



Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada Yth.

Sdr/Sdri.....

Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta :

Nama : Fika Maryana

NIM : 2020122039

Sedang mengadakan penelitian dengan judul ” **Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang pada Perawat di RSUI Kustati Surakarta**”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi Tn/Ny sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi akan di jaga dan di pergunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila Sdr/Sdri bersedia menjadi responden dalam penelitian ini maka peneliti mohon kesediaan Sdr/Sdri untuk menandatangani lembar kesediaan yang saya lampirkan.

Demikian atas perhatian, ketersediaan dan kerjasama Tn/Ny menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

(Fika Maryana)



Lampiran 2

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fika Maryana

NIM : 2020122039

Adalah Mahasiswa studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang sedang melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang pada Perawat di RSUI Kustati Surakarta”**.

Informasi tentang penelitian

Latar Belakang:

Nyeri punggung bawah adalah gangguan muskuloskeletal pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh yang kurang baik. Nyeri punggung bawah non spesifik adalah ketegangan, kesakitan, atau kekakuan yang tidak bisa didefinisikan secara jelas asal penyebabnya. Beberapa penyusun tulang belakang termasuk sendi, discus, dan jaringan penghubung mungkin menjadi satu penyebab gejala. Pada dasarnya, timbulnya rasa nyeri pada NPB diakibatkan oleh terjadinya tekanan pada susunan saraf tepi yang terjepit pada area tersebut. Diperlukan penatalaksanaan untuk nyeri pinggang dengan menggunakan pengaruh senam peregangan.

Tujuan:

Untuk mengetahui pengaruh senam peregangan terhadap nyeri pinggang pada perawat

Jenis Intervensi Penelitian:

dilakukan dengan durasi 15 menit, dilakukan setiap hari selama 5 kali selama 1 minggu

Pemilihan responden:

Pemilihan responden berdasarkan pemeriksaan medis

Kerugian:

Peneliti tidak akan merugikan responden, senam peregangan dilakukan dengan durasi 15 menit, dilakukan setiap hari selama 5 kali selama 1 minggu

Keuntungan:

Peneliti akan memberikan keuntungan bagi responden seperti dapat melakukan gerakan senam peregangan

Kerahasiaan:

Saya menjaga kerahasiaan saudara dan hanya peneliti yang memiliki akses terhadap dokumen asli penelitian

Pembiayaan:

Semua biaya dalam penelitian ditanggung peneliti

Kompensasi:

Bapak / ibu akan mendapatkan masker sebagai ucapan terimakasih karena telah berpartisipasi dalam penelitian saya

Informasi tambahan:

Bapak / ibu diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Apabila Bapak / ibu membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi **Fika Maryana (0822-2085-9494**

Hormat saya,

Fika Maryana
NIM : 2020122039

(.....)

Lampiran 3 Lembar Karakteristik Responden

Pengaruh Senam Peregangan Terhadap Nyeri Pinggang pada Perawat di RSUI Kustati Surakarta

Data Responden :

No. Responden :

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda (V) pada salah satu jawaban yang Saudara anggap sesuai dengan kondisi yang sebenarnya!

Identifikasi Responden:

1. Umur :

2. Jenis kelamin

a. Laki-laki

b. Perempuan

3. Pendidikan :

c. D3-Keperawatan

d. S-1 Keperawatan

e. S1 Ners

4. Lama Bekerja : ...tahun

Berat Badan :kg

Tinggi badan : cm

IMT :

$$IMT = \frac{\text{berat badan (k)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$$

Tabel. 2.1 Penilaian IMT pada orang dewasa

Jenis kelamin	IMT		
	Kurus	Normal	Gemuk
Wanita	<18	18,5 -23,9	≥24
Pria	<20	20 – 24,9	≥25

Sumber: Perkeni (2013)

Lampiran 4 Lembar Observasi Penilaian Nyeri Pinggang

Petunjuk :

Berilah tanda lingkaran pada kolom sesuai dengan tingkat nyeri yang ibu rasakan saat ini.

