

**Lampiran 1 : Lembar Studi Pendahuluan (*Google Form*)**

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KELUHAN NYERI  
PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN  
DARING MASA PANDEMI COVID-19**

---

**A. PETUNJUK PENGISIAN**

1. Bacalah baik-baik setiap pertanyaan dan seluruh alternatif jawabannya.
2. Pilihlah alternatif jawaban dengan melingkari salah satu jawabannya.
3. Berhubung data yang mahasiswa berikan sangat besar artinya bagi penulis, dimohon setiap pertanyaan diisi dengan sebenar-benarnya.
4. Kerahasiaan responden dijamin peneliti.

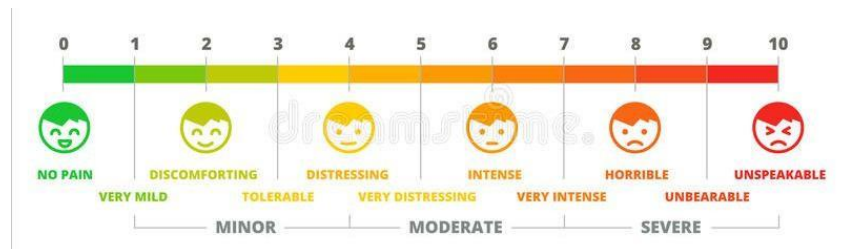
**B. DATA RESPONDEN**

5. Nama : .....
6. Kelas : .....
7. Tingkat : .....
8. Institusi Sekolah : .....
9. Jurusan/ Fakultas : .....
10. No Hp : .....

**C. DAFTAR PERTANYAAN**

2. Berapa lama waktu yang anda habiskan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran daring?
  - a. 1 - 2jam/ hari
  - b. 3 – 4jam/ hari
  - c. 5 – 6jam/ hari
  - d. Lainnya

3. Bagaimana posisi anda ketika mengikuti kegiatan pembelajaran daring?
  - a. Duduk di kursi
  - b. Duduk dibawah (lantai)
  - c. Duduk bungkuk
  - d. Tiduran
  - e. Lainnya
  
4. Ketika sedang mengikuti pembelajaran daring dengan posisi duduk lama, apakah anda merasakan nyeri dibagian punggung bawah, jika nyeri berapa skala yang dirasakan? (Responden menjawab berupa angka yang mewakili rasa nyeri yang dirasakan).



Sumber: Wahyuni (2019)

- 0 = Tidak nyeri
- 1 = Nyeri sangat ringan, bahkan hampir tidak terasa
- 2 = Nyeri ringan (seperti dicubit)
- 3 = Nyeri terasa, namun masih bisa ditoleransi (seperti dipukul dihidung)
- 4 = Nyeri yang dalam dan kuat seperti sakit gigi
- 5 = Nyeri kuat dalam dan menusuk seperti terkilir
- 6 = Nyeri yang intens, membuat tidak fokus
- 7 = Nyeri sangat intens, membuat sulit beraktivitas

8 = Nyeri yang termasuk parah

9 = Nyeri menyiksa tak tertahankan

10= Nyeri yang tidak dapat diungkapkan

## Lampiran 2 : Ijin Penelitian Dan Pengambilan Data

 **Fakultas Keperawatan**  
**Universitas**  
**Bhakti Kencana**

Jl. Soelarno Hatta No. 754 Bandung  
022 7830 760, 022 7830 768  
@bhk.ac.id | contact@bka.ac.id

Nomor : 635/03.FKP/UBK/IV/2021  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data

Yth. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana  
Di  
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.  
Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai dari bulan Feb s/d Mei 2021 di wilayah kerja yang bapak/ibu pimpin. Adapun data mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : **Nopita Widayanti**  
NIM : **AK117074**  
Semester : VIII  
Judul Skripsi : Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami haturkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 27 April 2020  
Hormat Kami  
Fakultas Keperawatan  
LPPM

  
**R. Nety Rustikayanti, M.Kep**  
NIK. 02019010336



## Lampiran 3 : Ijin Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
"ETHICAL APPROVAL"

No. 02/KEPK/EC/N/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Nopita Widayanti  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Jurusan Keperawatan  
*Name of the Institution* Universitas Bhakti Kencana

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19"**

*"The Effect of Core Stability Exercise on Lower Back Pain Complaints in Students During Online Learning In the Covid-19 Pandemic"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 Mei 2021 sampai dengan tanggal 06 Mei 2022.  
*This declaration of ethics applies during the period May 06, 2021 until May 06, 2022.*

May 06, 2021  
Projector and Chairperson,  
  
Dr. Suptisman, SKM., M.Sc.

**Lampiran 4 : Lembar Pemilihan Sampel Dan Lembar *Informed Consent* Dalam Bentuk Google Form**

**PENGARUH *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI COVID-19**

**LEMBAR PEMILIHAN SAMPEL**

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Nopita Widayanti Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, sedang melaksanakan tugas akhir dengan melakukan penelitian mengenai *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. Dengan ini, saya meminta partisipasi rekan-rekan semua untuk bergabung dalam penelitian saya sebagai responden penelitian, tetapi sebelum menyetujui lembar informed consent, rekan-rekan diminta partisipasinya untuk mengisi lembar pemilihan sampel, agar responden sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian.

Silahkan diisi dengan jawaban yang jujur dan sesuai dengan keadaan yang dirasakan!

1. Identitas

- a. Nama :
- b. Tingkat :
- c. Usia :
- d. Jenis Kelamin :

## 2. Pertanyaan

a. Apakah anda memiliki riwayat penyakit seperti infeksi tulang belakang, kanker atau tumor tulang belakang, patah tulang belakang atau penyakit lain yang mengenai tulang belakang?

- Ya

- Tidak

b. Berapa lama waktu yang anda habiskan selama mengikuti pembelajaran daring?

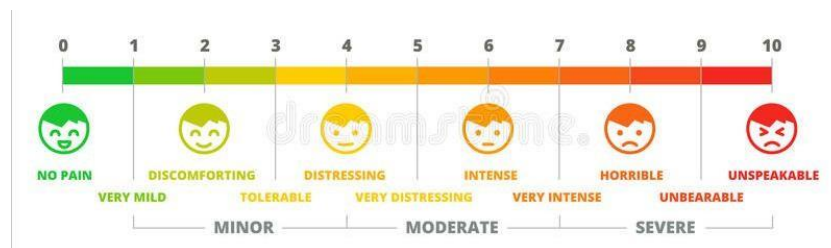
- 2-3 jam/ hari

- 4-5 jam/hari

- 3-4 jam/hari

- Lainnya

c. Apakah anda merasakan keluhan nyeri punggung bawah (sekitar pinggang sampai ke bokong) selama mengikuti pembelajaran daring atau ketika anda sedang didepan laptop/*smartphone*? Berapa skala nyeri yang anda rasakan dengan menggunakan skala ukur *Comparative Pain Scale (CPS)*?



