

**HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA TEKNIK SIPIL
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh
Ghaitsa Zahira Shofa
2210913220016



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

Desember, 2025

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA TEKNIK SIPIL
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ghaisa Zahira Shofa

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 12 Desember 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Maulidya Septiany, S.Kep., Ns.,
M.Kep.

Ketua Penguji

Hamka, Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping

Endang Pertiwiwati, S.Kep.,
Ns., M.Kes.

Anggota Penguji

Lola Illona Elfani Kausar, S.Kep.,
Ns., M.Kep.

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



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis 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 dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 12 Desember 2025



Ghaita Zahira Shofa
NIM. 2210913220016

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Durasi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun dalam memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Kedua orang tua saya yang telah membantu dalam persiapan peneliti, memberikan dukungan terbesar kepada peneliti, serta memberikan doa yang tidak ada henti-hentinya mengiringi peneliti selama proses perkuliahan maupun dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

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

Kedua dosen pembimbing saya yaitu Ners Maulidya Septiani, Ns., M.Kep dan Ners Endang Pertiwiwati, Ns., M.Kes yang telah berkenan untuk membimbing, memberikan kritik, saran, serta arahan yang membangun dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji saya yaitu Ners Hamka, Ns., M.Kep., WOC(ET)N dan Ners Lola Illona Elfani Kausar, Ns., M.Kep yang telah memberikan saran, kritik, serta arahan yang membangun sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik.

Rekan-rekan peneliti yang telah memberikan dukungan dan bantuannya hingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Responden penelitian yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini dan meluangkan waktunya, serta semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Dan tak lupa kepada diri saya sendiri yaitu Ghaitsa Zahira Shofa, sebagai bentuk penghargaan atas segala perjuangan, kesabaran, dan keyakinan yang telah menemani setiap langkah dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Perjalanan ini bukan sekedar proses akademik, tetapi juga perjalanan batin yang penuh dengan tantangan, tekanan, rasa kecewa, rasa takut, rasa cemas, bahkan keinginan untuk menyerah. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan sampai titik ini, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih memiliki berbagai keterbatasan, namun penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 12 Desember 2025



Ghaitsa Zahira Shofa

NIM. 2210913220016

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA TEKNIK SIPIL UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Shofa, Ghaita Zahira

Latar Belakang: Proses pembelajaran pada mahasiswa cenderung menggunakan waktu yang bervariasi, sehingga mahasiswa harus duduk secara terus menerus dalam jangka waktu yang singkat ataupun lama. Hal tersebut dapat memicu terjadinya nyeri punggung bawah yang bisa berakibat fatal jika tidak ditangani dengan segera.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas Lambung Mangkurat.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian *correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 70 mahasiswa Teknik Sipil Universitas Lambung Mangkurat. Instrumen yang digunakan adalah lembar data demografi serta durasi duduk dan kuesioner *Pain and Distress Scale*. Analisis data yang digunakan adalah uji *spearman rank*.

Hasil: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas Lambung Mangkurat dengan nilai *p-value*=0.890 dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,269. Dalam penelitian ini, durasi duduk bukanlah faktor utama penyebab terjadinya nyeri. Banyak faktor lain seperti posisi duduk, aktivitas fisik, ataupun kualitas kursi yang digunakan.

Diskusi: Peneliti selanjutnya bisa mengaitkan beberapa faktor risiko yang sekiranya menjadi pemicu dalam nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Durasi Duduk, Mahasiswa, Nyeri Punggung Bawah

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SITTING DURATION AND LOWER BACK PAIN COMPLAINTS IN CIVIL ENGINEERING STUDENTS AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Shofa, Ghaitza Zahira

Background: *The learning process for university students tends to take varying amounts of time, requiring them to sit continuously for short or long periods. This can trigger lower back pain, which can be fatal if not treated promptly.*

Objectives: *Analyzing the relationship between sitting duration and complaints of lower back pain in Civil Engineering students at Lambung Mangkurat University.*

Methods: *This quantitative study employed a correlational design with a cross-sectional approach. Purposive sampling was employed, selecting 70 Civil Engineering students from Lambung Mangkurat University. The instruments used were demographic data sheets, sitting duration questionnaires, and a Pain and Distress Scale questionnaire. The Spearman rank test was used for data analysis.*

Results: *There was no significant correlation between sitting duration and lower back pain complaints in Civil Engineering students at Lambung Mangkurat University, with a p-value of 0.890 and a correlation coefficient (r) of 0.269. In this study, sitting duration was not the primary factor causing pain. Many other factors, such as sitting position, physical activity, and the quality of the chair used, were also involved.*

Discussion: *Future researchers can link several risk factors that may trigger lower back pain.*

Keywords: *Sitting Duration, Students, Lower Back Pain*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Nyeri	12
2.2 Konsep Durasi Duduk	29
2.3 Mahasiswa.....	31
2.4 Hubungan Nyeri Punggung Bawah Dengan Mahasiswa.....	33
2.5 Kerangka Teori	36
BAB 3 KERANGKA KONSEP	37
3.1 Kerangka Konsep	37
3.2 Hipotesis Penelitian	40

BAB 4 METODE PENELITIAN	41
4.1 Rancangan penelitian	41
4.2 Populasi dan sampel	41
4.3 Instrumen penelitian	43
4.4 Variabel penelitian	44
4.5 Definisi Operasional	45
4.6 Prosedur Penelitian	47
4.7 Teknik pengumpulan dan pengolahan data	48
4.8 Cara analisis data	51
4.9 Waktu dan tempat penelitian	52
4.10 Etika penelitian	52
4.11 Biaya penelitian	54
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	55
4.2 Analisis Univariat.....	55
5.2 Analisis Bivariat.....	62
BAB 6 PEMBAHASAN.....	64
5.2 Karakteristik Responden.....	64
6.2 Karakteristik Durasi Duduk Mahasiswa.....	67
6.3 Karakteristik Keluhan Nyeri Punggung Bawah.....	68
6.4 Hubungan Durasi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah.....	72
6.5 Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB 7 PENUTUP.....	75
6.2 Simpulan.....	75
7.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	