Pre Test

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Post Test

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rasa nyeri yang dirasakan sesuai dengan rentang skala nyeri 0-10 berikut:

Rasa nyeri yang dirasakan:

0 : tanpa atau bebas nyeri,

1-3 : nyeri ringan,

4-6 : nyeri sedang,

7-9 : nyeri berat terkontrol,

10 : nyeri berat tidak terkontrol

Lampiran 5. Data responden penelitian

No. Res	Umur (tahun)	Jenis kelamin	Pendidikan	pengalaman kerja (tahun)	TB (cm)	BB (kg)	IMT	Kategori	pre test nyeri	kategori	post test nyeri	kategori
1	38	Perempuan	S1+Ners	13	158	62	24,836	Gemuk	6	Sedang	4	Sedang
2	31	Perempuan	D3 Keperawatan	6	160	53	20,703	Normal	4	Sedang	3	Ringan
3	30	Laki-laki	D3 Keperawatan	6	157	54	21,908	Normal	5	Sedang	3	Ringan
4	40	Perempuan	D3 Keperawatan	12	159	63	24,920	Gemuk	6	Sedang	3	Ringan
5	44	Perempuan	S1+Ners	16	164	63	23,424	Normal	4	Sedang	2	Ringan
6	35	Perempuan	D3 Keperawatan	12	159	66	26,107	Gemuk	5	Sedang	3	Ringan
7	26	Perempuan	D3 Keperawatan	3	166	53	19,234	Normal	5	Sedang	3	Ringan
8	32	Laki-laki	S1 Keperawatan	6	159	53	20,964	Normal	6	Sedang	4	Sedang
9	34	Perempuan	D3 Keperawatan	6	160	62	24,219	Gemuk	5	Sedang	3	Ringan
10	32	Perempuan	S1 Keperawatan	6	160	58	22,656	Normal	4	Sedang	3	Ringan
11	30	Perempuan	S1 Keperawatan	1	157	54	21,908	Normal	6	Sedang	5	Sedang
12	34	Perempuan	D3 Keperawatan	9	159	62	24,524	Gemuk	5	Sedang	4	Sedang
13	25	Laki-laki	D3 Keperawatan	1	173	70	23,389	Normal	3	Ringan	2	Ringan
14	32	Perempuan	S1+Ners	6	156	62	25,477	Gemuk	4	Sedang	2	Ringan
15	36	Laki-laki	S1+Ners	12	172	76	25,690	Gemuk	4	Sedang	2	Ringan
16	38	Laki-laki	S1 Keperawatan	13	168	70	24,802	Gemuk	5	Sedang	3	Ringan

17	29	Perempuan	D3 Keperawatan	5	162	65	24,768	Gemuk	3	Ringan	2	Ringan
18	34	Laki-laki	S1 Keperawatan	2	176	73	23,567	Normal	3	Ringan	3	Ringan
19	29	Perempuan	S1 Keperawatan	6	159	53	20,964	Normal	4	Sedang	2	Ringan
20	32	Perempuan	S1 Keperawatan	15	164	58	21,565	Normal	6	Sedang	3	Ringan
21	35	Perempuan	D3 Keperawatan	10	159	63	24,920	Gemuk	5	Sedang	3	Ringan
22	25	Perempuan	D3 Keperawatan	3	166	66	23,951	Normal	3	Ringan	3	Ringan
23	30	Perempuan	S1+Ners	7	159	67	26,502	Gemuk	6	Sedang	4	Sedang
24	27	Perempuan	D3 Keperawatan	2	160	56	21,875	Normal	4	Sedang	3	Ringan
25	32	Laki-laki	S1 Keperawatan	6	160	53	20,703	Normal	4	Sedang	3	Ringan
26	35	Perempuan	D3 Keperawatan	8	157	63	25,559	Gemuk	3	Ringan	2	Ringan
27	29	Perempuan	D3 Keperawatan	4	159	52	20,569	Normal	5	Sedang	4	Sedang
28	32	Perempuan	S1 Keperawatan	1	173	66	22,052	Normal	4	Sedang	3	Ringan
29	34	Perempuan	D3 Keperawatan	7	162	53	20,195	Normal	4	Sedang	3	Ringan
30	39	Laki-laki	D3 Keperawatan	14	176	71	22,921	Normal	4	Sedang	3	Ringan
31	28	Perempuan	S1+Ners	3	158	62	24,836	Gemuk	4	Sedang	2	Ringan
32	25	Laki-laki	D3 Keperawatan	2	170	58	20,069	Normal	6	Sedang	5	Sedang
33	46	Perempuan	D3 Keperawatan	16	159	54	21,360	Normal	5	Sedang	5	Sedang
34	34	Perempuan	S1 Keperawatan	10	166	63	22,863	Normal	6	Sedang	4	Sedang
35	30	Perempuan	D3 Keperawatan	3	162	52	19,814	Normal	6	Sedang	4	Sedang
36	27	Perempuan	D3 Keperawatan	4	160	66	25,781	Gemuk	6	Sedang	5	Sedang