Sumber: Wahyuni (2019)

0 = Tidak Nyeri

1 = Nyeri sangat ringan, bahkan hampir tidak terasa

2 = Nyeri ringan (seperti dicubit)

- 3 = Nyeri terasa, namun masih bisa ditoleransi (seperti dipukul dihidung)
- 4 = Nyeri yang dalam dan kuat seperti sakit gigi
- 5 = Nyeri kuat dalam dan menusuk seperti terkilir
- 6 = Nyeri yang intens, membuat tidak fokus
- 7 = Nyeri sangat intens, membuat sulit beraktivitas
- 8 = Nyeri yang termasuk parah
- 9 = Nyeri menyiksa tak tertahankan
- 10 = Nyeri yang tidak dapat diungkapkan

d. Apakah saat ini anda sedang mengalami luka, cedera atau trauma ditangan, kaki, dan daerah abdomen?

- Ya
- Tidak

Jika anda tidak memiliki riwayat penyakit, tidak memiliki luka, cedera, atau trauma di daerah tangan dan kaki, kemudian merasakan nyeri punggung bawah dengan skala 1-6, maka anda termasuk kriteria penelitian. Jika berkenan menjadi responden penelitian, silahkan klik Berikutnya untuk mengisi lembar persetujuan responden!

## LEMBAR INFORMED CONSENT

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Nopita Widayanti Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, sebelum menyetujui lembar informed consent, berikut akan saya jelaskan mengenai proses penelitian yang akan dilakukan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan mengenai keluhan yang dirasakan selama pembelajaran daring dengan hasil yang paling banyak keluar adalah keluhan nyeri punggung bawah, yang diakibatkan duduk terlalu lama yaitu lebih dari 3-4jam perhari ketika mengikuti pembelajaran daring. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan didaerah pinggang atau dimulai dari lumbal sampai dengan koksigis, atau dimulai dari pinggang sampai ke bokong. Nyeri yang dibiarkan hingga 3 bulan atau lebih akan memasuki tahap kronis sehingga proses penyembuhannya juga semakin lama. (Kasjono, 2017). Penanganan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan latihan *Core stability exercise*, dimana latihan ini berfokus untuk menguatkan otot tulang belakang dan menstabilkan tulang belakang. (Nuriyani, 2017).

Menurut Balakhrisnan (2016), latihan *core stability* terdapat dari 4 gerakan yaitu *curl-up* (setengah *sit-up*), *bridging* (posisi *sit-up* dengan

mengangkat area bokong), *prone hands* (seperti *push up*), dan *front plank* (seperti *prone hands* hanya saja beban bertumpu pada lengan bawah). Gerakan ini dilakukan sebanyak 4x dari setiap gerakan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukannya latihan *Core Stability*, dan untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukannya latihan *Core Stability*. Manfaat dari penelitian ini adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *Evidence Based Practice* (EBP) untuk penanganan keluhan nyeri punggung bawah.

Risiko dari penelitian ini adalah dapat mengakibatkan cedera tangan, kaki dan punggung jika melakukan latihan tidak sesuai dengan prosedur. Selain itu risiko lain yang mungkin dirasakan adalah segi waktu. Penelitian ini menyita waktu responden untuk melakukan latihan *core stability*, dan mengikuti pertemuan *online* melalui *google meet*.

Metode penelitiannya sederhana, penelitian dilakukan secara *online* melalui *google meet*, sebelum dilakukan latihan peneliti akan membagikan lembar pengukuran nyeri punggung bawah secara *online* menggunakan *Comparative Pain Scale* sebagai *pre-test*, kemudian melakukan latihan *core stability exercise* yang dipandu dan diawasi oleh peneliti untuk menghindari kesalahan dalam latihan. Setelah latihan selesai dilakukan, selanjutnya lembar pengukuran nyeri punggung bawah dibagikan kembali sebagai *post-test*. Latihan ini dilakukan sebanyak 8 kali, yaitu seminggu 4 kali selama 2 minggu.

Keikutsertaan rekan-rekan dalam penelitian ini bersifat sukarela. Data penelitian yang kami dapat akan dijaga kerahasiaannya termasuk identitas rekan-rekan mahasiswa/i. Jika penelitian ini dipublikasikan, identitas rekan-rekan semuanya tetap kami jaga kerahasiaannya.

Demikian informasi ini saya sampaikan, saya ucapkan terimakasih atas bantuan, partisipasi dan kesediaan waktunya.

Peneliti



**Nopita Widayanti**

Saya telah mendapat penjelasan dan mengerti mengenai studi “Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19” yang akan dilakukan oleh Nopita Widayanti Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kecana Bandung. Saya memahami bahwa partisipasi yang saya lakukan atas dasar sukarela dan saya dapat menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun. Saya memohon dan mengharapkan kesediaan rekan-rekan mahasiswa/i untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian saya.

Bagi mahasiswa/i yang bersedia menjadi responden penelitian, silahkan mengisi identitas dibawah ini!

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :

- Perempuan
  - Laki-laki
3. Alamat :
4. Umur :
5. Tahun/ Angkatan :
- 2020/ Tingkat 1
  - 2018/ Tingkat 3
  - 2019/ Tingkat 2
  - 2017/ Tingkat 4
6. No hp aktif :
7. Apakah anda bersedia menjadi responden dalam penelitian ini?
- Ya
  - Tidak
8. Jika bersedia menjadi responden penelitian silahkan melampirkan file yang berisi tanda tangan sebagai tanda persetujuan menjadi responden dalam penelitian ini!

## Lampiran 5 : *Pre-Test* Dalam Bentuk *Google Form*

### 1. Identitas Responden

Nama :

Tahun Angkatan :

- 2020/ Tingkat 1
- 2018/ Tingkat 3
- 2019/ Tingkat 2
- 2017/ Tingkat 4

### 2. Pertanyaan Pre-test

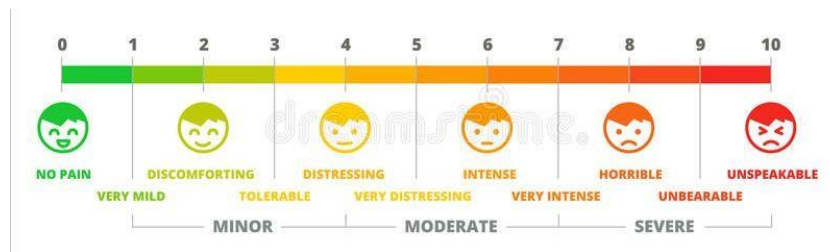
a. Berapa lama waktu yang anda habiskan selama mengikuti pembelajaran daring atau waktu yang anda habiskan ketika didepan laptop/*smartphone* dalam sehari? (Pembelajaran daring yang dimaksud meliputi: *Virtual* (*dizoom, google meet*, dan aplikasi lainnya), *E-study* (forum diskusi, kuis, ujian, pengerjaan tugas), via whatsapp, *chatting online*, dan termasuk pengerjaan tugas (makalah, pengerjaan skripsi, dll).

