

**GAMBARAN RISIKO *MYALGIA* PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Nurul Husna
2110913220029



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2025

Karya Tulis Ilmiah

**GAMBARAN RISIKO MYALGIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nurul Husna

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 2 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Maulidya Septiany, Ns., M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain



Bernadetta Germa Aridamayanti, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Fitri Ayatul Azlina, Ns., M.Kep



Rieh Firdausi, Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan




Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji dan syukur serta terima kasih penulis ucapkan kepada Allah Subhanallah Wa Ta'ala Tuhan yang maha Esa penguasa seluruh semesta alam atas segala karunia-Nya jua lah sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulis juga menyadari bahwa penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengetahuan, serta dukungan dari banyak pihak yang selama ini membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Dengan hati yang tulus penulis mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCAM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Keperawatan, Dr. Herawati, Ns., M.Kep yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian hingga selesai.
3. Kedua dosen pembimbing, Ners Maulidya Septiany, M. Kep dan Ners Fitri Ayatul Azlina, M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. Kedua dosen penguji, Ners Bernadetta Germia Aridamayanti, M.Kep dan Ners Rieh Firdausi, M.Kep yang memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ini menjadi semakin baik.
5. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi dan cintai, Bapak Nasrullah dan Ibu Halimatussa'adiyah. Terima kasih atas cinta, doa yang tidak pernah putus, dukungan, serta pengorbanan yang selalu diberikan. Kalian adalah sumber

kekuatan dan inspirasi bagi penulis dalam setiap langkah. Segala pencapaian penulis tidak terlepas dari kerja keras dan doa kalian.

6. Kakak dan adik yang penulis sayangi dan cintai, Hafidzah dan Muhammad Nasih. Terima kasih selalu memberikan semangat dan dukungan. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap tantangan yang penulis hadapi. Dukungan, candaan, dan perhatian kecil dari kalian membuat penulis merasa tidak pernah sendiri dalam perjalanan ini.
7. Tante dan Om tercinta, Ikrimah Sanusi Al-Afif dan Muhammad Syaifani Zulfa yang selalu menjadi tempat penulis berbagi keluh kesah dan sumber semangat dalam setiap langkah yang di tempuh. Dukungan dan perhatian yang selalu diberikan telah memberi kekuatan dan keberanian kepada penulis, hingga akhirnya penulis berada di tahap ini.
8. Teman-teman penulis, Asyfa Putri Aprillia, Dessy Damayanti, Farokhijatul Noor Azizah, Noor Annisa, dan Rasyidatul Ilma. Terima kasih atas setiap dukungan dan semangat yang diberikan kepada penulis. Kehadiran kalian sangat berarti bagi penulis.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 2 Januari 2025



Nurul Husna

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Risiko *Myalgia* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM dan Koordinator Program Studi Keperawatan, Ibu Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua dosen pembimbing, Ners Maulidya Septiany, M. Kep dan Ners Fitri Ayatul Azlina, M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji, Ners Bernadetta Germia Aridamayanti, M.Kep dan Ners Rieh Firdausi, M.Kep yang memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ini menjadi semakin baik.

Responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, rekan penelitian serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini jauh dari kata kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 2 Januari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nurul Husna', written over a horizontal line.

Nurul Husna

ABSTRAK

GAMBARAN RISIKO *MYALGIA* PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Husna, Nurul

Latar Belakang: *Myalgia* dikalangan mahasiswa sarjana meningkat dari tahun ke tahun. Apabila dibandingkan dengan mahasiswa non kesehatan, mahasiswa kesehatan lebih berisiko mengalami *myalgia*. Hal ini dapat disebabkan berbagai faktor, salah satunya yaitu durasi perkuliahan yang cukup lama sehingga waktu yang dihabiskan dalam posisi duduk dapat menjadi berlebihan.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran risiko *myalgia* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *cluster sampling* dengan jumlah sampel 106 responden yang dihitung menggunakan rumus slovin. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat.

Hasil: Tingkat risiko *myalgia* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat menunjukkan tingkat risiko rendah dengan jumlah 99 (93,4%) responden dan tingkat risiko sedang dengan jumlah 7 (6,6%) responden.

Diskusi: Hasil penelitian menunjukkan tingkat risiko *myalgia* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat pada tingkat risiko rendah dan sedang. Namun, hal ini tetap harus menjadi perhatian karena tingkat risiko ini dapat meningkat apabila tidak ditangani dengan tepat.

