebaran data.
- *Penghapusan Data*: Setelah penelitian selesai, peneliti harus merencanakan penghapusan data peserta yang tidak lagi diperlukan. Data yang tersimpan dalam bentuk fisik atau elektronik harus dihancurkan secara aman sesuai dengan kebijakan yang telah ditetapkan.
- *Kerahasiaan dalam Publikasi*: Saat melaporkan hasil penelitian, peneliti harus memastikan bahwa data peserta yang diidentifikasi tidak diungkapkan. Data harus diagregat dan disajikan secara anonim untuk melindungi privasi peserta.
- *Kode Etik dan Hukum*: Peneliti harus mematuhi kode etik penelitian dan peraturan hukum yang berlaku terkait dengan privasi dan kerahasiaan data. Mereka harus memahami dan mematuhi persyaratan yang ditetapkan oleh lembaga penelitian, komite etik, atau badan regulasi terkait.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, peneliti dapat menjaga kerahasiaan data peserta penelitian dan memberikan perlindungan yang memadai terhadap

informasi pribadi peserta. Penting bagi peneliti untuk menjalankan tanggung jawab mereka dengan itikad baik dan memprioritaskan keamanan dan privasi data peserta penelitian.

Kepesertaan pada penelitian ini adalah sukarela.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/i pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/i dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

JIKA SETUJU UNTUK MENJADI PESERTA PENELITIAN

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)' Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Bapak/Ibu/Saudara/i benar benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/ Ibu akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/i.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek, khrisna.satvika@undiksha.ac.id, 082247304727.

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/i dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/i telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian.**

Lampiran 04. Informed Consent

**PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(PSP)/INFORMED CONSENT**

(UNTUK ORANG DEWASA)

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju***) ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

**HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KANTOR PT TELKOM
INDONESIA TBK CABANG KOTA SINGARAJA PERIODE MARET-
DESEMBER TAHUN 2024**



Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.












	Tanggal Persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta:		
Usia:		
Alamat:		
No. HP:		
Nama Peneliti: I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek		
Nama Saksi:		










*) Coret yang tidak perlu













Lampiran 05. Lembar Kuesioner *Oswestry Disability Index (ODI)* versi Indonesia












OSWESTRY DISABILITY INDEX (ODI)			
Nama :	Jabatan Pekerjaan :		
Usia :	Pengalaman Kerja :	Tahun,	Bulan
L/P :	Durasi Duduk :	Jam/Hari	
Petunjuk Pengisian:			
<p>Disabilitas pada pinggang dalam kasus nyeri punggung bawah merupakan ketidakmampuan pinggang dalam melakukan gerakan-gerakan sesuai fungsi normal akibat adanya provokasi nyeri. Dalam kasus ini, untuk mengukur disabilitas tersebut yaitu menggunakan ODI.</p> <p>Kuesioner ini didesain untuk memberikan informasi kepada terapis Anda bagaimana nyeri pinggang bawah mempengaruhi kemampuan Anda menangani kehidupan sehari-hari. Silahkan jawab setiap pertanyaan dengan memberikan tanda (✓) pada SATU kotak yang menggambarkan kondisi anda hari ini. Kami menyadari bahwa mungkin Anda merasa 2 pernyataan yang menggambarkan kondisi anda, tetapi <u>berikan tanda pada kotak yang menggambarkan situasi sesuai kondisi sekarang.</u></p> <p>Berikut ini adalah lembar kuesioner ODI :</p>			












No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	Visual Analogue Scale
1.	Intensitas Nyeri (0,458)	0	Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri.		
		1	Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri.		



No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	Visual Analogue Scale
		2	Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan.		
		3	Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya.		
		4	Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya.		
		5	Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami.		
2.	Perawatan Diri (Misal; Mencuci, Berpakaian) (0,773)	0	Saya dapat merawat diri secara normal tanpa menambah nyeri.		
		1	Saya dapat merawat diri secara normal, tetapi menambah nyeri.		
		2	Perawatan diri menyebabkan nyeri, sehingga saya melakukan dengan lambat dan hati-hati.		
		3	Saya butuh bantuan, tetapi saya dapat menangani sebagian besar perawatan diri saya.		
		4	Saya butuh bantuan dalam sebagian besar aspek perawatan diri saya.		
		5	Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur.		
3.	Mengangkat (0,824)	0	Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri.		

