



Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Supir Bus DAMRI

Syafa Istiqomah,¹ Widi Raharjo,² Agus Fitriangga²

¹Program Studi Kedokteran, ²Departemen Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah (NPB) adalah gangguan muskuloskeletal di daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas. NPB pada pengemudi dapat terjadi akibat faktor individu, faktor demografi, faktor desain fisik kendaraan, faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan. Penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun. **Metode:** Penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Jumlah sampel 30 orang. Variabel bebas adalah usia, masa kerja, durasi mengemudi, kebiasaan olahraga, dan indeks massa tubuh (IMT), sedangkan variabel terikat adalah keluhan nyeri punggung bawah. **Hasil:** Sebanyak 73,3% responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah, dengan 70% responden berusia 35 tahun atau lebih, 80% responden memiliki masa kerja 5 tahun atau lebih, 50% responden dengan durasi mengemudi selama 8 jam, 60% responden dengan kebiasaan olahraga tidak baik, dan 40% responden dengan IMT *overweight*. Uji *chi square* mendapatkan hasil signifikan untuk variabel usia, masa kerja, durasi mengemudi, dan kebiasaan olahraga ($p < 0,05$). **Simpulan:** Terdapat hubungan antara usia, masa kerja, durasi mengemudi, dan kebiasaan olahraga dengan keluhan nyeri punggung bawah supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun.

Kata Kunci: Faktor risiko, gangguan muskuloskeletal, nyeri punggung bawah.

ABSTRACT

Background: Low back pain (LBP) is a musculoskeletal disorder in the lower back region caused by various diseases and activities. LBP among drivers can be caused by individual factors, demographic factors, vehicle design, occupational, and environmental factors. This study aims to determine factors related to low back pain in DAMRI Pontianak-Pangkalan Bun route bus drivers. **Method:** Observational analytical research with cross-sectional method. Respondents were 30 drivers. Independent variables were age, years of service, driving duration, exercise habits, and body mass index (BMI), while the dependent variable was low back pain. **Result:** Low back pain was found in 73,3% of respondents, 70% were 35 years old or older, 80% had 5 years of service or more, 50% had 8 hours of driving duration, 60% had poor exercise habits, and 40% were overweight. The chi-square test resulted in significance for age, years of service, driving duration, and exercise habits ($p < 0.05$). **Conclusion:** Age, years of service, driving duration, and exercise habits were related to low back pain among DAMRI Pontianak-Pangkalan Bun route bus drivers. Syafa Istiqomah, Widi Raharjo, Agus Fitriangga. Factors Related to Low Back Pain among DAMRI Bus Driver.

Keywords: Risk factors, musculoskeletal disorder, low back pain.



Cermin Dunia Kedokteran is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Transportasi publik atau angkutan umum merupakan kebutuhan masyarakat karena murah, efisien, dan mudah didapat. Beberapa jenis jasa dan sarana transportasi publik darat yang masih menjadi pilihan masyarakat antara lain angkutan kota atau angkot, bus, taksi, dan metromini.¹

Pengemudi transportasi publik rata-rata memiliki lama kerja sekitar 12 jam setiap hari dengan *load factor* penumpang tinggi yang meningkatkan beban kerja pengemudi.

Kondisi ini ditambah dengan posisi duduk statis dalam jangka lama dapat menimbulkan efek negatif, terutama pada muskuloskeletal, seperti nyeri otot, nyeri tulang belakang, dan kram.² Keluhan muskuloskeletal adalah keluhan otot-otot skeletal, yang dapat mengurangi efisiensi kerja dan kehilangan waktu kerja, sehingga dapat menyebabkan produktivitas menurun.³

Salah satu penyakit yang berhubungan dengan gangguan muskuloskeletal adalah *low back pain* (LBP) atau nyeri punggung

bawah (NPB). Nyeri punggung bawah adalah gangguan muskuloskeletal daerah punggung bawah disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh.⁴ Diperkirakan 70%-85% populasi pernah mengalami episode ini selama hidupnya.³ Keluhan NPB pada pengemudi akibat beberapa *stressor*, seperti faktor individu, faktor demografi, faktor desain fisik kendaraan, faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan. Keluhan ini dirasakan di samping keluhan nyeri lain, seperti di leher, bahu, dan lutut.⁵ Studi prevalensi NPB pada supir bus, supir truk, dan pekerja yang duduk menetap

Alamat Korespondensi email: syafa2017@gmail.com

HASIL PENELITIAN



Tabel 1. Definisi operasional variabel penelitian.

