

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F.A. (2022). *Buncit*. [online] DPW LDII Provinsi Bali. Available at: <https://ldii-bali.org/blog/detail/1233/buncit> [Accessed 5 Aug. 2025].
- Ali, M. (2020) ‘Qur’an on embryology: A study of Qur’anic and modern concept of human development’, *Journal of Islam and Science*, 7(1), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.24252/jis.v7i1.14196> (Accessed: 19 June 2025).
- Almeida, D.C. and Kraychete, D.C. (2017) ‘Low Back Pain – A Diagnostic Approach’, *Revista Dor*, 18(2). Available at: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20170034>.
- Alshagga, M.A., Nimer, A.R., Yan, L.P., Ibrahim, I.A.A., Al-Ghamdi, S.S. and Al-Dubai, S.A.R. (2013). Prevalence And Factors Associated with Neck, Shoulder and Low Back Pains Among Medical Students in A Malaysian Medical College. *BMC Research Notes*, 6(1). doi:<https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-244>.
- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Jurnal Majority*, 4(1).
- Anindhita, T., Harris, S. and Wiratman, W. (2022) ‘Nyeri Punggung Bawah’, in *Buku Ajar Neurologi*. 2nd edn. Jakarta: Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, pp. 682–696.
- Badrudin, M. (2021). PANDANGAN ISLAM DALAM BEROBAT. *Al Qalam*, [online] 9(1). Available at: <https://journal.stit-insida.ac.id/index.php/alqalam/article/view/38> [Accessed 16 Jul. 2025].
- Baradaran Mahdavi, S., Riahi, R., Vahdatpour, B. and Kelishadi, R. (2021). Association between Sedentary Behavior and Low Back pain; a Systematic Review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, [online] 11(4), pp.393–410. doi:<https://doi.org/10.34172/hpp.2021.50>.
- Cahya S, A. et al. (2021) ‘Low Back Pain’, *JPHV (Journal of Pain, Vertigo and Headache)*, 2(1), pp. 13–17. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4>.
- Darmawan, A. (2023). *Qawa'id Fiqhiyyah: Tidak Boleh Membahayakan Diri Sendiri dan*

- Orang Lain.* [online] Al Ukhuwah. Available at: <https://alukhuwah.com/2023/02/20/qawaid-fiqhiyyah-tidak-boleh-membahayakan-diri-sendiri-dan-orang-lain/> [Accessed 5 Aug. 2025].
- Dar, M.A., Charak, G., Bala, S. and Naik, S. (2022) ‘Medical embryology in the light of Qur’an and Hadith’, *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 11(4), pp.1123–1126. Available at: <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20221699> (Accessed: 19 June 2025).
- de Campos, T.F., da Silva, T.M., Maher, C.G., Pocovi, N.C. and Hancock, M.J. (2023). Prognosis of a new episode of low-back pain in a community inception cohort. *European Journal of Pain*, 27(5). doi: <https://doi.org/10.1002/ejp.2083>.
- Drake, R., Vogl, W. and Mitchell, A. (2018). *Gray’s basic anatomy*. 3rd ed. Philadelphia: Elsevier.
- Dewi, Nirwana., Afrizal Nur. (2018). Tulang Sulbi dalam Tinjauan Tafsir dan Osteologi. *Nun*, 4(2): 79-104
- Elias, J.P. and Longen, W.C. (2020). Classification of Low Back Pain Into Subgroups for Diagnostic and Therapeutic Clarity. *Coluna/Columna*, 19(1), pp.34–39. doi: <https://doi.org/10.1590/s1808-185120201901206442>.
- Faiq, A.R., Zulhamidah, Y. and Widayanti, E. (2019). Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua. *Majalah Sainstekes*, 5(2). doi:<https://doi.org/10.33476/ms.v5i2.925>.
- Fajanah, F. (2018). Faktor –Faktor Determinan Sedentay Lifestyle pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Farid, F., Siahaan, E. and Usman, M. A. (2023) “ANGKA KEJADIAN LOW BACK PAIN (LBP) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019”, *Journal of Scientech Research and Development*, 5(1), pp. 77-85. doi: 10.56670/jsrd.v5i1.101.
- Fauci A, Braunwald E, Kasper D, Hauser S, Longo D, Jameson J, Et Al. 2008. *Harrison’s Principles Of Internal Medicine*, 17th Edition; Mcgraw-Hill.

