

**PENJELASAN SEBELUM MELAKUKAN PENELITIAN
KEPADA MAHASISWA YANG MENGALAMI
LOW BACK PAIN (LBP) DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Saya Isnina Noor Sakinah adalah mahasiswi Program Magister Keperawatan Pascasarjana Peminatan Keperawatan Medikal Bedah Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, bermaksud hendak melaksanakan penelitian dengan judul :

“Efektivitas *Stretching* terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas pada Mahasiswa dengan *Low Back Pain* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”

Pada penelitian ini, peneliti akan mengajak pasien untuk berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *stretching* terhadap intensitas nyeri dan fleksibilitas pada mahasiswa pascasarjana di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami *low back pain*.

Stretching ini dapat menurunkan intensitas nyeri serta mengembalikan kelenturan atau fleksibilitas otot-otot yang mengalami kekakuan, sehingga nanti peneliti akan melihat penurunan intensitas nyeri dan peningkatan fleksibilitas setelah dilakukan intervensi. Adapun prosedur dan informasi berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

A. Kesukarelaan dalam Penelitian

Mahasiswa yang menjadi responden penelitian berhak untuk memilih ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini tanpa ada unsur paksaan. Mahasiswa yang menjadi responden penelitian dan sudah memutuskan untuk berpartisipasi lalu berubah pikiran, maka mahasiswa bebas untuk mengundurkan diri tanpa ada konsekuensi. Pasien akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan sebanyak 1 rangkap untuk disimpan oleh peneliti sebagai bukti. Setelah mendapatkan penjelasan dan setuju menjadi responden, selanjutnya mahasiswa akan mengikuti intervensi yang telah ditentukan.

B. Prosedur Penelitian

Responden yang mengalami LBP yang telah memenuhi kriteria akan dilakukan pretest untuk mengetahui intensitas nyeri yang dirasakan serta pengukuran fleksibilitas saat ini. Setelah itu responden akan dilakukan intervensi yaitu *stretching* (peregangan) dengan gerakan membungkuk dan berlutut menyerupai rukuk dan sujud dalam gerakan shalat selama 20 detik tiap gerakan. *Stretching* dilakukan pada pagi hari (bangun tidur) dan malam hari (sebelum tidur) selama 1 minggu. Seminggu kemudian akan dilakukan posttest untuk mengetahui hasil dari *stretching* yang dilakukan.

C. Kewajiban Partisipasi Penelitian

Sebagai partisipan dalam penelitian ini, saudara berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian sesuai dengan yang telah disebutkan diatas.

D. Efek Samping dan Ketidaknyamanan

Penelitian ini tidak menimbulkan resiko atau efek samping apapun yang sifatnya merugikan responden. Tetapi apabila selama penelitian responden mengalami ketidaknyamanan dalam mengikuti intervensi, penelitian ini dapat dihentikan. Peneliti akan menghargai responden dengan tidak memaksa untuk melakukan intervensi hingga selesai.

E. Manfaat dan Keuntungan

Manfaat atau keuntungan yang didapatkan oleh responden adalah nyeri punggung bawah dapat berkurang dan fleksibilitas otot dapat dipertahankan agar tidak mengalami kekakuan dengan dilakukan *stretching* gerakan membungkuk dan berlutut selama 1 minggu.

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa identitas subjek penelitian dan hanya menggunakan kode/inisial.

G. Kompensasi

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini akan mendapatkan souvenir atau kenang-kenangan berupa *mug* yang akan diberikan di akhir penelitian.

H. Informasi Tambahan

Responden dapat menanyakan atau menginformasikan hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini dengan menghubungi peneliti secara langsung atas nama Isnina Noor Sakinah pada nomor HP 0822-4335-9370, selain itu informasi tentang penelitian ini juga dapat diperoleh dan ditanyakan lebih lanjut kepada komite etik penelitian kedokteran dan kesehatan fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Melalui penjelasan ini, Saya mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta,2018

Peneliti

Isnina Noor Sakinah

SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : _____

Umur : _____

Alamat: _____

Telp : _____

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul “Efektivitas *Stretching* terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas pada Mahasiswa dengan *Low Back Pain* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”, maka saya menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Adapun bentuk kesediaan saya adalah :

1. Meluangkan waktu untuk melakukan *pretest*, intervensi hingga *post test*.
2. Memberikan informasi yang benar dan sejujurnya terhadap apa yang diminta atau ditanyakan peneliti.

Keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah sukarela dan tidak ada unsur paksaan darimana pun. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,2018

Mengetahui yang membuat pernyataan,

Peneliti

Responden

Isnina Noor Sakinah

.....



Program Studi Magister Keperawatan
Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 221/M.Kep/A.2-III/IV/2017
Hal : Surat Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

di tempat

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Dengan hormat,
Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan UMY,
atas nama:

Nama : **Isnina Noor Sakinah**
NIM : 20161050020

Mengajukan permohonan ijin untuk melakukan studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk riset tesis dengan topik "Efektivitas Gerakan Shalat Terhadap Intensitas Nyeri pada Mahasiswa Pascasarjana Angkatan 2016-2017 dengan *Low Back Pain* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta".

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Yogyakarta, 25 April 2017

Ketua Program Studi



Fitri Arofati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.

Kampus :

Jl. Lingkar Selatan Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta 55183

Telp : 0274-387656 Ext. 321



**Program Studi Magister Keperawatan
Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

Nomor : 357/M.Kep/A.2-III/V/2018
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth.
Direktur Pascasarjana UMY

di tempat

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat,
Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan UMY, atas nama:

**Nama : Isnina Noor Sakinah
NIM : 20161050020**

Mengajukan permohonan ijin melakukan penelitian dengan topik "Efektifitas Stretching terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas pada Mahasiswa dengan Low Back Pain di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta"

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA, 22 Mei 2018
Ketua Program Studi


Fitri Arofiati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.

Tembusan :

- | | |
|----------------|---------------|
| - Kaprodi MIP | - Kaprodi MIH |
| - Kaprodi MIHI | - Kaprodi MSI |
| - Kaprodi MKep | - Kaprodi MM |
| - Kaprodi MMR | |

Kampus :
Jl. Lingkar Selatan Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta 55183
Telp : 0274-387656 Ext. 321



UMY

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

Unggul & Islami

PROGRAM PASCASARJANA

Nomor : 132/A.2-II/V/2018

Hal : Surat Pengantar Ijin Penelitian

Lamp. : -

24 Mei 2018

Kepada Yth :
Ketua Program Studi

Di-
Lingkungan Program Pascasarjana UMY

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa Mahasiswa dari Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nama : Isnina Noor Sakinah

Nim : 20161050020

Berkaitan dengan penelitian dengan topik : **“Efektifitas Stretching terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas pada Mahasiswa dengan Low Back Pain di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”**

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mohon mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dengan menyebarkan kuisioner ke responden di program studi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Direktur



Sri-Atmaja P. Rosyidi, M.Sc.Eng., Ph.D., P.Eng.

NIK. 19780415200004123046

ADDRESS

Kasman Singodimedjo Building 1 st floor
Kampus Terpadu UMY
Jl. Brawijaya . Tamantirto . Kasihan . Bantul

CONTACT

Phone : +62 274 387656 - Ext. 247
Fax : +62 274 387646
Email : pascasarjana@umy.ac.id





UMY

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

Unggul & Islami

FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN
ILMU KESEHATAN

Nomor : 254/EP-FKIK-UMY/V/2018

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK ***ETHICAL APPROVAL***

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**“Efektivitas Stretching terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas
pada Mahasiswa dengan *Low Back Pain* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”**

Peneliti Utama : Isnina Noor Sakinah
Principal Investigator Fitri Arofiati

Nama Institusi : Program Studi Magister Keperawatan UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 22 Mei 2018
Ketua
Chairperson

Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.
FISPH., FISCM.

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik (1 tahun sejak tanggal terbit), penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik

ADDRESS

Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3

CONTACT

Phone : (0274) 387656 ext. 213

Fax : (0274) 387656

SCREENING
LOW BACK PAIN (LBP)

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Fakultas :
Telp/HP :

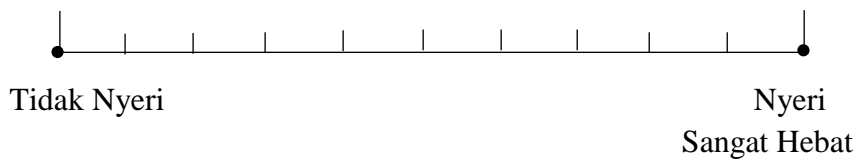
Berikan tanda centang [√] sesuai dengan jawaban Anda.