No	Variabel	Definisi
1.	Keluhan nyeri punggung bawah (NPB).	<p>Nyeri dirasakan di punggung bawah yang sumbernya adalah tulang, otot, saraf, atau struktur lain di sekitar daerah tersebut.⁶</p> <ul style="list-style-type: none"> 0%–20% <i>Minimal disability</i> (disabilitas ringan) Responden dapat menjalankan semua aktivitas sehari-hari dan tidak memerlukan tindakan pengobatan. 21%–40% <i>Moderate disability</i> (disabilitas sedang) Responden merasa nyeri terkadang ketika duduk, mengangkat, dan berdiri. Tidak ada pengaruh pada perawatan pribadi, pekerjaan rumah, dan sosial, serta nyeri bisa dikelola secara konservatif. 41%–60% <i>Severe disability</i> (disabilitas berat) Responden mengalami nyeri sebagai keluhan utama pada aktivitas sehari-hari, sehingga memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. 61%–80% <i>Crippled</i> (disabilitas sangat berat) Nyeri punggung ini membebani semua aspek kehidupan, sehingga memerlukan intervensi positif. 81%–100% <i>Bed bound</i> (tidak bisa bergerak) Terikat di tempat tidur. Tidak mampu melakukan aktivitas, sehingga memerlukan perawatan dan pengawasan khusus.
2.	Usia. ⁷	<p>Lamanya waktu hidup sejak lahir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <35 tahun >35 tahun
3.	Durasi mengemudi. ⁷	<p>Waktu/lamanya mengemudi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <8 jam >8 jam
4.	Masa kerja. ⁸	<p>Jangka waktu atau lamanya seseorang bekerja pada suatu instansi, kantor, dan sebagainya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <5 tahun >5 tahun
5.	Kebiasaan olahraga. ⁹	<p>Kebiasaan olahraga dalam seminggu.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tidak baik. Melakukan olahraga <3 kali/minggu atau tidak pernah berolahraga. Baik. Melakukan olahraga ≥ 3 kali/minggu.
6.	IMT. ¹⁰	<p>Nilai berdasarkan berat badan (BB) dalam kilogram (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (TB²) dalam meter (m)</p> <ul style="list-style-type: none"> Kurus (<18,5) Normal (18,5-25) Gemuk (>25)

Tabel 2. Distribusi responden (n=30).

KARAKTERISTIK		FREKUENSI	
		N	%
Usia	<35 tahun	9	30
	≥ 35 tahun	21	70
Masa Kerja	<5 tahun	6	20
	≥ 5 tahun	24	80
Durasi Mengemudi	<8 jam	15	50
	≥ 8 jam	15	50
Kebiasaan Olahraga	Tidak baik	18	60
	Baik	12	40
IMT	Kurus (<18,5)	10	33,3
	Normal (18,5-25)	8	26,7
	Gemuk (>25)	12	40
Keluhan Nyeri Punggung Bawah	Disabilitas Ringan	14	46,7
	Disabilitas Sedang	16	53,3

sekitar 81% di Amerika dan 49% di Swedia.¹ Di Indonesia, belum ada laporan angka NPB pada supir bus.

Moda transportasi angkutan umum milik pemerintah antara lain Djawatan Angkoetan Motor Repoeblik Indonesia yang terkenal dengan singkatan DAMRI. Setiap hari DAMRI mengantarkan penumpang dengan tujuan antar provinsi, kabupaten, ataupun kota di sekitar wilayah Kalimantan Barat. Jarak tempuh antar provinsi cukup jauh, duduk dalam kondisi statis dalam jangka lama memungkinkan pengemudi untuk mengalami nyeri punggung bawah. Pada survei pendahuluan oleh peneliti di terminal bus DAMRI dengan wawancara langsung kepada 20 pengemudi, didapatkan 16 pengemudi pernah mengalami nyeri punggung bawah, terutama setelah mengemudikan bus.

Faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan nyeri punggung bawah pada supir bus perlu diketahui lebih mendalam agar upaya pencegahan lebih efektif membantu mengurangi risiko nyeri punggung bawah pada supir bus. Pada penelitian ini, diteliti faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah pada supir bus DAMRI trayek Pontianak – Pangkalan Bun.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*; penelitian dilaksanakan pada bulan April–Oktober 2019 di Terminal Antar Negara ALBN Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya, Pontianak, Indonesia. Sampel penelitian ini adalah seluruh supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah lembar kuesioner, timbangan, dan mikrotoa.

Penelitian dengan pengisian lembar kuesioner dipandu oleh peneliti setelah ada pernyataan persetujuan penelitian (*informed consent*). Keluhan nyeri punggung bawah dinilai dengan *Oswestry Disability Index* (ODI) yang terdiri dari 10 topik aktivitas dalam kehidupan sehari-hari terkait dengan nyeri punggung bawah, konten topik tersebut adalah intensitas nyeri punggung bawah, kemampuan merawat diri sendiri, kegiatan mengangkat benda atau barang, aktivitas berjalan, aktivitas duduk, aktivitas berdiri, tidur, pekerjaan di rumah, kehidupan sosial, dan



HASIL PENELITIAN

bepergian. (Lampiran)

Masing-masing pernyataan (topik) mempunyai skor antara 0-5. Skor tiap pernyataan dijumlah untuk menghasilkan skor total, jumlah skor total bervariasi antara 0-50. Skor total dihitung dengan menggunakan rumus: $(\text{skor total} / (5 \times \text{jumlah pernyataan yang dijawab}) \times 100$. Makin tinggi skor makin menunjukkan ketidakmampuan (*disability*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan pengisian kuesioner skala ODI pada 30 orang supir bus diketahui sebanyak 16 orang (53,3%) mengalami disabilitas sedang dan sebanyak 14 orang (46,7%) mengalami disabilitas ringan.

Frekuensi usia terbanyak adalah ≥ 35 tahun sejumlah 21 responden (70%). Frekuensi masa kerja terbanyak adalah ≥ 5 tahun sejumlah 24 responden (80%). Frekuensi durasi mengemudi < 8 jam berjumlah 15 responden (50%) dan ≥ 8 jam berjumlah 15 responden (50%). Sejumlah 18 responden (60%) mempunyai kebiasaan olahraga tidak baik. Responden dengan IMT kurus sebanyak 10 orang (33,3%), IMT normal 8 orang (26,7%), dan IMT gemuk 12 orang (40%). Keluhan nyeri punggung bawah dengan kategori disabilitas ringan didapatkan pada 14 orang (46,7%) dan disabilitas sedang pada 16 orang (53,3%).

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah pada supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun ($p=0,032$). Mayoritas supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun berada pada usia ≥ 35 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kantana¹¹ mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keluhan *low back pain* pada kegiatan mengemudi tim ekspedisi PT. X Jakarta, bahwa keluhan *low back pain* banyak pada usia ≥ 35 tahun (*chi square* $p=0,017$).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara masa kerja dan keluhan nyeri punggung bawah pada supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun ($p=0,005 < 0,05$). Lebih banyak supir bus, yaitu 21 orang (70%), yang memiliki masa kerja > 5 tahun, yang akan meningkatkan risiko keluhan nyeri punggung

bawah. Penelitian ini sejalan penelitian Boshuzen dalam Mayrika, *et al*;¹² masa kerja > 5 tahun lebih berisiko nyeri punggung dibandingkan responden dengan masa kerja ≤ 5 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara durasi mengemudi dan keluhan nyeri punggung bawah pada supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun

($p= 0,003$). Diketahui bahwa perjalanan Pontianak menuju Pangkalan Bun cukup lama, yaitu 15 jam dengan 1 jam istirahat; dan dalam 1 minggu supir bus akan melakukan 3 kali perjalanan. Hal ini menyebabkan peningkatan beban kerja pada supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun.

Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian diketahui bahwa waktu tempuh

Tabel 3. Hubungan antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah.