No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	Visual Analogue Scale
		1	Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri.		
		2	Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda berat tersebut ditempatkan pada tempat yang membuat saya nyaman (misal: di atas meja).		
		3	Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani benda ringan dan sedang pada pada tempat yang membuat saya nyaman.		
		4	Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan.		
		5	Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda.		
4.	Berjalan (0,748)	0	Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak.		
		1	Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1,6 kilo meter (=1 mil).		
		2	Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 800 meter (=½ mil).		
		3	Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 400 meter (=¼ mil).		

No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	Visual Analogue Scale
		4	Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat.		
		5	Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet.		
5.	Duduk (0,893)	0	Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka.		
		1	Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya sepanjang waktu saya suka.		
		2	Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam.		
		3	Nyeri mencegah saya duduk lebih dari ½ jam.		
		4	Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit.		
		5	Nyeri menghambat saya duduk.		
6.	Berdiri (0,845)	0	Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan tanpa menambah nyeri.		
		1	Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan, tetapi menambah nyeri.		
		2	Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam.		
		3	Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari ½ jam.		

No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	Visual Analogue Scale
		4	Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit.		
		5	Nyeri menghambat saya berdiri.		
7.	Tidur (0,353)	0	Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman.		
		1	Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri.		
		2	Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam.		
		3	Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam.		
		4	Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam.		
		5	Nyeri menghambat tidur saya.		
8.	Kehidupan Sosial (0,792)	0	Kehidupan sosial saya normal tanpa menambah nyeri.		
		1	Kehidupan sosial saya normal, tetapi tingkatan nyeri bertambah.		
		2	Nyeri menghambat saya berpartisipasi melakukan kegiatan banyak energi (misal: olahraga, dansa).		

No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	Visual Analogue Scale
		3	Nyeri menghambat saya sering keluar.		
		4	Nyeri menghambat kehidupan sosial saya di rumah.		
		5	Saya kesulitan melakukan kehidupan sosial karena nyeri.		
9.	Bepergian (0,755)	0	Saya dapat bepergian kemana saja tanpa menambah nyeri.		
		1	Saya dapat bepergian kemana saja, tetapi menambah nyeri.		
		2	Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 2 jam.		
		3	Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 1 jam.		
		4	Nyeri menghambat saya bepergian untuk suatu kebutuhan di bawah ½ jam.		
		5	Nyeri mencegah saya bepergian kecuali mengunjungi dokter/terapis atau ke rumah sakit.		
10.	Pekerjaan/Rumah Tangga (0,782)	0	Pekerjaan/aktifitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri.		
		1	Urusan rumah tangga/aktifitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yang membutuhkan saya.		

No.	Kondisi (0,722)	Skor	Tingkat Disabilitas	Tanda (✓)	<i>Visual Analogue Scale</i>
		2	Saya dapat melakukan sebagian urusan rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yang membutuhkan kegiatan fisik (misal: mengangkat, membersihkan rumah).		
		3	Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali kerjaan ringan.		
		4	Nyeri menghambat saya melakukan kerjaan ringan sekalipun.		
		5	Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari.		

LEMBAR PENAFSIRAN HASIL		
OSWESTRY DISABILITY INDEX (ODI)		
No.	Kondisi	Skoring
1.	Intensitas Nyeri	
2.	Perawatan Diri (Misal; Mencuci, Berpakaian)	
3.	Mengangkat	
4.	Berjalan	
5.	Duduk	
6.	Berdiri	
7.	Tidur	
8.	Kehidupan Sosial	
9.	Bepergian	
10.	Pekerjaan/Rumah Tangga	
SKORING TOTAL		
0-4	Disabilitas Minimal	
5-14	Disabilitas Sedang	
15-24	Disabilitas Parah	
25-34	Disabilitas Sangat Parah	
35-50	Disabilitas Komplit	

