

## Lampiran 1

### **Lembar Penjelasan Prosedur Penelitian “Hubungan Durasi Duduk dengan Suspek *Hernia Nukleus Pulposus Lumbal* pada Karyawan Pabrik Percetakan Kardus di Tangerang Maret 2019”**

Perkenalkan nama saya Christian Shiady, mahasiswa Program Pendidikan S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016, dengan NIM 405160066, akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dari durasi duduk terhadap tingkat kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan/karyawati pabrik di Tangerang. Penelitian yang saya lakukan ini dalam rangka penyusunan skripsi sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Adapun saya memilih Bapak/Ibu sekalian sebagai sampel penelitian saya mengingat Tangerang adalah salah satu kota dengan jumlah jam kerja per minggu cukup tinggi, terutama pada karyawan/karyawati yang bekerja di sektor industri.

Pengambilan data ini berupa tanya jawab singkat yang akan dilanjutkan dengan sebuah pemeriksaan sederhana. Setelah Bapak/Ibu mendapatkan penjelasan secara lisan mengenai penelitian yang saya lakukan yang dilanjutkan dengan tanya jawab singkat, saya akan meminta Bapak/Ibu berbaring pada matras yang saya sediakan dengan posisi telentang, lurus dan rileks. Kemudian saya akan memegang tumit atau pergelangan kaki Bapak/Ibu yang saya tinggikan secara perlahan sambil menanyakan apakah ada sensasi nyeri yang timbul selama pemeriksaan. Jika ada rasa nyeri, pergelangan kaki akan saya turunkan sedikit lalu saya dorong telapak kaki Bapak/Ibu serta menanyakan apakah sensasi nyeri muncul kembali.

Penelitian ini bersifat tidak memaksa dan tidak dipungut biaya. Bapak/Ibu berhak untuk menolak jika merasa tidak ingin ikut serta dalam penelitian ini. Semua data penelitian akan diperlakukan secara rahasia dan bila Bapak/Ibu memerlukan keterangan lebih lanjut dapat menghubungi:

Christian Shiady, HP: 081331106155

**Lampiran 2**

**Lembar Persetujuan Responden**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin : L / P (coret yang tidak perlu)

Usia :

Alamat :

No.Telp :

setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Durasi Duduk dengan Suspek *Hernia Nukleus Pulposus Lumbal* pada Karyawan Pabrik Percetakan Kardus di Tangerang Maret 2019” yang dilakukan oleh Christian Shiady, NIM: 405160066, mahasiswa program studi sarjana kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat dan saya tandatangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan.

Tangerang, ..... 2019

Responden

( )

### Lampiran 3

## Lembar Penelitian

Nama :  
Jenis Kelamin : L / P (coret yang tidak perlu)  
Usia :  
Berat Badan : kg  
Tinggi Badan : cm

1. Apakah anda pernah mengalami nyeri pada punggung bagian bawah?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  
2. Apakah anda pernah mengalami cedera/operasi tulang punggung bagian bawah?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  
3. Berapakah waktu yang anda habiskan untuk duduk dalam sehari? (di rumah + di pekerjaan)
  - a. 1-2 jam
  - b. 3-4 jam
  - c. 5-6 jam
  - d. 7-8 jam
  - e. >8 jam

<b>Kaki</b>	<i>Lasegue Test</i>	<i>Bragard Test</i>
Kanan		
Kiri		

**Lampiran 4**

**Dokumentasi Pengambilan Data di PT. Perdana Mega Jaya**





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi:

Nama Lengkap : Christian Shiady  
NIM : 405160066  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 25 Desember 1997  
Agama : Kristen  
Alamat : Jl. Klampis Semolo Barat V/10, Surabaya  
No. Telp : 081331106155  
Email : christianshiady97@gmail.com

### Pendidikan Formal:

2000 – 2001 : Tumble Tots Surabaya  
2001 – 2002 : TKK Kristus Raja  
2002 – 2004 : TKK Petra 5  
2004 – 2010 : SDK Petra 5  
2010 – 2013 : SMPK Petra 3  
2013 – 2016 : SMAK Petra 2  
2016 – sekarang : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

### Pengalaman Organisasi:

2013 – 2015 : Anggota Litbang Olimpiade Sains Nasional Informatika  
2014 – 2015 : Ketua Divisi Programming Maprada IT Club  
2017 – 2018 : Anggota TBM Unit Medis Reaksi Cepat FK UNTAR  
2018 – 2019 : Ketua Umum TBM Unit Medis Reaksi Cepat FK UNTAR