- Goncharenko, I.M., Komleva, N.E. and Chekhonatsky, A.A. (2020). Lower Back Pain at Workplace: Prevalence and Risk Factors. *Russian Open Medical Journal*, 9(2). doi: <https://doi.org/10.15275/rusomj.2020.0207>.
- Halwatiah. 2009. *Fisiologi*.: Alauddin press : Makassar
- Hartvigsen, J., Hancock, M.J., Kongsted, A., Louw, Q., Ferreira, M.L., Genevay, S., Hoy, D., Karppinen, J., Pransky, G., Sieper, J., Smeets, R.J., Underwood, M., Buchbinder, R., Hartvigsen, J., Cherkin, D., Foster, N.E., Maher, C.G., Underwood, M., van Tulder, M. and Anema, J.R. (2018). What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, 391(10137), pp.2356–2367. doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)30480-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)30480-x).
- Hasibuan, S. Husna. 2021. Hubungan Posisi Belajar dan Lama Duduk dengan Disabilitas akibat Nyeri Punggung Bawah Mahasiswa FK USU Selama Pembelajaran Masa Daring. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Huntington, J. (2019). Registered Dietitians’ Knowledge, Perceptions and Practices Regarding Physical Activity, SeBehaviour, and Counsellingselling in Both
- Hutabarat, Y. (2017) *Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi*. Malang: Media Nusa Creative.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kruel, B. (2021). How to Prevent Back Pain While Sitting At Your Desk. [online] BioFunctional Health Solutions. Available at: <https://biofunctionalhealth.com/blog/how-to-avoid-back-pain-while-sitting-in-the-office/> [Accessed 20 Jan. 2025].
- Kurdaningsih, S., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers’ overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, January, 630–635. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>
- Lucas, J.W., Connor, E.M. and Bose, J. (2021). Back, Lower Limb, and Upper Limb Pain Among U.S. Adults, 2019. NCHS data brief, [online] (415), pp.1–8. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34473621/>.

- Ludyanti, L. N. (2019). Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Perkembangan Psikososial Anak Pra Sekolah. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 22–31.
- Lewis, C., Albin Stjernbrandt and Jens Wahlström (2023). The association between cold exposure and musculoskeletal disorders: a prospective population-based study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 96(4), pp.565–575. doi: <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01949-2>.
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle pada Remaja di SMA Kota Bandung. 10(2), 250–265.
- Marudin, L. et al. (2021) ‘Derajat Merokok Dengan Disabilitas Low Back Pain Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Kota Kendari’, *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), p. 24. Available at: <https://doi.org/10.32382/medkes.v14i2.877>.
- Mar’ah, F. (2017). Hubungan Sedentary Life dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN Mangkura 1 Makassar. 1–74.
- Mentari, E. W. (2019). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Low Back Pain pada Pegawai PT. X Di Pekanbaru. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Muttaqi.
- Muwaffiqoh (2016) ‘Kisah Nabi Zakaria dalam Surat Maryam (Kajian Semiotika Al-Qur’an)’, *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, (1), pp. 20.
- NINDS (2020). Low Back Pain Fact Sheet _ National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health. Bethesda: National Institutes of health. <https://doi.org/20-NS-5161>.
- Nugroho, A.S., Dyah, W.A. and Awanis, A. (2022) ‘Hubungan indeks massa tubuh terhadap kejadian low back pain pada pengemudi feeder Batik Solo’, *Journal Physical Therapy UNISA*, 4(1), pp. 36–42. Available at: <https://doi.org/10.31101/jitu.3654>.
- Nurhijriah, S., Masriadi, Arman, Patimah, S., & Yusuf, R. A.(2022). Pengaruh Aktivitas Fisik, Perilaku Menetap, Status Gizi dan Gangguan Kesehatan Mental terhadap Penyakit Jantung Koroner. *Window of Public Health ...*, 3(1), 1922–1927.

- <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/download/114/251>
- Owen, N., Healy, G.N., Matthews, C.E. and Dunstan, D.W. (2010). Too Much Sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, [online] 38(3), pp.105–113. doi:<https://doi.org/10.1097/jes.0b013e3181e373a2>.
- Panjaitan, S. Dirawat Inap di Rumah Sakit Tentara TK IV Pematangsiantar tensi yang Dirawat Inap di Rumah Sakit Tentara TK IV Pematangsiantar.
- Patrianingrum, M., Oktaliansah, E. and Surahman, E. (2015) 'Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung', *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 3(1), pp. 47-56. doi: 10.15851/jap.v3n1.379.
- Ridwan, R., Abubakar, A. and Arsyad, A. (2024). Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental: Kajian Tafsir Mawdu'i. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 16(2), pp.222–238. doi:<https://doi.org/10.47945/tasamuh.v16i2.1325>.
- Romieu, I., Dossus, L., Barquera, S., Blotière, H. M., Franks, P. W., Gunter, M., Hwalla, N., Hursting, S. D., Leitzmann, M., Margetts, B., & Nishida, C. (2017). Energy balance and obesity : what are the main drivers ? *Cancer Causes & Control*, 28(3), 247–258. <https://doi.org/10.1007/s10552-017-0869->
- Sahara, R., & Yuliana, T. R. P. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3).
- Salahudin, S. and Rusdin, R. (2020). olahraga meneurut pandangan agama islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, [online] 4(3). doi:<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1236>.
- Sambo, N. S. 2021. Hubungan Posisi Belajar dan Lama Duduk dengan Disabilitas Akibat Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran USU Tahun 2020. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Sari, N. P. L. N. I., Mogi, T. I. and Angliadi, E. (2015) “Hubungan Lama Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Operator Komputer Perusahaan Travel Di Manado”, *e-CliniC*, 3(2). doi: 10.35790/ecl.v3i2.8602.
- Sari, D.P., Wahyuni, S., & Martini. (2021). "Hubungan Pola Hidup Sedentari dengan Kejadian Low Back Pain pada Mahasiswa Kesehatan". *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 245-252.