- 2-3 jam/ hari
- 4-5 jam/hari
- 3-4 jam/hari
- Lainnya

b. Bagaimana posisi anda ketika mengikuti pembelajaran daring (posisi ketika sedang didepan laptop/*smartphone*)?

- Duduk lesehan tanpa sandaran
- Duduk dikursi dan bersandar
- Duduk lesehan dan bersandar
- Tiduran
- Duduk dikursi tanpa sandaran
- Yang lain

- c. Apakah anda merasakan keluhan nyeri punggung bawah (sekitar pinggang sampai ke bokong) selama mengikuti pembelajaran daring atau ketika anda sedang didepan laptop/smartphone? Berapa skala nyeri yang anda rasakan dengan menggunakan skala ukur *Comparative Pain Scale (CPS)*?



Sumber: Wahyuni (2019)

- 0 = Tidak Nyeri
- 1 = Nyeri sangat ringan, bahkan hampir tidak terasa
- 2 = Nyeri ringan (seperti dicubit)
- 3 = Nyeri terasa, namun masih bisa ditoleransi (seperti dipukul dihidung)
- 4 = Nyeri yang dalam dan kuat seperti sakit gigi
- 5 = Nyeri kuat dalam dan menusuk seperti terkilir
- 6 = Nyeri yang intens, membuat tidak fokus
- 7 = Nyeri sangat intens, membuat sulit beraktivitas
- 8 = Nyeri yang termasuk parah
- 9 = Nyeri menyiksa tak tertahankan
- 10 = Nyeri yang tidak dapat diungkapkan

## Lampiran 6 : *Post-Test* Dalam Bentuk *Google Form*

### 1. Identitas Responden

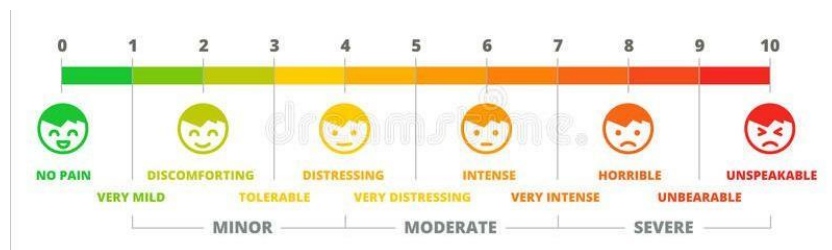
Nama :

Tahun Angkatan :

- 2020/ Tingkat 1
- 2018/ Tingkat 3
- 2019/ Tingkat 2
- 2017/ Tingkat 4

### 2. Pertanyaan Post-test

- a. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan latihan *core stability*?
- b. Setelah melakukan *core stability exercise*, berapa skala nyeri punggung bawah yang anda rasakan dengan menggunakan skala ukur *Comparative Pain Scale (CPS)* menurut (Wahyuni, 2019)?



Sumber: Wahyuni (2019)

- 0 = Tidak Nyeri
- 1 = Nyeri sangat ringan, bahkan hampir tidak terasa
- 2 = Nyeri ringan (seperti dicubit)
- 3 = Nyeri terasa, namun masih bisa ditoleransi (seperti dipukul dihidung)
- 4 = Nyeri yang dalam dan kuat seperti sakit gigi
- 5 = Nyeri kuat dalam dan menusuk seperti terkilir

- 6 = Nyeri yang intens, membuat tidak fokus
- 7 = Nyeri sangat intens, membuat sulit beraktivitas
- 8 = Nyeri yang termasuk parah
- 9 = Nyeri menyiksa tak tertahankan
- 10 = Nyeri yang tidak dapat diungkapkan

**Lampiran 7 : Data Hasil Koding**

**Pre-Test dan Post-test Dari Sesi 1 Sampai Dengan 8**

Nama Inisial	<i>Pre-Test</i> Sesi 1-8								<i>Post-Test</i> Sesi 1-8							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
AR 1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
AH	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
AM	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
CN	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
DN	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1
DY	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
EN	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1
EDH	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2
ESY	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
FPA	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	1
FSDA	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
FYA	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1
GT	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
IG	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2
LR	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1
LHSR	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1
MS	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1
MR	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
MABU	3	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
M	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
N	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
NS	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1
P	5	4	4	4	4	5	4	4	2	1	1	1	1	1	1	2
RZP	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
RH1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
RH2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2
RR	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	1
SZS	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2
SZA	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1
SOD	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
SA	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2
SN1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	1
SND	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SN2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
TKN	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
UAA	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	1	2	1	1	2	1

VJL	2	2	2	2	3	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	2
VAA	5	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	1	1	1	1	1
YYS	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2
YA	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
YNA	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
YR	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ZN	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1

**Hasil Rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* dari sesi 1 sampai 8**

<b>Nama Inisial</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Kode Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Kode Usia</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>
AR 1	P	2	22 Tahun	3	2	1
AH	P	2	22 Tahun	3	2	1
AM	P	2	21 Tahun	2	3	1
CN	P	2	21 Tahun	2	2	1
DN	P	2	21 Tahun	2	3	2
DY	P	2	20 Tahun	1	2	1
EN	P	2	22 Tahun	3	3	1
EDH	P	2	21 Tahun	2	3	2
ESY	P	2	23 Tahun	4	2	2
FPA	P	2	21 Tahun	2	5	3
FSDA	P	2	23 Tahun	4	2	1
FYA	P	2	21 Tahun	2	3	2
GT	P	2	22 Tahun	3	2	1
IG	P	2	21 Tahun	2	2	1
LR	P	2	23 Tahun	4	4	2
LHSN	P	2	23 Tahun	4	3	2
MS	P	2	21 Tahun	2	3	1
MR	P	2	21 Tahun	2	3	1
MABU	L	1	23 Tahun	4	2	1
M	P	2	22 Tahun	3	2	1
N	P	2	22 Tahun	3	2	1
NS	P	2	21 Tahun	2	3	1
P	L	1	22 Tahun	3	5	1
RZP	P	2	20 Tahun	1	2	1
RH 1	P	2	22 Tahun	3	3	1
RH 2	P	2	21 Tahun	2	4	2
RR	P	2	22 Tahun	3	3	2
SZS	P	2	21 Tahun	2	3	1
SZA	P	2	20 Tahun	1	3	1

