

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *LOW BACK PAIN* TERHADAP TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA**

**Studi Pra Eksperimental di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri
Kabupaten Mojokerto**



ANGGIE NATASYA LISTYAWAN

NIM: 201501047

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2019

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *LOW BACK PAIN* TERHADAP TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA**

**Studi Pra Eksperimental di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri
Kabupaten Mojokerto**



**ANGGIE NATASYA LISTYAWAN
NIM : 201501047**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2019**

SKRIPSI

**PENGARUH *SENAM LOW BACK PAIN* TERHADAP TINGKAT
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA DI DUSUN
SETOYO DESA BALONGMOJO KECAMATAN
PURI KABUPATEN MOJOKERTO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



**ANGGIE NATASYA LISTYAWAN
NIM : 201501047**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2019**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, Maret 2019

Yang menyatakan



ANGGIE NATASYA LISTYAWAN
NIM : 201501047

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

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

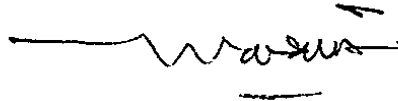
Nama : ANGGIE NATASYA LISTYAWAN

NIM : 201501047

Pada tanggal : Maret 2019

Oleh:

Pembimbing I



Faisal Ibnu, S.Kep. Ns., M.Kes
NIK. 162 601

Pembimbing II



Indah Kusmindarti, SST., M.Kes
NIK. 162 601

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

Nama : ANGGIE NATASYA LISTYAWAN
Nim : 201501047
Judul : Pengaruh senam *Low Back Pain* terhadap tingkat nyeri punggung
bawah pada lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan
Puri Kabupaten Mojokerto.

Pada tanggal : 25 Maret 2019

Mengesahkan :

Tim penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. Muhammad Sajidin, S.Kp., M.Kes.

(.....)

Anggota : Faisal Ibnu, S.Kep, Ns., M.Kes.

(.....)

Anggota : Indah Kusmindarti, SST, M.Kes.

(.....)

Mengetahui,

Kaprodi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



Indah Zakivah, M.Kep
NIK. 162 601 036

(.....)

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Pengaruh Senam Low Back Pain Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto”***. Selesainya penulisan skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. H. Catur Muji Santosa selaku Kepala Desa Balongmojo Kecamatan Puri yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
2. Dr. M. Sajidin, S.Kp, M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto sekaligus penguji utama skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini
3. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
4. Faisal Ibnu, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
5. Indah Kusmindarti, SST., M.Kes selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Staff Dosen dan Karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
7. Responden yang telah bersedia bekerja sama untuk memberikan data dan menerima intervensi yang diberikan oleh peneliti

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan skripsi ini.

Mojokerto, Maret 2019

Penulis

MOTTO

*“ Stop talking a loud... Start to work a hard “
Do good ,and good come to you*

*“life isn't about finding yourselft...”
Life is about creating yourself*

*“Stay away from negative people...”
they have problem for every solution*

“Balas dendam terbaik adalah menjadikan dirimu lebih baik”

*“Kesulitan bukan untuk ditangisi, tapi untuk dihadapi”
karena usaha takkan pernah mengkhianati hasil*

*“selalu ada harapan bagi mereka yang sering berdoa”
Selalu ada jalan bagi mereka yang mau berusaha*

By: Angie Natasya Listyawan

PERSEMBAHAN

Sembah sujud dan syukur kepada ALLAH SWT yang tak pernah lelah mendengar keluh kesahku, mengabdikan setiap do'a – do'aku bahkan tak jarang menggantikannya dengan hal yang jauh lebih baik dan bermanfaat bagiku.

