

ABSTRACT

Effect of Low Back Pain Exercise on the Level of Lower Back Pain in the Old in Setoyo Hamlet Balongmojo Village Puri Subdistrict Mojokerto District

Anggie Natasya Listyawan

The aging process is a degenerative process that causes a decrease in muscle tone, strength and endurance of the musculoskeletal system, the most common problem being pain in the lower back region. One of the non-pharmacological methods for reducing low back pain in the old is low back pain exercise. This study aimed to determine the effect of low back pain exercise on the level of low back pain in the old. Pre experimental research design used one group pretest-post test design approach. The population in this study were all old in Setoyo Hamlet, Balongmojo Village, Puri Subdistrict, Mojokerto District, as many as 137 people. The sampling technique of this study was purposive sampling. The sample size that met the research criteria were 25 people. The research instrument used SOP low back pain and numerical pain scale. The results of this study suggested that most respondents felt moderate pain, as many as 56% before doing low back pain exercise, and most most respondents felt mild pain, as many as 68% after doing low back pain exercise. The Wilcoxon test results suggested that $pvalue = 0.001$ or less than $\alpha (0.05)$ so that there was an effect of low back pain exercise on the level of lower back pain in the old in Setoyo Hamlet, Balongmojo Village, Puri District, Mojokerto District in 2019. Elderly in doing low back pain exercise depends on intention, if the movement is not right, obesity, the body is less elastic, then it will not get the expected results, namely the reduction in pain.

Keywords: low back pain exercise, level of lower back pain, old

ABSTRAK

Pengaruh Senam *Low Back Pain* Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

Anggie Natasya Listyawan

Proses menua merupakan proses degeneratif yang menyebabkan penurunan tonus otot, kekuatan dan ketahanan sistem muskuloskeletal, masalah yang paling sering adalah nyeri pada daerah punggung bawah. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada lansia adalah dengan senam *low back pain*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia. Desain penelitian preeksperimental dengan pendekatan *one group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto sejumlah 137 orang. Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling*. Besar sampel yang memenuhi kriteria penelitian adalah 25 orang. Instrumen penelitian menggunakan SOP *low back pain* dan skala nyeri numerik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar nyeri sedang yaitu sebanyak 56% sebelum melakukan senam *low back pain*, dan sebagian besar nyeri ringan yaitu sebanyak 68% sesudah melakukan senam *low back pain*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p value = 0,001 atau kurang dari α (0,05) sehingga ada pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019. Lansia dalam melakukan senam *low back pain* tergantung dari niat, apabila gerakan kurang tepat, obesitas, tubuh kurang elastis, maka tidak akan mendapatkan hasil yang diharapkan yaitu penurunan nyeri.

Kata Kunci: senam *low back pain*, tingkat nyeri punggung bawah, lansia