Variabel Usia	Keluhan Nyeri Punggung Bawah		Total (N)
	Disabilitas Ringan (N)	Disabilitas Sedang (N)	
<35 tahun	7	2	9
≥ 35 tahun	7	14	21
Total	14	16	30

Fisher exact test $p = 0,032$

Tabel 4. Hubungan antara masa kerja dan keluhan nyeri punggung bawah.

Variabel Masa Kerja	Keluhan Nyeri Punggung Bawah		Total (N)
	Disabilitas Ringan (N)	Disabilitas Sedang (N)	
<5 tahun	6	0	6
≥ 5 tahun	8	16	24
Total	14	16	30

Fisher exact test $p = 0,005$

Tabel 5. Hubungan antara durasi mengemudi dan keluhan nyeri punggung bawah.

Variabel Durasi Mengemudi	Keluhan Nyeri Punggung Bawah		Total (N)
	Disabilitas Ringan (N)	Disabilitas Sedang (N)	
<8 jam	11	4	15
≥ 8 jam	3	12	15
Total	14	16	30

$\chi^2 p = 0,003$

Tabel 6. Hubungan antara kebiasaan olahraga dan keluhan nyeri punggung bawah.

Variabel Kebiasaan Olahraga	Keluhan Nyeri Punggung Bawah		Total (N)
	Disabilitas Ringan (N)	Disabilitas Sedang (N)	
Tidak baik	5	13	18
Baik	9	3	12
Total	14	16	30

$\chi^2 p = 0,011$

Tabel 7. Hubungan antara IMT dan keluhan nyeri punggung bawah.

Variabel IMT	Keluhan Nyeri Punggung Bawah		Total (N)
	Disabilitas Ringan (N)	Disabilitas Sedang (N)	
Kurus (<18,5)	8	2	10
Normal (18,5-25)	3	5	8
<i>Overweight</i> (>25)	3	9	12
Total	14	16	30

Kolmogorov Smirnov $p = 0,102$

HASIL PENELITIAN



perjalanan selama 16 jam dengan 1 jam istirahat. Bus dikendarai oleh 2 orang supir secara bergantian. Pergantian mengemudi dilakukan setiap 4 jam. Supir bus rata-rata bekerja 3 kali seminggu dengan durasi kerja \pm 8 jam dalam satu kali perjalanan.

Hasil penelitian menunjukkan subjek penelitian dengan rentang masa kerja terbanyak 6 sampai 10 tahun berjumlah 24 orang responden (80%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dalope¹³ yang meneliti hubungan durasi mengemudi dan faktor ergonomi dengan keluhan nyeri pinggang pada sopir bus trayek Manado – Langowan di Terminal Karombasan; prevalensi nyeri pinggang sebesar 62,5% dan berhubungan dengan durasi mengemudi ($p=0,003$).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dan keluhan nyeri punggung bawah pada supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun ($p=0,011$). Banyak supir bus yang memiliki

kebiasaan olahraga tidak baik dan berusia lanjut. Hasil ini sejalan dengan penelitian Munir¹⁴ bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dan keluhan nyeri punggung bawah ($p<0,000$). Pada penelitian ini diketahui bahwa 18 (60%) responden penelitian memiliki kebiasaan olahraga tidak baik. Keluhan nyeri punggung bawah lebih banyak pada subjek penelitian yang memiliki kebiasaan olahraga tidak baik, yaitu 16 orang (53,3%). Jenis olahraga subjek penelitian adalah senam dan lari yang dilakukan kurang dari 3 kali seminggu dengan durasi masing-masing 10 menit.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara IMT dan keluhan nyeri punggung bawah pada supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun ($p=0,102$). Indeks massa tubuh (IMT) tidak berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah karena saat penelitian di lapangan, IMT tidak banyak berpengaruh terhadap kenyamanan sopir bus saat mengemudi, melainkan lebih dipengaruhi oleh posisi dan kondisi tempat

duduk supir.¹⁵ Kondisi bus yang berbeda-beda membuat supir bus harus menyesuaikan tempat duduk secara terus-menerus. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fikri¹⁵ pada sopir bus antar kota antar propinsi trayek Kudus.