37	32	Perempuan	S1+Ners	6	162	66	25,149	Gemuk	4	Sedang	3	Ringan
38	30	Laki-laki	D3 Keperawatan	3	176	73	23,567	Normal	4	Sedang	4	Sedang
39	38	Laki-laki	S1+Ners	10	172	76	25,690	Gemuk	5	Sedang	3	Ringan
40	28	Perempuan	D3 Keperawatan	3	150	63	28,000	Gemuk	5	Sedang	4	Sedang
41	31	Laki-laki	S1 Keperawatan	3	169	67	23,459	Normal	4	Sedang	3	Ringan
42	28	Perempuan	D3 Keperawatan	2	162	66	25,149	Gemuk	6	Sedang	5	Sedang
43	36	Perempuan	S1+Ners	12	160	65	25,391	Gemuk	6	Sedang	3	Ringan
44	35	Perempuan	D3 Keperawatan	10	165	68	24,977	Gemuk	4	Sedang	2	Ringan
45	29	Perempuan	D3 Keperawatan	4	160	60	23,438	Normal	5	Sedang	3	Ringan
46	34	Perempuan	S1+Ners	7	162	58	22,100	Normal	5	Sedang	4	Sedang
47	27	Perempuan	D3 Keperawatan	2	159	60	23,733	Normal	6	Sedang	4	Sedang
48	32	Perempuan	D3 Keperawatan	6	164	68	25,283	Gemuk	5	Sedang	4	Sedang

Lampiran 6 Hasil uji statistik data responden

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25 tahun	3	6,2	6,2	6,2
	26-35 tahun	36	75,0	75,0	81,2
	36-45 tahun	9	18,8	18,8	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	25,0	25,0	25,0
	Perempuan	36	75,0	75,0	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Pendidikan terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 Keperawatan	28	58,2	58,2	58,2
	S1 Keperawatan	10	20,8	20,8	79,2
	S1+ Ners	10	20,8	20,8	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Masa kerja di RS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5 tahun	19	39,6	39,6	39,6
	6-10 tahun	19	39,6	39,6	79,2
	11-15 tahun	8	16,7	16,7	95,8
	16-20 tahun	2	4,1	4,1	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

IMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gemuk	21	43,8	43,8	43,8
	Normal	27	56,2	56,2	100,0
	Total	48	100,0	100,0	

Pre test nyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ringan	5	10,4	10,4	10,4
Sedang	43	89,6	89,6	100,0
Total	48	100,0	100,0	

Post test nyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ringan	31	64,6	64,6	64,6
Sedang	17	35,4	35,4	100,0
Total	48	100,0	100,0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test nyeri	,208	48	,000	,867	48	,000
Post test nyeri	,265	48	,000	,867	48	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

		Pre test nyeri	Post test nyeri
N	Valid	48	48
	Missing	0	0
Mean		4,7292	3,2708
Median		5,0000	3,0000
Std. Deviation		,98369	,89299
Minimum		3,00	2,00
Maximum		6,00	5,00

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test nyeri - Pre test nyeri	Negative Ranks	44 ^a	22,50	990,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	4 ^c		
	Total	48		

a. Post test nyeri < Pre test nyeri

b. Post test nyeri > Pre test nyeri

c. Post test nyeri = Pre test nyeri

Test Statistics^a

	Post test nyeri - Pre test nyeri
Z	-5,923 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.