SOD	P	2	21 Tahun	2	3	1
SA	P	2	22 Tahun	3	3	2
SN 1	P	2	21 Tahun	2	4	2
SND	P	2	20 Tahun	1	2	1
SN 2	P	2	22 Tahun	3	3	1
TKN	P	2	20 Tahun	1	2	1
UAA	P	2	22 Tahun	3	4	2
VJL	P	2	21 Tahun	2	3	1
VAA	P	2	20 Tahun	1	3	1
YYS	L	1	21 Tahun	2	4	2
YA	P	2	22 Tahun	3	2	1
YNA	P	2	20 Tahun	1	2	1
YR	P	2	21 Tahun	2	2	1
ZN	P	2	20 Tahun	1	3	1
<b>Mean</b>					<b>2,81</b>	<b>1,33</b>
<b>Standar Deviation (SD)</b>					<b>0,824</b>	<b>0,522</b>
<b>Shapiro-wilk Test</b>					<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Wilcoxon Ranked test</b>					<b>0,000</b>	

**Lampiran 8 : Hasil SPSS**

**Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>JENIS KELAMIN</b>				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid LAKI-LAKI	3	7.0	7.0	7.0
PEREMPUA	40	93.0	93.0	100.0
N				
Total	43	100.0	100.0	

**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

<b>USIA</b>				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20 tahun	8	18.6	18.6	18.6
21 tahun	17	39.5	39.5	58.1
22 tahun	13	30.2	30.2	88.4
23 tahun	5	11.6	11.6	100.0
Total	43	100.0	100.0	

**Uji Normalitas Menggunakan *Shapiro-wilk test***

<b>Case Processing Summary</b>						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	43	100.0%	0	.0%	43	100.0%
POSTTES	43	100.0%	0	.0%	43	100.0%
T						

### Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean		2.81	.126
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.56	
		Upper Bound	3.07	
	5% Trimmed Mean		2.74	
	Median		3.00	
	Variance		.679	
	Std. Deviation		.824	
	Minimum		2	
	Maximum		5	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.901	.361
	Kurtosis		.531	.709
POSTTES	Mean		1.33	.080
T	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.16	
		Upper Bound	1.49	
	5% Trimmed Mean		1.28	
	Median		1.00	
	Variance		.272	
	Std. Deviation		.522	
	Minimum		1	
	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		1.289	.361
	Kurtosis		.726	.709

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.248	43	.000	.804	43	.000
POSTTEST	.431	43	.000	.618	43	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Hipotesis Menggunakan *Wilcoxon Ranked Test*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST -	Negative Ranks	42 <sup>a</sup>	21.50	903.00
PRETEST	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	43		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics <sup>b</sup>	
	POSTTEST – PRETEST
Z	-5.813 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



### Lampiran 9 : Lembar Konsultasi Bimbingan


Nama Mahasiswa : Nopita Widayanti





NIM : AK117074




Judul : Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri  
Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran  
Daring Masa Pandemi Covid-19

Pembimbing Utama : Sri Mulyati R., S.Kp., M.Kes.

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
<b>CATATAN BIMBINGAN PENYUSUNAN PROPOSAL</b>			
1	Sabtu 26 Desember 2020	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengubah kasus hipertensi menjadi kasus yang berhubungan dengan dampak dari Covid-19 yang terjadi saat ini.</li><li>- Mencari kembali fenomena yang berhubungan dengan Covid-19.</li></ul>	
2	Minggu 27 Desember 2020	<ul style="list-style-type: none"><li>- ACC judul mengenai kasus Nyeri punggung bawah</li></ul>	
3	Selasa 29 Desember 2020	<p style="text-align: center;">Revisi BAB 1</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sumber maksimal 5 tahun terakhir</li><li>- Menjelaskan mekanisme dampak daring terhadap nyeri punggung bawah</li><li>- Menambahkan hasil penelitian sebelumnya</li><li>- Tambahkan penanganan <i>LBP</i> selain</li></ul>	

		<i>core stability exercise.</i>	
4	Jumat 8 Januari 2021	Revisi BAB 1 - Mengubah kalimat agar mudah dipahami - Mengubah tujuan khusus - Disarankan melakukan studi pendahuluan ke seluruh fakultas bhakti kencana (Bidan, Farmasi, Keperawatan, Anestesi, Kesmas).	
5	Kamis 14 Januari 2021	Revisi BAB 1 - Perubahan mengenai penelitian sebelumnya - Memperjelas alasan memilih responden kepada mahasiswa Keperawatan Universitas Bhakti Kencana	
6	Jumat 5 Februari 2021	ACC BAB 1 Lanjut BAB 2 dan BAB 3	
8	Sabtu 13 Februari 2021	Revisi BAB 2 - Susunan materi yang benar - Perubahan kerangka konsep - Tambahkan hasil penelitian sebelumnya di bab 2 - Perubahan teknik pengumpulan data - Perubahan paradigma keperawatan	
9	Minggu 28 Februari 2021	Revisi Bab 2, 3, 4 - Koreksi kerangka konsep	

		- Koreksi paradigma, rancangan, dan langkah-langkah penelitian.	
10	Minggu 13 Maret 2021	Revisi Bab 3 dan 4 - Menambahkan pengertian posisi duduk lama di definisi operasional - Koreksi kriteria inklusi dan eksklusi - Acc daftar ujian proposal	
<b>CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI</b>			
1	Senin 7 Juni 2021	Revisi Bab 5 - Menyesuaikan hasil penelitian dengan keterangan di analisis univariat. - Menggabungkan semua tabel hasil penelitian di analisis bivariat. - Menambahkan alasan mengenai skala nyeri yang dialami responden sebelum dan sesudah CSE. - Koreksi uraian kata di hasil dan pembahasan penelitian.	
2	Selasa 29 Juni 2021	Revisi Bab 5 dan 6 - Mengubah isi skripsi menjadi bahasa penelitian dibagian hipotesa, etika, analisa univariat, analisa bivariat. - Mengubah kesimpulan dengan menyesuaikan sesuai tujuan penelitian.	
3	Rabu 21 Juli 2021	Revisi Abstrak dan Saran - Mengubah abstrak sesuai dengan	

		<p>panduan</p> <p>- Mengubah saran penelitian</p>	
4	<p>Minggu</p> <p>1 Agustus 2021</p>	ACC draft skripsi dan sidang akhir	
5	<p>Selasa</p> <p>10 Agustus 2021</p>	Pembuatan manuskrip dan poster	
6	<p>Sabtu</p> <p>28 Agustus 2021</p>	ACC manuskrip dan poster	

Nama Mahasiswa : Nopita Widayanti




NIM : AK117074





Judul : Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Keluhan Nyeri



Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran



Daring Masa Pandemi Covid-19



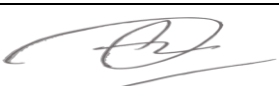
Pembimbing Pendamping : Nur Intan Hayati H.K., S.Kep., Ners, M.Kep