Kata Kunci: Gangguan Muskuloskeletal, Mahasiswa, *Nordic Body Map*, Risiko *Myalgia*

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE RISK OF MYALGIA IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Husna, Nurul

Background: *Myalgia among undergraduate students is increasing from year to year. When compared with non-health students, health students are more at risk of experiencing myalgia. This can be caused by various factors, one of which is that the duration of lectures is quite long so that the time spent in a sitting position can be excessive.*

Objective: *To determine the risk of myalgia in students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University.*

Method: *This research uses a cluster sampling method with a sample size of 106 respondents calculated using the Slovin formula. The research instrument used was a questionnaire. Data analysis was carried out using univariate analysis.*

Results: *The risk level for myalgia in students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University showed a low-risk level with 99 (93,4%) respondents and a moderate risk level with 7 (6,6%) respondents.*

Discussion: *The results of the study show that the risk level for myalgia in students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University is at low and medium risk levels. However, this still needs to be a concern because this risk level can increase if not handled properly.*

Keywords: *Musculoskeletal Disorders, Myalgia Risk, Nordic Body Map, Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Responden	6
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan	7
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	7
1.5 Keaslian penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Myalgia</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Myalgia</i>	9
2.1.2 Klasifikasi <i>Myalgia</i>	9
2.1.3 Patofisiologi <i>Myalgia</i>	13
2.1.4 Manifestasi Klinis <i>Myalgia</i>	15
2.1.5 Faktor Risiko <i>Myalgia</i>	15
2.1.6 Lokasi Keluhan pada Tubuh.....	17
2.1.7 Pencegahan <i>Myalgia</i>	18
2.1.8 Penatalaksanaan <i>Myalgia</i>	19
2.1.9 Pengukuran Tingkat Risiko <i>Myalgia</i>	21

2.2	Mahasiswa Kesehatan	23
2.2.1	Pengertian Mahasiswa	23
2.2.2	Pengertian Mahasiswa Kesehatan	24
2.2.3	Karakteristik Mahasiswa Kesehatan	25
2.2.4	Pendidikan dan Kurikulum Mahasiswa Kesehatan.....	26
2.2.5	Dampak <i>Myalgia</i> pada Mahasiswa Kesehatan	27
2.3	Kerangka Teori.....	28
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....		29
3.1	Kerangka Konsep	29
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		31
4.1	Rancangan Penelitian	31
4.2	Populasi dan Sampel	31
4.3	Instrumen Penelitian.....	34
4.4	Variabel Penelitian.....	38
4.5	Definisi Operasional	39
4.6	Prosedur Penelitian	39
4.6.1	Tahap Persiapan	39
4.6.2	Tahap Pelaksanaan.....	41
4.7	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	42
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data	42
4.7.2	Teknik Pengolahan Data	43
4.8	Cara Analisis Data	45
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian	45
4.10	Etika Penelitian	45
BAB 5 HASIL		47
5.1	Karakteristik Responden	47
5.2	Lokasi Keluhan pada Tubuh.....	49
5.3	Tingkat Risiko <i>Myalgia</i>	50
BAB 6 PEMBAHASAN		51
6.1	Karakteristik Responden	51
6.1.1	Jenis Kelamin.....	51
6.1.2	Usia	52
6.1.3	Program Studi	53
6.1.4	Indeks Massa Tubuh (IMT).....	55
6.1.5	Aktivitas Fisik	56
6.2	Lokasi Keluhan pada Tubuh.....	58
6.3	Tingkat Risiko <i>Myalgia</i>	59
6.4	Hambatan dan Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB 7 PENUTUP	63
7.1 Simpulan.....	63
7.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi IMT menurut WHO.....	18
Tabel 2.2	Tingkat Keluhan <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	25
Tabel 2.3	Skor <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	25
Tabel 4.1	Jumlah Sampel Penelitian	36
Tabel 4.2	Kisi-kisi <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form</i> (IPAQ-SF)	40
Tabel 4.3	Kisi-kisi Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM)	40
Tabel 4.4	Skor Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	40
Tabel 4.5	Definisi Operasional	41
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	49
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Lokasi Keluhan pada Tubuh	50
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Risiko <i>Myalgia</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lokasi Keluhan pada Tubuh.....	19
Gambar 2.2	Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	24
Gambar 2.3	Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR SINGKATAN

GBD	: Global Burden of Disease
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NBM	: <i>Nordic Body Map</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Bukti Izin Menggunakan Kuesioner *Nordic Body Map* (NBM)
- Lampiran 4. Bukti Izin Menggunakan Kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) Bahasa Indonesia
- Lampiran 5. Kartu Bimbingan
- Lampiran 6. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 7. Surat Izin Permintaan Data
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Kuesioner *Nordic Body Map* (NBM)
- Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Nordic Body Map* (NBM)
- Lampiran 11. *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) Bahasa Indonesia
- Lampiran 12. Studi Pendahuluan
- Lampiran 13. *Information Sheet*
- Lampiran 14. *Informed Consent*
- Lampiran 15. Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 16. Hasil Pengisian Kuesioner pada Zoho *Forms*
- Lampiran 17. Hasil Jawaban Responden
- Lampiran 18. Hasil Analisis Univariat dengan Program SPSS
- Lampiran 19. Uji Turnitin
- Lampiran 20. Uji Typo