

## Daftar Pustaka

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). *Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018*. In *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* (Vol. 14, Issue 1).
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Siantur, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Alkaff, R. N., Minsarnawati, & Sigit Sidi, M. M. A. L. P. (2012). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan Bagi Praktisi Kesehatan Masyarakat*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Univeritas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Amita, N. (n.d.). *Self-Compassion Pasien Dengan Sakit Hernia Nukleus Pulposus*.
- Arifani, S., & Setiyaningrum, Z. (2021). *Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018*. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>
- Asmeriyanty, & Deswita. (2023). *Manajemen Nyeri Pada Anak Dan Dewasa*. CV EUREKA MEDIA AKSARA.
- Bahrudin Mochamad. (2018). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. Saintika Medika. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Dinata, I. G. S., & Yasa, A. A. G. W. P. (2021). *The Overview of Spinal Cord Injury*. *Ganesha Medicine*, 1(2), 103. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.39735>
- Dydyk Alexander M, Ruben Ngnitewe Massa, & Fassil B. Mesfin. (2023). *Disc Herniation*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441822/#article-20584.r6>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). *Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*. 4. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fauzi, S. R. (2022). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Siswa SMA Selama Pandemi COVID-19 di Samarinda*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2609>
- Fjeld O. R., L. Grøvle, J. Helgeland, M. C. Småstuen, T. K. Solberg, J-A. Zwart, & M. Grotle. (2019). *Complications, reoperations, readmissions, and length of hospital stay in 34 639 surgical cases of lumbar disc herniation*. *The Bone & Joint Journal*, 101-B No.4, 470–477. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.101B4.BJJ-2018-1184.R1>

- Gunadi, D. I. P., Tandiyono, D. K., & Hastami, Y. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis Lutut di RS UNS*. *Plexus Medical Journal*, 1. <https://doi.org/10.20961/plexus.v1i1.6>
- Handayani, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1. <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta. [https://www.researchgate.net/publication/340021548\\_Buku\\_Metode\\_Penelitian\\_Kualitatif\\_Kuantitatif](https://www.researchgate.net/publication/340021548_Buku_Metode_Penelitian_Kualitatif_Kuantitatif)
- Heryana Ade. (2020). *Hipotesa Penelitian*. [https://www.researchgate.net/publication/341895079\\_HIPOTESIS\\_PENELITIAN](https://www.researchgate.net/publication/341895079_HIPOTESIS_PENELITIAN)
- Hidayati, H. B., Amelia, E. G. F., Turchan, A., Rehatta, N. M., Atika, & Hamdan, M. (2022). *Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin pada Skala Nyeri Pasien Trigeminal Neuralgia*. *AKSONA*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/aksona.v1i2.149>
- Ikhsanawati, A., Tiksnadi, B., Soenggono, A., & Hidajat, N. N. (2015). *Herniated Nucleus Pulposus in Dr. Hasan Sadikin General Hospital Bandung Indonesia*. In *Althea Medical Journal* (Vol. 2, Issue 2).
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms*. [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se).
- Ishak, S., Choirunissa, R., Agustawan, Purnama, Y., Achmad, V. S., Mua, E. L., Heryyanoor, Syamil, A., Ludji, I. D. R., Sekeon, R. A., Wardhana, A., Dafroyati, Y., Fahmi, A., Avelina, Y., Nurbaety, Anggreyni, M., & Lubis, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (S. Bahri, Ed.). Media Sains Indonesia. [https://www.researchgate.net/publication/376828596\\_Metodologi\\_Penelitian\\_Kesehatan](https://www.researchgate.net/publication/376828596_Metodologi_Penelitian_Kesehatan)
- Kemenkes. (2019, April 6). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* Kemenkes. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kemenkes. (2022, August 4). *Manajemen Nyeri*. Kemenkes RI. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/1052/manajemen-nyeri](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri)
- Kemenkes RI. (2018a, June 28). *Aktivitas Fisik Ringan*. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-ringan>
- Kemenkes RI. (2018b, June 28). *Aktivitas Fisik Sedang*. Kemenkes RI.