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
<b>CATATAN BIMBINGAN PENYUSUNAN PROPOSAL</b>			
1	Kamis 31 Desember 2020	Konsultasi dan ACC Judul penelitian	
2	Senin 25 Januari 2021	Revisi BAB 1 - Koreksi Judul Penelitian - Lakukan Parafrase - Susunan sistematik mulai dari pengertian LBP, penyebab, akibat, daring pada LBP resikonya apa, berbagai penanganan LBP, alasan memilih <i>core stability exercise</i> , keunggulan metode CSE, mekanisme CSE dapat menurunkan LBP. - Koreksi tujuan penelitian, manfaat penelitian - Koreksi penulisan daftar pustaka	
3	Jumat 26 Februari 2021	Revisi Bab 1 - Bahasa asing ditulis miring - Masukkan mengenai <i>physical</i>	

		<i>distancing</i> - Justifikasi variabel penelitian - Justifikasi tempat penelitian - Lanjut bab 2, 3, dan 4	
4	Jumat 12 Maret 2021	Revisi Bab 1,2,3,4 - Mengubah alasan penelitian di UBK - Mengubah manfaat teoritik - Menambahkan materi pandemi Covid-19 - Koreksi kerangka konsep - Masukkan rumus sampel penelitian - Koreksi kerangka berpikir, pengumpulan data, langkah penelitian - Koreksi lampiran	
5	Senin 22 Maret 2021	Revisi Bab 1, 2, 3, 4 - Koreksi penulisan halaman - Mengubah kerangka penelitian - Koreksi skala data penelitian - Koreksi analisis data - Koreksi lampiran (memisahkan lembar bimbingan, menambahkan penjelasan pada lembar studi pendahuluan). - Koreksi penulisan sumber	
6	Senin 22 Maret 2021	ACC Sidang Ujian Proposal	
<b>CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI</b>			
1	Selasa	Lanjutkan penelitian dan urus uji etik	

	13 April 2021	penelitian	
2	Senin 14 Juni 2021	Revisi Bab 5 dan 6 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengubah kata proposal penelitian menjadi skripsi</li> <li>- Mencari sumber untuk alat pengukuran nyeri yang sesuai</li> <li>- Menyatukan tabel jenis kelamin dan usia</li> <li>- Betulkan tabel analisis bivariat hasil analisis statistik</li> <li>- Mengurutkan pembahasan mulai dari hasil penelitian, teori yang mendukung, teori tidak mendukung, sambungkan dengan hasil penelitian, justifikasi hasil penelitian.</li> <li>- Menambahkan data mentah di lampiran</li> <li>- Melampirkan screen shoot di catatan bimbingan</li> </ul>	
3	Sabtu 24 Juni 2021	Revisi Bab 5 dan 6 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperbaharui tanggal di kata pengantar</li> <li>- Memperbaiki pembahasan keluhan nyeri punggung bawah sebelum dilakukan CSE dengan urutan: hasil penelitian, teori yang mendukung, teori tidak mendukung, sambungkan dengan hasil penelitian, justifikasi</li> </ul>	

		<p>hasil penelitian.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifikasi hasil penelitian di bagian pembahasan pengaruh CSE terhadap keluhan nyeri punggung bawah.</li> <li>- Membetulkan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.</li> <li>- Menyesuaikan saran sesuai dengan isi pembahasan penelitian.</li> </ul>	
4	<p>Jumat 23 Juli 2021</p>	<p>Revisi Abstrak dan Bab 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betulkan abstrak sesuai kaidah IMRAD</li> <li>- Pembahasan sesuai dengan urutan hasil, teori yang berkaitan, justifikasi hasil penelitian dan teori</li> <li>- Sesuaikan saran dan manfaa penelitian</li> <li>- Lengkapi catatan bimbingan</li> </ul>	
5	<p>Kamis 5 Agustus 2021</p>	<p>Revisi Abstrak, Bab 5 dan bab 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan discussion di abstrak sesuai dengan kaidah IMRAD</li> <li>- Menambahkan hasil analisis menggunakan kata sendiri dan memunculkan saran di pembahasan keluhan nyeri punggung bawah sebelum, sesudah CSE, dan pengaruh CSE terhadap keluhan nyeri punggung bawah.</li> <li>- Menyesuaikan saran sesuai dengan isi</li> </ul>	

		pembahasan.	
6	Minggu 1 Agustus 2021	ACC Sidang Akhir Skripsi	
7	Sabtu 14 Agustus 2021	Lanjut pembuatan manuskrip dan poster	
9	Sabtu 31 Agustus 2021	ACC Manuskrip dan Poster	

## Lampiran 10 : Hasil Cek Plagiarisme

S1kepban AK117074 Nopita Widayanti

### ORIGINALITY REPORT

<b>3</b> %	<b>3</b> %	<b>1</b> %	<b>0</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>2</b>	<b>eprints.umm.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>digilib.unisayogya.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>sinta.unud.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On

## Lampiran 11 : Surat Keterangan Bebas Plagiat



Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung  
☎ 022 7830 760, 022 7830 768  
🌐 bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

### **SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME**

**Nomor: 71 /FKEP.PERP/UBK/IX/2021**

Kepala Bagian Perpustakaan Universitas Bhakti Kencana menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Nopita Widayanti

NIM : AK117074

Fakultas : Keperawatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Nilai Hasil Plagiat : 3

Judul KTI/Skripsi : Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 30% pada setiap sub bab naskah KTI/Skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai syarat untuk pengambilan Ijazah dan Transkrip Nilai.