Kupersembahkan Skripsi ini untuk orang yang sangat ku sayangi :

- ❖ Teruntuk mama binti khasanah dan ayah soleh yang tak hentinya mendo'akanku disetiap hembusan nafasnya, selalu menaruh harapan besar, kepercayaan dan kasih sayang yang tiada henti.
- ❖ Teruntuk nenek gitun dan kakek maslakat yang selalu mengutamakan pendidikan untuk putra-putrinya, yang tak pernah menyakiti hatiku dan selalu menggenggamku dengan doa dan semangat disaat aku diujung asa.
- ❖ Malaikat kecilku Gabriella Clarita Isabel senyum tanpa dosa dan tawa tanpa beban serta semangatmu yang membuatku bangkit dan bahagia.
- ❖ Khairur Umam S.Kep yang tak bosannya menjadi sandaran dalam setiap drama yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi.
- ❖ Kepada Bapak Faisal Ibnu, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I dan ibu Hj Indah Kusmindarti, SST., M.Kes selaku pembimbing II, saya mengucapkan banyak terimakasih telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dan sudah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat. Semoga allah SWT senantiasa melindungi dan meninggikan derajat beliau.
- ❖ Saudara-saudara, sahabat, teman-teman dan semua yang tidak dapat kusebutkan satu per satu... terima kasih atas semuanya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lansia.....	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Batasan Usia Lansia.....	8
2.1.3 Teori- teori Proses Menua.....	9
2.1.4 Masalah Yang Terjadi Pada Lansia	12
2.1.5 Tipe Lansia.....	17

2.1.6	Tugas Perkembangan Pada Lanjut Usia	18
2.2	Konsep Nyeri Punggung Bawah	18
2.2.1	Pengertian	18
2.2.2	Macam Nyeri Punggung Bawah	19
2.2.3	Fisiologi Nyeri	20
2.2.4	Faktor Resiko <i>Low Back Pain</i>	22
2.2.5	Pengukuran Nyeri	24
2.2.6	Cara Mencegah <i>Low Back Pain</i>	26
2.2.7	Penatalaksanaan <i>Low Back Pain</i>	29
2.3	Konsep Senam <i>Low Back Pain</i>	31
2.3.1	Pengertian	31
2.3.2	Tujuan	32
2.3.3	Indikasi dan Kontra Indikasi Senam <i>Low Back Pain</i>	32
2.3.4	Prosedur	32
2.4	Kerangka Teori	37
2.5	Kerangka Konseptual.....	39
2.6	Hipotesis Penelitian	40
BAB 3 METODE PENELITIAN		41
3.1	Desain Penelitian	41
3.2	Populasi, Sampling, dan Sampel.....	42
3.2.1	Populasi.....	42
3.2.2	Sampling	42
3.2.3	Sampel.....	43
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	44
3.3.1	Variabel.....	44
3.3.2	Definisi Operasional	44
3.4	Prosedur Penelitian	47
3.5	Pengumpulan Data.....	51
3.5.1	Instrumen	51
3.5.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	51
3.6	Analisis Data.....	51

3.6.1 Langkah-langkah Analisa Data.....	51
3.6.2 Teknik Analisis Data.....	55
3.7 Etika penelitian.....	55
3.7.1 <i>Informed concent</i> (Lembar Persetujuan).....	56
3.7.2 <i>Anonimity</i> (tanpa nama).....	56
3.7.3 Confidentiality (Kerahasiaan).....	56
3.8 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.1 Gambaran umum Lokasi Penelitian.....	57
4.1.2 Data Umum.....	58
4.1.3 Data Khusus Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam <i>Low back pain</i>	59
4.2 Pembahasan.....	60
4.2.1 Nyeri Sebelum Melakukan senam <i>Low back pain</i>	60
4.2.2 Nyeri Sesudah Melakukan senam <i>Low back pain</i>	61
4.2.3 Pengaruh Senam <i>Low back pain</i> Terhadap Tingkat nyeri punggung bawah.....	62
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Simpulan.....	68
5.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam <i>Low Back Pain</i> Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada tanggal 28 Januari-9 Februari 2019	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Obesitas Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada tanggal 28 Januari-9 Februari 2019.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Yang Sering Dilakukan Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto Pada Tanggal 28 Januari-9 Februari 2019	59
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam <i>Low back pain</i> pada Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada tanggal 28 Januari-9 Februari 2019	59