- Setyowati, D. L., & Fathimahhayati, L. D. (2021). Modul Penelitian Sikap Kerja Ergonomis Untuk Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Pada Pengrajin Manik-Manik. 46. <http://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/7390>
- Seyfried, O. (2018) ‘Acute back pain and cauda equina’, Medicine (United Kingdom). Elsevier Ltd, pp. 792–797. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2018.09.011>.
- Sinaga, T.A. & Makkiyyah, F.A. (2021) 'Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada usia dewasa madya di Jakarta dan sekitarnya tahun 2020', UPN Vet Jkt, Sensorik II, pp. 44–52. Available at: <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/993> (Accessed: 9 November 2024).
- Syahputra, D. (2020). Manfaat Gerakan Salat dalam Perspektif Kesehatan Jasmani. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 8(1), 12–17.
- Tarabeih, N. et al. (2022) ‘Deciphering the Causal Relationships Between Low Back Pain Complications, Metabolic Factors, and Comorbidities’, *Journal of Pain Research*, 15, pp. 215–227. Available at: <https://doi.org/10.2147/JPR.S349251>.
- Tiasna, R.K. and Wahyuningsih, A.S. (2023) ‘Keluhan Low Back Pain pada Pekerja di Sentra Pembuatan Garam’, *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), pp. 19–31. Available at: <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.59877>.
- Traeger, A. et al. (2017) ‘Diagnosis and Management of Low Back Pain in Primary Care’, *CMAJ*, 189(45), pp. 1386–1389. Available at: <https://doi.org/10.1503/cmaj.170527/-/DC1>.
- Tuasikal, M.A. (2010). *Do’a Meminta Perlindungan dari Sifat Malas*. [online] Rumaysho.com. Available at: <https://rumaysho.com/1013-doa-meminta-perlindungan-dari-sifat-malas.html> [Accessed 5 Aug. 2025].
- Utama, F., Irawan, R., Barus, J.F. and Agustine, S. (2018). Hubungan Durasi Duduk dennen Nyeri Punggung Bawah pada Perawat Rumah Sakit Atma Jaya, Jakarta, Indonesia. *Callosum Neurology*, 1(3). doi:<https://doi.org/10.29342/cnj.v1i3.35>.
- Wahyuni, L. G. A. S. N., Winaya, I. M. N. dan Primayanti, I. D. A. I. D. 2016. Sikap duduk ergonomis mengurangi nyeri punggung bawah non spesifik pada mahasiswa program

- studi fisioterapi fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2(1), pp. 15–18.
- Waluyo, I. et al. (2021) 'Analisis LBP pada Berbagai Postur: Literature Review', *Jurnal Fisioterapi Binawan*.
- Wardana, F. (2020). Studi Literatur Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Aktivitas Sedentari pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Werneck, A.O., Romanzini, M., Silva, D.R., Oyeyemi, A.L., Bueno, M.R. and Ronque, E.R.V. (2021). Association of mentally-passive and mentally-active sedentary behaviors with device-measured bouts and breaks of sedentary time in adolescents. *Health Promotion Perspectives*, 11(1), pp.109–114. doi:<https://doi.org/10.34172/hpp.2021.14>.
- Wijaya, J.K., Sari, N. and Oktarizal, H. (2023). Relationship Long Sitting, Sitting Position, And Student Status With Low Back Pain Complaints In Students Of Ibnu Sina University, Batam City In 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), pp.217–225.
- Winata, S. D. (2015) “Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi”, *Jurnal Kedokteran Meditek*, 20(54). doi: 10.36452/jkdoktmeditek.v20i54.1021.
- Wirakhmi, I. N. and Novitasari, D. (2021) “Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi”, *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(3), pp. 240–248. doi: 10.25008/altifani.v1i3.162.
- World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity and Health. Geneva.
- World Health Organization (WHO) (2023). Low back pain. [online] World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>.
- Zengin, A., Prentice, A. and Ward, K.A. (2017) ‘Ethnic differences in bone health’, *Frontiers in Endocrinology*, 8, p.24. Available at: <https://doi.org/10.3389/fendo.2017.00024> (Accessed: 19 June 2025).
- Zulfitri, S., & Susanti, R. (2020). Kesehatan Fisik dalam Rangkaian Ibadah Haji dan Umrah: Perspektif Ilmu Kedokteran dan Agama. *Jurnal Ilmu Kesehatan Islam*, 5(2), 33–40.

Zulkarnaen, F. (2024). Hubungan Perilaku Sedentary Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Di Kantor Pelayanan Pajak Pratama Jakarta Kelapa Gading Tahun 2024.