LEMBAR PENAFSIRAN HASIL		
DURASI DUDUK		
0-4 jam/hari	<i>Low</i>	
>4-7 jam/hari	<i>Moderate</i>	
>7 jam/hari	<i>High</i>	

Lampiran 06. Case Record Form

No. Subjek	Seks (L/P)	Usia (Tahun)	Pengalaman Kerja (Tahun)	Durasi Duduk (Jam/Hari)	Oswestry Disability Index (ODI) Versi Indonesia										
					Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Total
1	L	26	8,9	5	0	0	0	1	0	2	0	1	2	1	7
2	L	43	10,6	7	4	0	0	1	1	2	0	0	2	2	12
3	L	21	0,1	9	3	0	1	0	2	0	0	0	2	1	9
4	L	43	17,3	7	2	0	1	1	1	1	1	2	1	0	10
5	L	30	6,5	5	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	5
6	L	33	1,4	8	0	0	2	0	2	0	0	2	2	0	8
7	L	42	14,2	9	0	0	0	0	1	2	0	1	2	0	6
8	L	28	5,5	6	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	3
9	L	31	8,4	6	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	4
10	L	29	10	8	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
11	L	32	9,1	6	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	4
12	L	25	3,2	9	3	0	0	0	0	2	1	1	1	1	9
13	L	48	24,3	8	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
14	L	35	9	6	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	4
15	L	29	5,6	9	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	9
16	L	24	1,3	7	1	0	0	0	2	2	0	0	1	1	7
17	L	24	1,6	7	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	5
18	L	25	8	10	1	1	1	3	1	3	0	2	0	2	14
19	L	19	1	8	1	0	2	0	2	0	0	0	2	1	8
20	L	28	7,2	7	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5

No. Subjek	Seks (L/P)	Usia (Tahun)	Pengalaman Kerja (Tahun)	Durasi Duduk (Jam/Hari)	<i>Oswestry Disability Index (ODI) Versi Indonesia</i>										
					Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Total
21	L	50	9	8	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2
22	L	40	21	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
23	L	51	1,8	10	1	0	2	3	1	2	0	1	2	1	13
24	L	52	29,6	11	2	2	1	0	2	2	2	1	2	1	15
25	L	28	7,3	8	2	1	0	1	0	1	0	0	2	1	8
26	L	36	10,2	10	0	0	1	0	0	1	0	4	2	2	10
27	L	27	4,3	9	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	4
28	P	30	6,3	5	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7
29	P	29	7,3	7	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	6
30	P	22	0,1	9	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	18
31	P	29	5,6	5	2	2	0	0	2	0	0	0	2	0	8
32	P	25	2,3	8	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	4
33	P	28	6,4	5	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4
34	P	28	6,6	5	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
35	P	30	7,6	8	2	0	3	0	2	2	1	0	3	2	15
36	P	32	8,6	9	0	1	2	1	3	2	1	1	3	2	16
37	P	33	8,1	8	3	1	2	3	1	2	0	1	2	1	16
38	P	28	10,3	7	0	1	2	0	5	2	0	0	0	1	11
39	P	29	7,6	6	0	3	1	0	2	2	0	0	2	1	11
40	P	25	7	5	3	0	2	0	1	1	0	1	2	1	11
41	P	33	12,3	7	0	1	1	2	2	0	0	4	0	1	11

No. Subjek	Seks (L/P)	Usia (Tahun)	Pengalaman Kerja (Tahun)	Durasi Duduk (Jam/Hari)	<i>Oswestry Disability Index (ODI) Versi Indonesia</i>										
					Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Total
42	P	30	6,3	6	3	1	2	0	0	1	1	0	1	2	11
43	P	32	6	7	2	2	1	1	1	0	1	0	0	1	9
44	P	32	10,5	6	1	2	2	0	0	2	0	0	2	0	9
45	P	29	10,3	6	3	0	2	0	0	0	1	0	1	2	9
46	P	29	10,2	6	2	1	1	0	0	1	0	1	2	1	9
47	P	29	6,4	10	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	12
48	P	25	6,1	7	0	0	4	0	0	2	0	2	2	2	12
49	P	32	6,3	6	0	2	2	0	0	2	0	0	3	1	10
50	P	24	8,6	7	1	1	2	0	2	0	0	0	2	1	9
51	P	28	4,4	7	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0	5
52	P	24	1,9	9	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	4