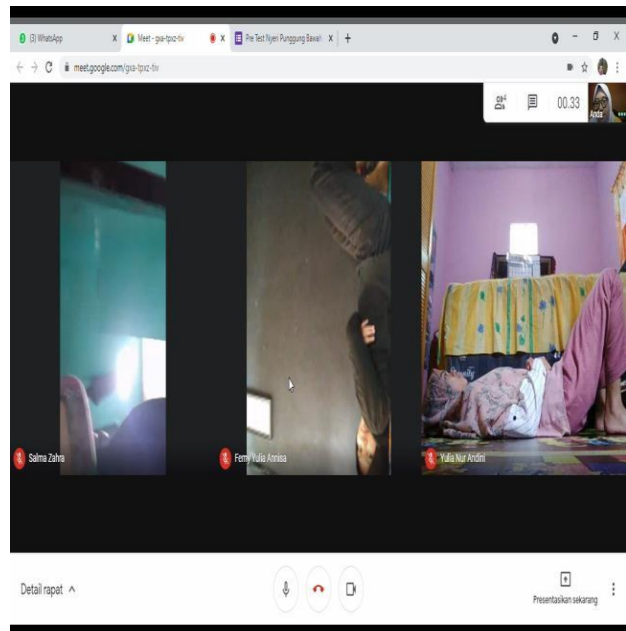
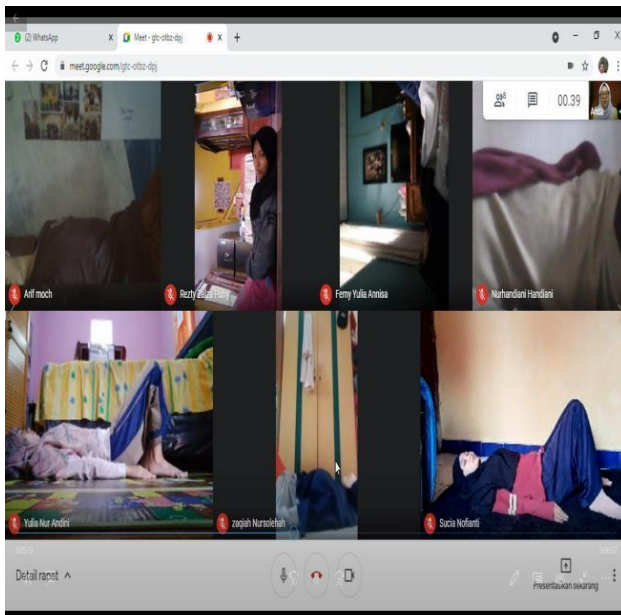
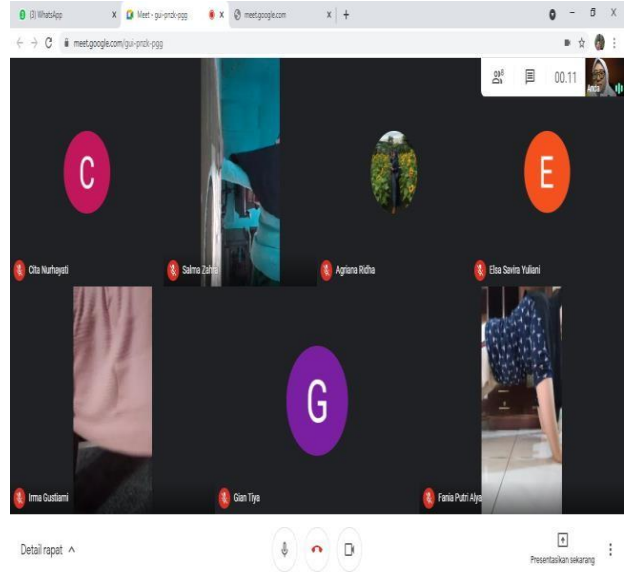
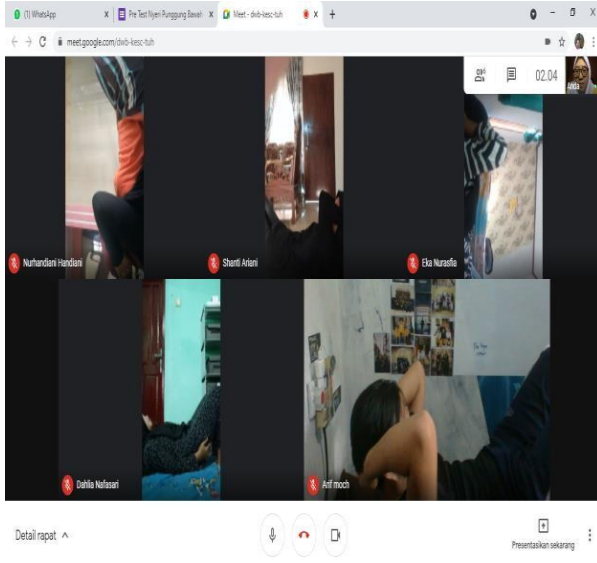
Bandung, 6 September 2021

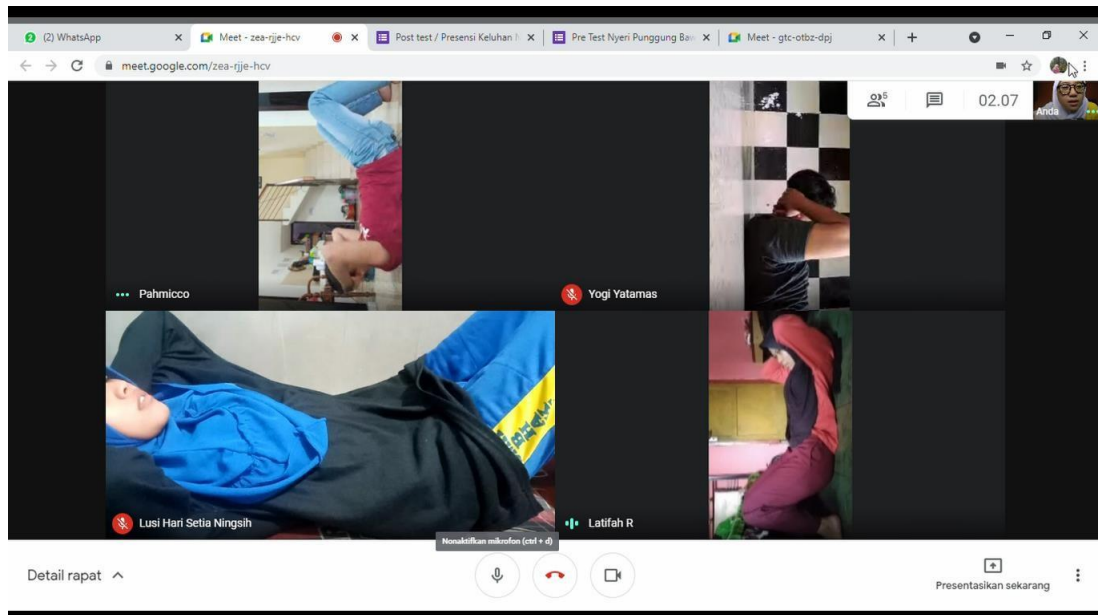
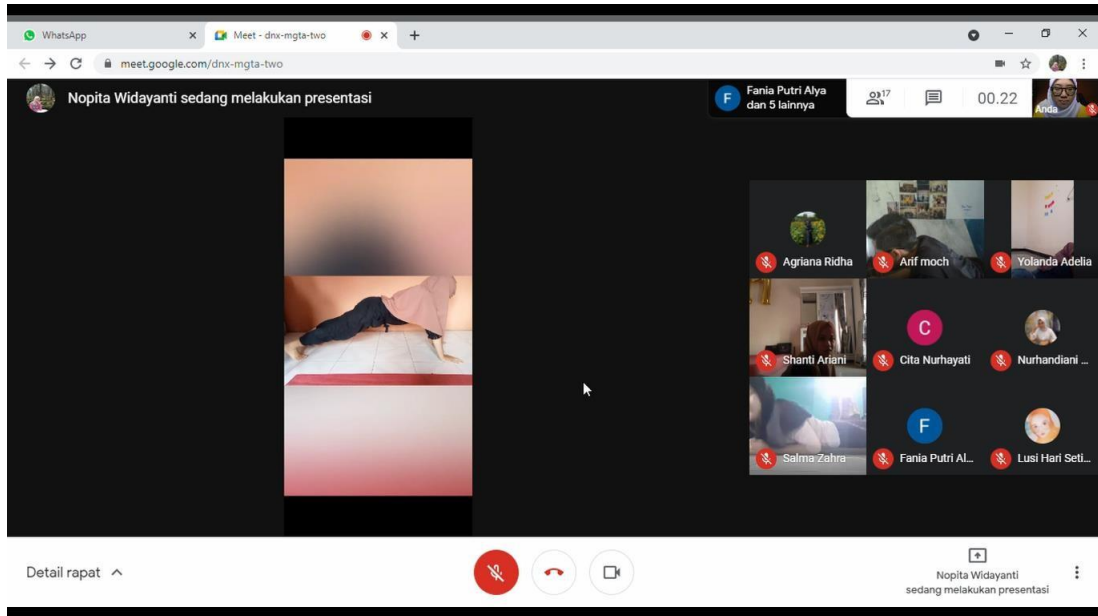
Ka. Bagian Perpustakaan UBK