SIMPULAN

Pada responden supir bus DAMRI trayek Pontianak-Pangkalan Bun didapatkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah yaitu usia, masa kerja, durasi mengemudi, dan kebiasaan olahraga. Sejumlah 16 orang (53,3%) mengalami disabilitas sedang dan sebanyak 14 orang (46,7%) mengalami disabilitas ringan. Dari penelitian didapatkan hubungan bermakna antara usia dan keluhan nyeri punggung bawah, hubungan bermakna antara masa kerja dan keluhan nyeri punggung bawah, hubungan bermakna antara durasi mengemudi dan keluhan nyeri punggung bawah, hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dan keluhan nyeri punggung bawah, dan tidak terdapat hubungan antara IMT dan keluhan nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanto B, Danang P. 1-2-3 Langkah-langkah kecil yang kita lakukan menuju transportasi yang berkelanjutan. *Maj Transportasi Indon.* 2004;6:85–9.
2. Albar Z. Gangguan muskuloskeletal akibat kerja. Buku ajar ilmu penyakit dalam. Internal Publ: Jakarta; 2009.
3. Tarwaka. Ergonomi untuk keselamatan kesehatan kerja dan produktivitas. Surakarta: Uniba Press; 2004.
4. Widyastuti R. Analisa pengaruh aktivitas kerja dan beban angkat terhadap kelelahan muskuloskeletal. *Gema Teknik.* 2009;2:28–9.
5. Armstrong. Element of ergonomics programs a primer based on workplace evaluations of musculoskeletal disorders. US Departement of Health and Human Service NIOSH: America; 2009.
6. Suma'mur PK. Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES). Jakarta: Sagung Seto; 2009.
7. Tarwaka, Bakri SH, Sudiajeng L. Ergonomi, untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas. Surakarta: UNIBA Press; 2014.
8. Koesindratmono F, Septarini BG. Hubungan masa kerja dengan perbedaan psikologis pada karyawan PT. Perkebunan Nusantara X (persero). *J Psikologi.* Surabaya: Universitas Airlangga; 2011.
9. Kurniawidjaja L. Teori dan aplikasi kesehatan kerja. Depok: UI Press; 2011.
10. WHO. Obesity and overweight [Internet]. 2010. Available from <http://www.who.int/mediacenter/facesheets/FS311/en/indeks.html>.
11. Kantana T. Faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan low back pain pada kegiatan mengemudi tim ekspedisi PT Enseval Putera Megatrading Jakarta tahun 2010. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2010.
12. Mayrika PH, Setyaningsih Y, Kurniawan B, Martini. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keluhan nyeri punggung pada penjual jamu gendong. *J Prom Kes Indon.* 2009;4(1): 61-7.
13. Dalope M. Hubungan durasi mengemudi dan faktor ergonomi dengan keluhan nyeri pinggang pada sopir bus trayek Manado – Langowan di terminal Karombasan. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi; 2013.
14. Munir S. Analisis nyeri punggung bawah pada pekerja bagian final packing dan part supply di PT. X tahun 2012 [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
15. Fikri FA. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah pada sopir bus antar kota antar propinsi Po. Nusantara trayek Kudus. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *J Kes Mas.* 2017;5(2):113-20.



Lampiran. Kuesioner mengenai keluhan nyeri punggung bawah menurut ODI.

