

SKRIPSI

PENGARUH SENAM PEREGANGAN TERHADAP NYERI PINGGANG PADA PERAWAT DI RSUI KUSTATI SURAKARTA

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keawatan pada Progam Studi
Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta



oleh:

FIKA MARYANA

NIM. 2020122039

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2023**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fika Maryana

NIM : 2020122039

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi :

Judul : **Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang Pada Perawat Di RSUI Kustati Surakarta**

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan. Karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya

Surakakarta, 26 januari 2023

Yang menyatakan



**Fika Maryana
NIM. 2020122039**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fika Maryana
NIM : 2020122039
Program studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas royalti nonesklusif (*Non-exclusive royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: **Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang Pada Perawat di RSUI Kustati Surakarta.**

Beserta instrument/ desain. Perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal : 26 januari 2023

Yang membuat pernyataan



Fika Maryana
NIM. 2020122039

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM PEREGANGAN TERHADAP NYERI PINGGANG PADA
PERAWAT DI RSUI KUSTATI SURAKARTA**

Disusun Oleh :

FIKA MARYANA


2020122039

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 26 Januari 2023

Pembimbing I


Widiyono, S. Kep., Ns, M. Kep
NIDN : 0602048902

Pembimbing II


Sutrisno, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN : 0628108201

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan


Fajar Alam Putra, S. Kep., Ns., MKM
NIDN: 0608088804

LEMBAR PENGESAHAN

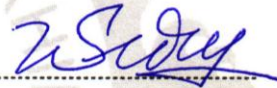
**PENGARUH SENAM PEREGANGAN TERHADAP NYERI PINGGANG PADA
PERAWAT DI RSUI KUSTATI SURAKARTA**

Disusun Oleh :
FIKA MARYANA
2020122039

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Pada Tanggal 26 Januari 2023

Dewan Penguji

1. Penguji 1 **Widiyono, S.Kep.,Ns,M.Kep**
 NIDN : 0602048902
2. Penguji 2 **Sutrisno, S. Kep.,Ns.,M.Kep**
 NIDN : 0628108201
3. Penguji 3 **Anik Suwarni, S.Kep.,Ns,M.Kep**
 NIDN : 0607077901



Mengetahui,

Ketua
Program Studi Kesehatan



Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM
NIDN. 0608088804

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Firdhaus Hari S.A.H, ST., M.Eng
NIDN. 0614068201

MOTTO

Pendidikan Itu
Mengobarkan api, bukan
Mengisi bejana

Nilai akhir dari proses
Pendidikan, sejatinya
Terekapitulasi dari
Keberhasilan
Menciptakan perubahan
Pada dirinya dan
Lingkungan, itulah fungsi
Daripada pendidikan yang
Sesungguhnya.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil alamin, Segala puji bagi ALLAH SWT berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan lancar. Tugas akhir ini saya persembahkan untuk

1. Untuk suami dan ibu saya yang telah membantu dan membimbing saya mengerjakan tugas akhir ini tanpa doa dan dukungan mereka mungkin saya tidak mampu mengerjakan tugas akhir ini
2. Saya berterimakasih kepada pembimbing satu saya bp widiyono dan pembimbing dua saya bp sutrisno yang selama ini selalu memberi motivasi dan selalu mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas akhir ini dari awal hingga akhir tanpa dukungan mereka mungkin tugas akhir ini tidak akan berhasil dengan cepat
3. Saya berterimakasih kepada penguji saya ibu anik yang memberi motivasi dan dukungan kepada saya sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan tepat waktu.
4. Saya amat berterimakasih kepada teman teman saya yang telah membantu dan mendukung tugas akhir saya sehingga dapat selesai dengan cepat
5. Saya berterimakasih kepada bp Basuki selaku direktur RSUI KUSTATI SURAKARTA yang telah memberi izin kepada saya untuk penelitian di RSUI KUSTATI SURAKARTA sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan tepat waktu.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulisan skripsi dengan judul “**Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang Pada Perawat di RSUI Kustati Surakarta**” dapat diselesaikan. Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Bersama ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Sri Huning Anwariningsih,S.T.,M.Kom selaku Rektor Universiti Sahid Surakarta yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr,Erwin Kartinawati,S.Sos.,M.Kom selaku Wakil Rektor Bidang Sumberdaya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum,Se.,mm selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerjasama Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
5. Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M, sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
6. Widiyono ,S.KEP.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga dan pemikirannya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Sutrisno,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang penulis tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Surakarta, 26 januari 2023

Penulis

Fika Maryana
NIM. 2020122039

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKARTA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
INTISARI.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
1. Nyeri Punggung Bawah	8
2. Konsep Nyeri.....	17

3. Latihan Peregangan	23
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	35
H. Pengumpulan Data dan Analisis Data	35
I. Metode Pengumpulan Data	36
J. Analisis Data	39
K. Etika Penelitian.....	40
L. Jalannya Penelitian	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	44
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan	50
D. Keterbatasan Penelitian	61
BAB VPENUTUP	
A. Simpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Skala <i>numeric rating scale</i> (NRS).....	21
Gambar 2.2 Skala <i>Verbal Desriptor Scale</i> (VDS)	21
Gambar 2.3 Peregangan punggung 1	24
Gambar 2.4 Peregangan punggung 2	25
Gambar 2.5 Peregangan punggung 3	26
Gambar 2.6 Peregangan punggung 4	26
Gambar 2.7 Peregangan punggung 5	27
Gambar 2.8 Peregangan punggung 6	27
Gambar 2.9 Kerangka Teori	28
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	29
Gambar 3.1 Rancangan penelitian.....	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3.1. Definisi Operasional.	25
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT	47
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri pinggang sebelum diberikan senam peregangan	48
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri pinggang sesudah diberikan senam peregangan	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang Pada Perawat.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 . Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3. Karakteristik responden
- Lampiran 4 Lembar Observasi Penilaian Nyeri Pinggang
- Lampiran 5. Data responden penelitian
- Lampiran 6 Hasil uji statistik data responden

DAFTAR SINGKATAN

IICs	:	<i>Intraclass Corelaction Coefficients</i>
IMT	:	Indeks Masa Tubuh
LBP	:	<i>Low Back Pain</i>
NRS	:	<i>Numeric Rating Scale</i>
PERDOSSI:		Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia
RSCM	:	Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo
RSUI	:	Rumah Sakit Umum Islam
VDS	:	<i>Verbal Desriptor Scale</i>