Rosy Rosytasary, S.IIP

## Lampiran 12 : Dokumentasi





## Lampiran 12 : Riwayat Hidup Penulis

### RIWAYAT HIDUP



Nama : Nopita Widayanti

NPM : AK117074

Tempat/Tanggal Lahir: Ciamis, 22 November 1998

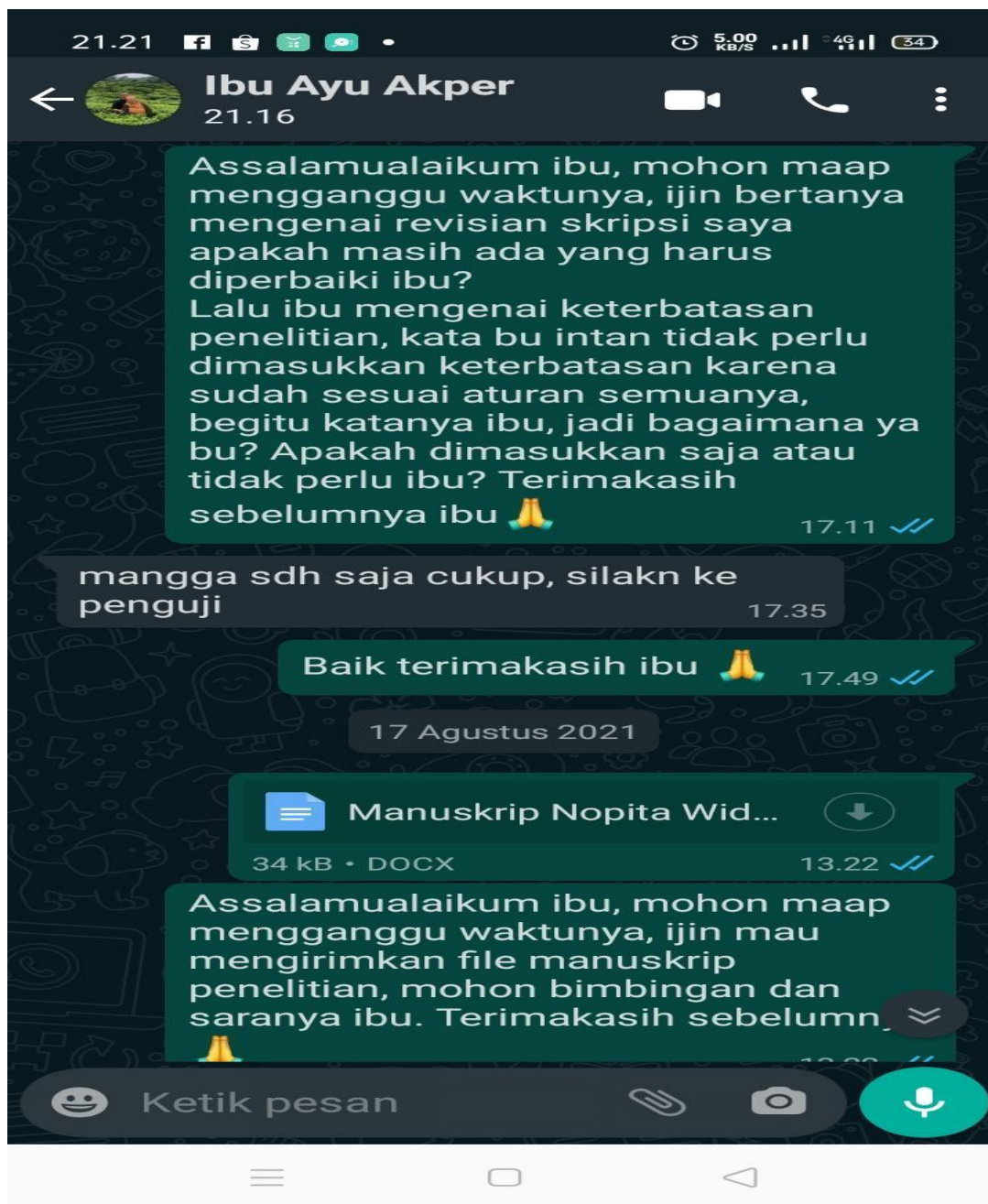
Alamat : Dusun Sindangkalangon, Desa Sindanglaya, Kec.Sukamantri,  
Kab. Ciamis, Provinsi Jawa Barat