- Kemenkes RI. (2018c, June 29). *Aktivitas Fisik Berat*. Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/39/aktivitas-fisik-berat>
- Kesehatan, F., & Keteknisian Medik, D. (2022). *Pelaksanaan Fisioterapi Pada Hernia Nucleus Pulposus Dengan Infra Red Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation Dan Core Stability Exercise Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Diploma Tiga Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga*.
- Leksana JS. (2013). *Hernia Nukleus Pulposus Lumbal Ringan Pada Janda Lanjut Usia Yang Tinggal Dengan Keponakan Dengan Usia Yang Sama*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. bppsdmk
- Mulyanah, M. H. (2019). *Hubungan Tingkat Nyeri Terhadap Kemampuan Aktivitas Pada Pasien Ca Mammae di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta Tahun 2019*. Universitas Binawan.
- Muna, N. D. (2023). *Hubungan Tingkat Nyeri Sendi Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Gangguan Sendi Di Puskesmas Genuk*. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/19528/1/22020118120035-Naila%20Dhiyaul%20Muna-Hal.%20Depan.pdf>
- Nasikhatussoraya, N., Vierda Octaviani, R., & Peni Julianti, H. (2016). *Hubungan Intensitas Nyeri Dan Disabilitas Aktivitas Sehari-Hari Dengan Kualitas Hidup : Studi Pada Pasien Hernia Nukleus Pulposus (Hnp) Lumbal*. 5(4), 1364–1377.
- Ningtyas Rahayu, N. W., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, Dwi Yanti, R., Ardilla Siregar, M., Samutri, E., Muharani Syaftriani, A., Qorahman, W., Hesty, Ekawaty, F., Kusumahati, E., Tika Fitria, K., & Mermey Laoh, J. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. (L. O. Alifariki & H. Julika Siagian, Eds.). PT MEDIA PUSTAKA INDO. [www.mediapustakaindo.com](http://www.mediapustakaindo.com)
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic Noc Edisi Revisi Jilid 2*. Penerbit Mediaction Jogja.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Betha Grafika Yogyakarta.
- Rusmayanti, M. Y., & Kurniawan, S. N. (2023). *Hnp Lumbalis*. JPHV (Journal of Pain, Vertigo and Headache), 4(1), 7–11. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2023.004.01.2>
- Saputra, N. R. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Upt Kesmas Gianyar I Tahun 2018*. Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Denpasar.

- Setiyowati, Y. D., & Ompusunggu, N. (2022). *Pendidikan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Penyuluhan Mengenai Hernia Nuklues Pulposus di Komplek Yon Arhunudri Pakulonan, Jakarta*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5(9), 2900–2908. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.6807>
- Setyawati, M. B. (2020). *Electronical Games Untuk Mengatasi Nyeri Perawatan Luka Pada Anak Post Operasi*. UNY Press. [https://books.google.co.id/books?id=VxAREAAAQBAJ&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=VxAREAAAQBAJ&hl=id&source=gbs_navlinks_s)
- Stepvia. (2019). *Analisis Aktivitas Harian pada Penderita Hernia Nukleus Pulposus Usia Lanjut*. Kedokteran, S. P., & Kedokteran, F.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA CV.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Ahda Fadillah, N., Lasari, H. H., Aziza Nisa, M., Mangkurat, L. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021*. <http://dx.doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>
- Wang, S. Q., Chen, M., Wei, X., Gao, X. X., & Zhao, G. D. (2019). *Clinical research on lumbar oblique-pulling manipulation in combination with sling exercise therapy for patients with chronic nonspecific low back pain*. Revista Da Associacao Medica Brasileira, 65(6), 886–892. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.6.886>
- WHO. (2022). *Physical activity*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>