Lampiran 07. Hasil Analisis Univariat Durasi Duduk dan Nyeri Punggung Bawah SPSS

		Statistics	
		Durasi Duduk	Nyeri Punggung Bawah
N	Valid	52	52
	Missing	0	0
Mean		7,346	8,269
Std. Error of Mean		,2178	,5568
Median		7,000	8,500
Mode		7,0	4,0
Std. Deviation		1,5704	4,0152
Variance		2,466	16,122
Range		6,0	17,0
Minimum		5,0	1,0
Maximum		11,0	18,0

Lampiran 08. Hasil Uji Normalitas Data SPSS

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Durasi Duduk	,145	52	,008	,942	52	,013
Nyeri Punggung Bawah	,119	52	,063	,963	52	,102

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 09. Hasil Uji Korelasi Pearson SPSS

		Correlations	
		Durasi Duduk	Nyeri Punggung Bawah
Durasi Duduk	Pearson Correlation	1	,355**
	Sig. (2-tailed)		,010
	N	52	52
Nyeri Punggung Bawah	Pearson Correlation	,355**	1
	Sig. (2-tailed)	,010	
	N	52	52

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
 E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM : I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek/2118011029
 Judul Skripsi : Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri
 Punggung Bawah pada Pekerja Kantoran PT Telkom
 Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja
 Pembimbing I : dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	Senin, 13 Mei 2024	Bimbingan Proposal Skripsi Bab I		
2	Selasa, 28 Mei 2024	Bimbingan Proposal Skripsi Hasil Revisi Bab I, dan Bab II		
3	Kamis, 06 Juni 2024	Bimbingan Proposal Skripsi		
4	Selasa, 11 Juni 2024	Hasil Revisi Bab II, & Bab III		
5	Rabu, 09 Okt 2024	Bimbingan Bab IV		
6	Jumat, 6 Des. 2024	Bimbingan hasil revisi Bab IV, dan Bab V		
7	Rabu, 11 Des 2024	Bimbingan Karakteristik Responden		
8	Kamis, 12 Des 2024	Finalisasi Skripsi		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Bulcleng, Bali
 E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM : I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek/2118011029
 Judul Skripsi : Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri
 Punggung Bawah pada Pekerja Kantoran PT Telkom
 Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja
 Pembimbing II : dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked.,MHPE, FFRI

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	Rabu, 15 Mei 2024	Bimbingan Studi Pendahuluan		
2.	Rabu, 15 Mei 2024	Bimbingan Proposal Bab I		
3.	Senin, 27 Mei 2024	Bimbingan Proposal Bab I - III		
4.	Selasa, 11 Juni 2024	Bimbingan Proposal Bab III		
5.	Selasa, 11 Juni 2024	Finalisasi Proposal		
6.	Kamis, 5 Des. 2024	Bimbingan Bab IV - VI		
7.	Senin, 9 Des 2024	Bimbingan Artikel		
8.	Kamis, 12 Des. 2024	Finalisasi Skripsi		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 12. Surat Keterangan Kelaikan Etik Penelitian dari Fakultas
Kedokteran UNDIKSHA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : kep.k@undiksha.ac.id

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)

No : 073/UN48.24.11/LT/2024

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian serta menjamin bahwa penelitian berjalan sesuai dengan pedoman *Internasional Conference on Harmonisation – Good Clinical Practice (ICH-GCP)* dan aturan lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti dan menyetujui proposal penelitian berjudul :

The Research Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Pendidikan Ganesha, in an effort to protect the basic right and welfare of the research subject and to ensure that research operates in accordance with International Conference on Harmonisation – Good Clinical Practice (ICH-GCP) guidelines and other applicable and regulations, has thoroughly reviewed and approved a research proposal entitled :

“Hubungan Durasi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024”

Registration Number : 031/01/11/07/2024
 Nama Peneliti Utama : I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek
 Principal Researcher
 Pembimbing/Peneliti Lain : 1. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
 Supervisor/Other Researcher : 2. dr. Ni Luh Putu Pranena Sastri, S.Ked., MHPE., FFRI.
 Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
 Institution
 Tempat Penelitian : PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja, Buleleng

Versi Dokumen (tanggal masuk) : 11 Juli 2024

Document Version
 proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Ditetapkan di : Singaraja
 Issued in
 Tanggal : 01 Agustus 2024
 Date
 Ketua
 Chairman,

Dr. dr. Konang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
 NIP. 198209302009121003

Keterangan/notes:

Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan.