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Fisiologi Nyeri	22
Gambar 2.2	<i>Verbal Descriptor Scale (VDS)</i>	24
Gambar 2.3	<i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	25
Gambar 2.4	Skala Bourbonis	26
Gambar 2.5	Skala Wajah Wong Baker	26
Gambar 2.6	Latihan untuk Mengulur Otot Punggung Bawah	33
Gambar 2.7	Latihan untuk Mengulur Otot Punggung dan Memperkuat Otot Perut	33
Gambar 2.8	Latihan untuk Memperkuat Otot Perut	34
Gambar 2.9	Latihan untuk Mempertahankan Lengkung Pinggang Bawah	34
Gambar 2.10	Latihan untuk Memperkuat Otot Punggung	34
Gambar 2.11	Latihan untuk Mengulur Otot Punggung, Memperkuat Otot-Otot Perut dan Punggung, dan Fleksibilitas Sendi Panggul	35
Gambar 2.12	Latihan untuk Mengulur Otot Punggung dan Otot Paha Bagian Belakang	35
Gambar 2.13	Latihan untuk Memperkuat Otot Punggung dan Membentuk Kembali /Mempertahankan Lengkung Punggung	36
Gambar 2.14	Latihan untuk mengulur otot punggung bagian samping, kanan dan kiri	36
Gambar 2.15	Kerangka Teori Pengaruh Senam <i>Low Back Pain</i> Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia	38
Gambar 2.16	Kerangka Konseptual Pengaruh Senam <i>Low Back Pain</i> Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto.....	40
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Pengaruh Senam <i>Low Back Pain</i> Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Pengantar Penelitian	72
Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian.....	73
Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	77
Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 5 : Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 6 : Tabulasi Data Responden.....	86
Lampiran 7 : Hasil Uji Statistik Wilcoxon.....	93
Lampiran 8 : Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 1.....	94
Lampiran 9 : Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing 2.....	97
Lampiran 10: Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi.....	100
Lampiran 11: Lembar Revisi Ujian Skripsi.....	101
Lampiran 12: Lembar Dokumentasi Penelitian.....	104

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Capernito-Moyet, Lynda Juall. (2013). *Buku saku diagnosis keperawatan*. Jakarta : EGC
- Dewi, R. S. (2015). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hayati, KF., Kusuma, IF., Hasan, M. (2014). *Pengaruh Posisi Kerja terhadap Kejadian Low Back Pain pada Pekerja di Kampung Sepatu Kelurahan Miji-Prajurit Kulon-Mojokerto*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol. (2 (no. 3), September 2014.
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hospital Authority. (2018). *Low Back Pain*. Artikel
- Latifin, K & Kusuma, SY. (2014). *Panduan Dasar Klinik Keperawatan*. Malang: Penerbit Gunung Samudera
- Lukaningsih, Z.L. (2014). *Sinopsis Fisioterapi Untuk Terapi Latihan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mubarak & Chayatin. (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta : EGC.
- Muhith, A & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi (2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sa'adah, H.N. (2012). *Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia RW (2 Desa Kedungkandang Malang*. Jurnal Sain Med, Vol. 5. No. (2 Desember 2013: 56–61

- Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shonafi, K. (2012). *Hubungan Antara Intensitas Nyeri dengan Disabilitas Aktivitas Sehari-hari pada Pasien Nyeri Punggung Bawah (NPB) di RSUD Dr.Moewardi Surakarta*. Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- WHO. (2013). *Low Back Pain*. Artikel
- Wicaksono, R. (2014). *Profil Pasien Low Back Pain Poliklinik Orthopaedi RSUP Fatmawati Tahun 2013*.
- Yuliana. (2011). *Low Back Pain*. CDK 185/Vol.38 no.4/Mei-Juni 2011.
- Zakiah, Ana. (2015). *Nyeri : Konsep dan Penatalaksanaan dalam praktek Keperawatan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Salemba Medika