

## DAFTAR ISI

Isi	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1. Tujuan Umum .....	9
1.3.2. Tujuan Khusus .....	9
1.4. Manfaat penelitian .....	10
1.4.1. Manfaat Teoritik .....	10
1.4.2. Manfaat Praktik.....	10
1.5. Ruang Lingkup Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Pandemi Covid-19.....	12
2.2 Pembelajaran Daring .....	13
2.2.1 Pengertian Pembelajaran Daring.....	13
2.2.2 Karakteristik Pembelajaran Daring.....	14

2.2.3	Manfaat Pembelajaran Daring .....	15
2.2.4	Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring.....	16
2.2.5	Dampak Pembelajaran Daring Bagi Tubuh .....	17
2.3	Nyeri Punggung Bawah.....	17
2.3.1	Pengertian Nyeri Punggung Bawah .....	17
2.3.2	Penyebab Nyeri Punggung Bawah.....	18
2.3.3	Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah.....	19
2.3.4	Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah.....	19
2.3.5	Patofisiologi Nyeri Punggung Bawah.....	20
2.3.6	Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah .....	21
2.3.7	Tes Pemeriksaan Nyeri Punggung Bawah.....	23
2.3.8	Pengukuran Pada Nyeri Punggung Bawah .....	25
2.3.9	Penanganan Terhadap Nyeri Punggung Bawah.....	29
2.4	<i>Core Stability Exercise</i> .....	33
2.4.1	Pengertian <i>Core Stability Exercise</i> .....	33
2.4.2	Tujuan <i>Core Stability Exercise</i> .....	34
2.4.3	Manfaat <i>Core Stability Exercise</i> .....	34
2.4.4	Mekanisme <i>Core Stability Exercise</i> Dapat Menurunkan Nyeri Pada Nyeri Punggung Bawah.....	35
2.4.5	Fisiologi dan Biomekanik <i>Core Stability Exercise</i> .....	36
2.4.6	Metode Pelaksanaan <i>Core Stability Exercise</i> .....	38
2.4.7	Kontraindikasi <i>Core Stability Exercise</i> .....	41
2.5	Mahasiswa Keperawatan .....	43
2.6	Hasil Penelitian Sebelumnya Mengenai <i>Core Stability Exercise</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah .....	44
2.7	Kerangka Konsep .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Rancangan Penelitian .....	47
3.2	Paradigma Penelitian .....	47

3.3	Variabel Penelitian .....	50
3.4	Hipotesa Penelitian.....	50
3.5	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional .....	51
3.5.1	Definisi Konseptual .....	51
3.5.2	Definisi Operasional .....	52
3.6	Populasi dan Sampel .....	54
3.6.1	Populasi.....	54
3.6.2	Sampel .....	54
3.7	Etika Penelitian.....	56
 <b>BAB IV DESAIN PENELITIAN</b>		
4.1	Pengumpulan Data.....	58
4.1.1	Instrumen Penelitian .....	58
4.1.2	Teknik Pengumpulan Data.....	60
4.2	Langkah Penelitian .....	64
4.3	Pengolahan dan Analisis Data .....	66
4.3.1	Pengolahan Data .....	66
4.3.2	Analisis Data.....	67
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	69
4.4.1	Lokasi Penelitian.....	69
4.4.2	Waktu Penelitian.....	70
 <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>		
5.1	Hasil Penelitian.....	71
5.1.1	Analisis Univariat .....	71
5.1.2	Analisis Bivariat.....	74
5.2	Pembahasan Penelitian .....	75
5.2.1	Keluhan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dilakukannya <i>Core Stability Exercise</i> .....	75
5.2.2	Keluhan Nyeri Punggung Bawah Setelah Dilakukannya <i>Core Stability Exercise</i> .....	78

5.2.3 Pengaruh <i>Core Stability Exercise</i> Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 .....	81
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Kesimpulan.....	85
6.2 Saran.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>87</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) Orang Dewasa _____	22
Tabel 3.2 Definisi Operasional _____	52
Tabel 4.3 Jadwal Kegiatan Penelitian _____	70
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia _____	71
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dilakukannya <i>Core Stability Exercise</i> Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 _____	72
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Setelah Dilakukannya <i>Core Stability Exercise</i> Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 _____	73
Tabel 5.7 Hasil Uji Analisis Penelitian Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung _____	74

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konsep _____	46
Bagan 3.2 Kerangka Penelitian _____	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tes <i>Laseque</i> _____	24
Gambar 2.2 Tes <i>Bragard</i> _____	24
Gambar 2.3 Tes <i>Patrick</i> _____	25
Gambar 2.4 <i>Comparative Pain Scale (CPS)</i> _____	26
Gambar 2.5 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> _____	28
Gambar 2.6 <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i> _____	29
Gambar 2.7 <i>Global Muscle</i> _____	37
Gambar 2.8 Otot Lumbar <i>Spine</i> Hingga Lokal <i>Muscle</i> _____	38
Gambar 2.9 Gerakan <i>Curl-up</i> _____	38
Gambar 2.10 Gerakan <i>Bridging</i> _____	39
Gambar 2.11 Gerakan <i>Prone Hands</i> _____	39
Gambar 2.12 Gerakan <i>Front Plank</i> _____	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Studi Pendahuluan ( <i>Google Form</i> )_____	90
Lampiran 2 Ijin Penelitian dan Pengambilan Data _____	93
Lampiran 3 Ijin Etik Penelitian _____	94
Lampiran 4 Lembar <i>Informed Consent</i> Dalam Bentuk <i>Google Form</i> _____	95
Lampiran 5 <i>Pre-test</i> Dalam Bentuk <i>Google Form</i> _____	109
Lampiran 6 <i>Post-test</i> Dalam Bentuk <i>Google Form</i> _____	111
Lampiran 7 Data Hasil Koding _____	113
Lampiran 8 Data Hasil SPSS _____	116
Lampiran 9 Lembar Catatan Bimbingan _____	119
Lampiran 10 Hasil Cek Plagiarisme _____	128
Lampiran 11 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme _____	129
Lampiran 12 Dokumentasi _____	130
Lampiran 13 Riwayat Hidup _____	132

## DAFTAR SINGKATAN

Covid-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
CPS	: <i>Comparative Pain Scale</i>
CSE	: <i>Core Stability Exercise</i>
Daring	: Dalam Jaringan
EBP	: <i>Evidence Based Practice</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
NPB	: Nyeri Punggung Bawah
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>