### Pendidikan

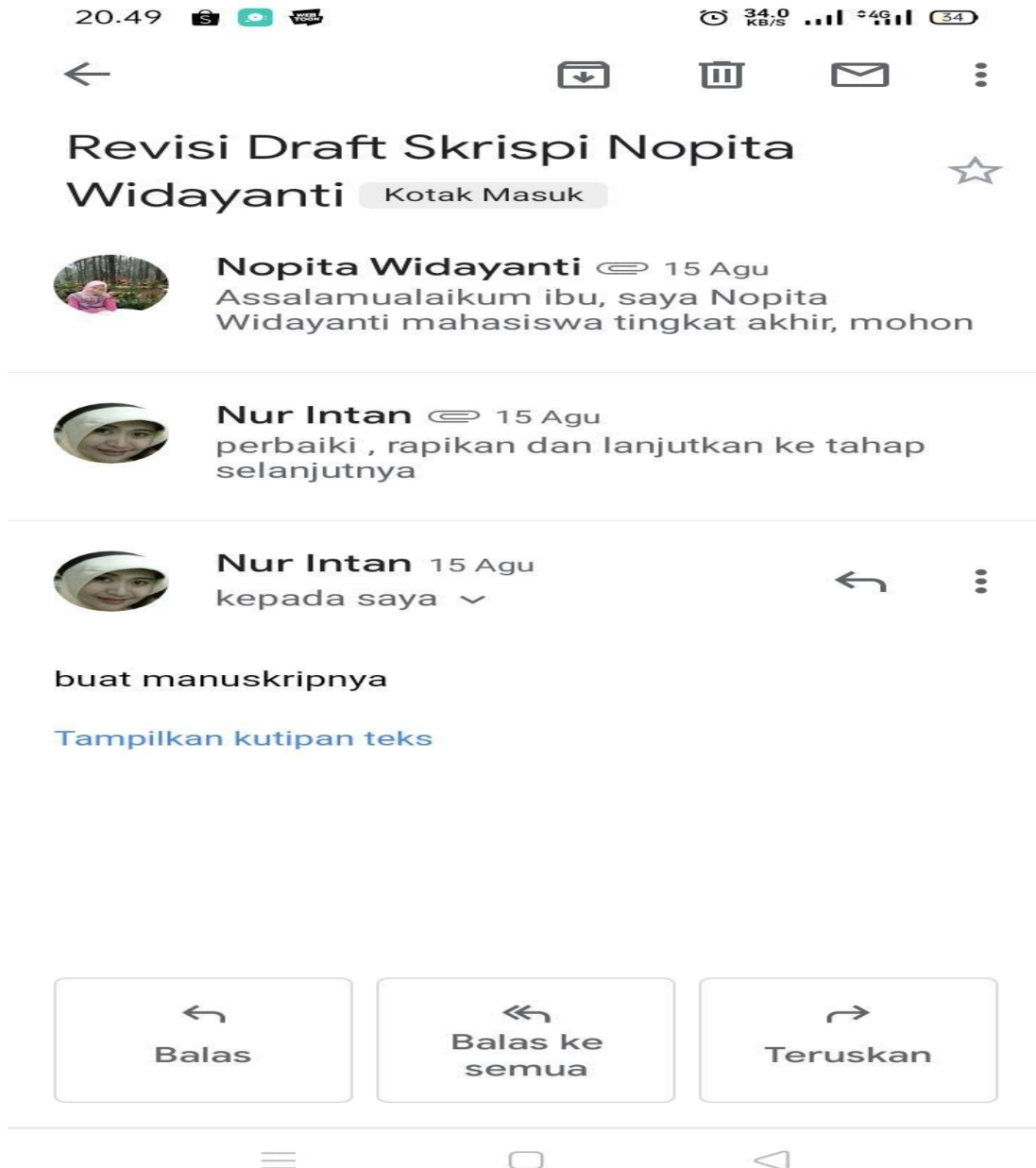
1. SDN 1 Sindanglaya Kec. Sukamantri, Kab. Ciamis : Tahun 2004 – 2010
2. SMPN 2 Sindanglaya Kec. Sukamantri, Kab.Ciamis : Tahun 2010 – 2013
3. SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya : Tahun 2013 – 2016
4. Universitas Bhakti Kencana Bandung : Tahun 2017 – 2021

## BUKTI ACC PEMBIMBING DAN PENGUJI

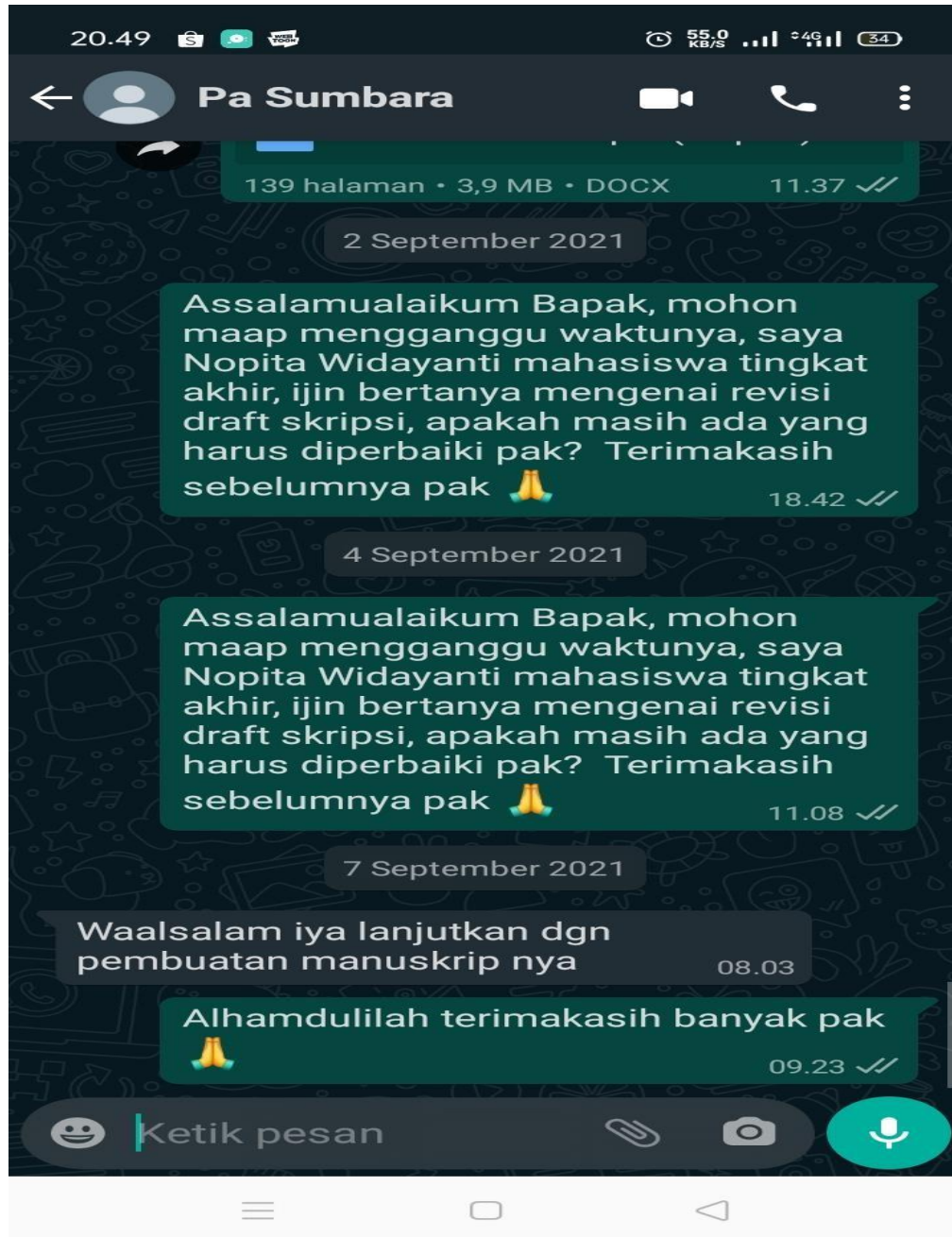
Bukti ACC Pembimbing Utama (Sri Mulyati R., S.Kp., M.Kes)



**Bukti ACC Pembimbing Pendamping (Nur Intan Hayati H.K. S.Kep., Ners,  
M.Kep)**



Bukti ACC Penguji 1 (Sumbara, S.Kep., Ners., M.Kep)



Bukti ACC Penguji 2 (Sri Wulan Megawati., S.Kep., M.Kep)