1)	Intensitas Nyeri	
	<input type="checkbox"/> Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri <input type="checkbox"/> Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri <input type="checkbox"/> Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan <input type="checkbox"/> Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya <input type="checkbox"/> Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya <input type="checkbox"/> Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami	
2)	Perawatan Diri	
	<input type="checkbox"/> Saya merawat diri secara normal tanpa disertai timbulnya nyeri pada punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya merawat diri secara normal, tetapi terasa sangat nyeri pada punggung bagian bawah <input type="checkbox"/> Saya merawat diri secara hati-hati dan lamban karena terasa sangat nyeri pada punggung bagian bawah <input type="checkbox"/> Saya memerlukan sedikit bantuan saat merawat diri <input type="checkbox"/> Setiap hari saya memerlukan bantuan setiap merawat diri <input type="checkbox"/> Saya tidak bisa berpakaian dan mandi sendiri hanya tiduran di tempat tidur	
3)	Aktivitas Mengangkat	
	<input type="checkbox"/> Saya dapat mengangkat benda berat tanpa disertai nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi disertai nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah membuat saya tidak mampu mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya mampu mengangkat benda berat yang posisinya mudah, di atas meja <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah membuat saya tidak mampu mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya mampu mengangkat benda ringan atau sedang yang posisinya mudah, di atas meja. <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu mengangkat benda yang sangat ringan <input type="checkbox"/> Saya tidak mampu mengangkat maupun membawa benda apapun	
4)	Berjalan	
	<input type="checkbox"/> Saya mampu berjalan berapapun jaraknya tanpa disertai timbulnya nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari 2 km karena nyeri <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari 1 km karena nyeri <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari 500 m karena nyeri <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berjalan dengan menggunakan tongkat <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu tiduran, untuk ke toilet dengan merangkak	
5)	Duduk	
	<input type="checkbox"/> Saya mampu duduk pada semua jenis kursi selama saya mau <input type="checkbox"/> Saya mampu duduk pada kursi tertentu selama saya mau <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari 1 jam karena nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari ½ jam karena nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari 10 menit karena nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya tidak mampu duduk karena nyeri punggung bawah	
6)	Berdiri	
	<input type="checkbox"/> Saya mampu berdiri selama saya mau <input type="checkbox"/> Saya mampu berdiri selama saya mau, tetapi timbul nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berdiri tidak lebih dari 1 jam karena nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berdiri tidak lebih dari ½ jam karena nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya hanya mampu berdiri tidak lebih dari 10 menit karena nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya tidak mampu berdiri karena nyeri punggung bawah	

HASIL PENELITIAN



7)	Pekerjaan/Rumah Tangga <input type="checkbox"/> Pekerjaan/aktivitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri <input type="checkbox"/> Urusan rumah tangga/aktivitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yang membutuhkan saya <input type="checkbox"/> Saya dapat melakukan sebagian urusan rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktivitas yang membutuhkan kegiatan fisik (misalnya mengangkat, membersihkan rumah) <input type="checkbox"/> Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu, kecuali pekerjaan ringan <input type="checkbox"/> Nyeri menghambat saya melakukan aktivitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari <input type="checkbox"/> Nyeri membuat saya tidak dapat melakukan pekerjaan apapun	
8)	Tidur <input type="checkbox"/> Tidur saya tidak pernah terganggu oleh timbulnya nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Tidur terkadang terganggu oleh timbulnya nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Karena nyeri punggung bagian bawah tidur saya tidak lebih dari 6 jam <input type="checkbox"/> Karena nyeri punggung bagian bawah tidur saya tidak lebih dari 4 jam <input type="checkbox"/> Karena nyeri punggung bagian bawah tidur saya tidak lebih dari 2 jam <input type="checkbox"/> Saya tidak bisa tidur karena nyeri punggung bagian bawah	
9)	Bepergian <input type="checkbox"/> Saya bisa melakukan perjalanan ke semua tempat tanpa adanya nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Saya bisa melakukan perjalanan ke semua tempat, tetapi timbul nyeri punggung bagian bawah <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah memang mengganggu, tetapi saya bisa melakukan perjalanan lebih dari 2 jam <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah menghambat, sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan kurang dari 1 jam <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah menghambat saya, sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan pendek kurang dari 30 menit <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah menghambat saya untuk melakukan perjalanan, kecuali hanya berobat.	
10)	Kehidupan Sosial <input type="checkbox"/> Kehidupan sosial saya berlangsung normal tanpa gangguan nyeri punggung bagian bawah <input type="checkbox"/> Kehidupan sosial yang saya sukai berlangsung normal, tetapi ada peningkatan derajat nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Kehidupan sosial yang saya lakukan, misalnya olahraga, tidak begitu terganggu karena adanya nyeri punggung bawah <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bawah menghambat kehidupan sosial, sehingga saya jarang keluar rumah <input type="checkbox"/> Nyeri punggung bagian bawah membuat kehidupan sosial saya hanya berlangsung di rumah saja <input type="checkbox"/> Saya tidak mempunyai kehidupan sosial karena nyeri punggung bagian bawah	