This ethical clearance is effective for one year from the due date.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komite Etik Penelitian.

At the end of the research, progress and final summary report should be submitted to Research Ethics Committee.

Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.

If there is any protocol modification or deviation and/or extension of the study, the Principal Investigator must resubmit the protocol for approval.

Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian.

Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Research Ethics Committee.

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Kedokteran UNDIKSHA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : fk@undiksha.ac.id

Nomor : 916 /UN48.24/PL/2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Singaraja, 10 Juli 2024

Yth. Pimpinan PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Kabupaten Buleleng
di
Tempat.

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek
NIM : 2118011029
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Judul Penelitian : Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terimakasih.



Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.B., Sp.OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan PTSP Buleleng



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP
 Alamat : Lantai 3 Pasar Banyuasri, Kel. Banyuasri, Kec. Buleleng
 Telp. (0362) 22063 Singaraja
 Alamat e-mail : dpmpmsp@bulelengkab.go.id
 Website : dpmpmsp.bulelengkab.go.id

Nomor : 503/486/REK/DPMPSTSP/2024
 Lamp : -
 Perihal : **Surat Keterangan Penelitian**

Kepada :
 Yth. Kepala Cabang PT Telkom Indonesia
 Tbk Singaraja

di
Tempat

I. Dasar :

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri RI Nomor : 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri RI Nomor : 138 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Daerah;
3. Surat dari Dekan Fakultas Kedokteran Undiksha Singaraja Nomor 946/UN48.24/PL/2023 Tanggal 10 Juli 2024 Perihal Permohonan Ijin Penelitian

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada :

Nama : I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek
 NIK : 5171031207030023
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat : JL. Fajar Utama, Perum. Duta Mas, Blok C, No. 12 Singaraja
 Bidang / Judul : Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024

Jumlah Peserta : 1 orang
 Lokasi : Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Singaraja
 Lamanya : 9 bulan (01 April 2024 – 31 Desember 2024)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan kegiatan agar melapor kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Buleleng atau Pejabat yang Berwenang;
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/ judul dimaksud, apabila melanggar ketentuan akan dicabut ijinnya dan menghentikan segala kegiatannya;
3. Menaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat;
4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian / Ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian / Ijin agar ditujukan kepada Instansi pemohon;

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN : SINGARAJA
 PADA TANGGAL : 12 JULI 2024



Tembusan ini disampaikan kepada Yth:

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Prov. Bali
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Buleleng
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip



Dokumen ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Dan Sandi Negara

Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Penulis bersama Pimpinan PT Telkom Indonesia Tbk cabang Kota Singaraja



Penulis mengambil data pada hari pertama dan kedua



Penulis mengambil data pada hari kedua dan ketiga

Lampiran 16. Riwayat Hidup



Penulis bernama I Gede Khrisna Satvika Dharma Pasek. Lahir di Denpasar pada tanggal 12 Juli 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Gede Agus Suardika Putra dan Ibu Ni Nengah Sudiarti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat di Jalan Kunit Tawah Sari, Blok A, Nomor 1, Perumahan Dewata Town House, Desa Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 19 Pemecutan dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 7 Denpasar dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMA Negeri 4 Denpasar jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) kemudian melanjutkan pendidikan ke sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2021. Pada semester akhir tahun 2024, penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantor PT Telkom Indonesia Tbk Cabang Kota Singaraja Periode Maret-Desember Tahun 2024”. Selanjutnya, mulai tahun 2021 sampai dengan penulisan tugas akhir ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