1. Apakah anda sering mengerjakan tugas/bekerja dalam waktu yang lama?
 Ya, _____ jam/menit
 Tidak
2. Berapa lama waktu istirahat yang diberikan setelah mengerjakan tugas? _____
3. Bagaimana posisi tubuh anda pada saat mengerjakan tugas? _____
4. Apakah anda pernah merasakan nyeri pada bagian punggung bawah?
 Ya
 Tidak
5. Jika jawaban No.4 ya, apakah nyeri punggung bawah dirasakan ketika anda sedang mengerjakan tugas/bekerja?
 Ya
 Tidak

6. Jika jawaban No.4 ya, berapa lama waktu yang dibutuhkan dari mulai bekerja sampai timbulnya nyeri punggung bawah ? _____

7. Seberapa sering nyeri itu muncul? Apakah nyeri dirasakan di seminggu terakhir ini?_____

8. Jika nyeri dapat digambarkan, berikan tanda titik pada garis di bawah ini sesuai dengan nyeri yang dirasakan :



9. Adakah penjaralan rasa nyeri yang dirasakan ?
 Ya, di daerah _____
 Tidak

10. Apakah nyeri terasa menyengat seperti terbakar, atau nyeri dirasakan seperti apa?_____

11. Ketika gejala nyeri punggung bawah muncul, apakah yang anda lakukan (terutama untuk menghilangkan rasa nyeri)?_____

12. Apakah nyeri membaik? Bertambah buruk? Atau tetap sama?_____

13. Apakah anda menggunakan obat-obatan untuk menghilangkan rasa nyeri punggung bawah ?
 Ya, Sebutkan _____
 Tidak

PROSEDUR
VISUAL ANALOGUE SCALE (VAS)

(Penilaian Awal)

Kode :

A. Karakteristik Responden

Umur : _____ tahun

Jenis Kelamin : P L

B. Pengukuran intensitas nyeri Visual Analog Scale (VAS)

Petunjuk :

1. Tunjukkan skala *Visual Analog Scale* pada responden
2. Jelaskan pada responden bagaimana pengukuran dan arti yang tertera pada skala yang dialami oleh responden
3. Berikan tanda titik pada garis di bawah ini sesuai dengan nyeri yang dirasakan oleh responden



Keterangan :

0	Nyeri tidak dirasakan
1-30	Nyeri dirasakan ringan, tidak mengganggu aktivitas sehari hari
31-70	Nyeri yang dirasakan sedang dapat mengganggu aktivitas sehari hari. Pelaksanaan aktivitas sehari hari menjadi lebih lambat dari biasanya
71-100	Nyeri yang sangat, sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari hari

PROSEDUR

SIT AND REACH

1. Persiapkan tempat dan alat (penggaris 60 cm)
2. Jelaskan tujuan dari test *Sit and Reach*
3. Subyek duduk di lantai dengan sepatu dilepas, posisi kedua lutut lurus (lutut dipegang petugas)
4. Kedua kaki diregangkan sekitar 10cm
5. Telapak kaki menyentuh mistar pada skala 26cm.
6. Subyek membungkukkan badan, kedua tangan diulurkan ke depan dengan posisi satu tangan diatas tangan lainnya, sejajar lantai sejauh mungkin untuk menyentuh mistar skala
7. Sikap ini dipertahankan selama 3 detik, dilakukan 3 kali berturut-turut. Dicatat hasil yang terbaik.
8. Sebelum tes ini dilakukan, subyek diminta untuk peregangan terlebih dahulu.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK
KELOMPOK INTERVENSI

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 41-50	3	16.7	16.7	16.7
31-40	1	5.6	5.6	22.2
21-30	14	77.8	77.8	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	7	38.9	38.9	38.9
P	11	61.1	61.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	8	44.4	44.4	44.4
Tidak bekerja	10	55.6	55.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Lama Duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 6 jam	8	44.4	44.4	44.4
6-9 jam	9	50.0	50.0	94.4
> 9 jam	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

PosisiTubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Duduk	14	77.8	77.8	77.8
Berbaring	2	11.1	11.1	88.9
Tengkurap	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

KELOMPOK KONTROL

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31-40	1	5.6	5.6	5.6
21-30	17	94.4	94.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	9	50.0	50.0	50.0
P	9	50.0	50.0	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	6	33.3	33.3	33.3
	Tidak bekerja	12	66.7	66.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Posisi Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Duduk	15	83.3	83.3	83.3
	Berbaring	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lama Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 6 jam	15	83.3	83.3	83.3
	6-9 jam	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**DESKRIPTIF STATISTIK NILAI INTENSITAS NYERI DAN FLEKSIBILITAS
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN STRETCHING**

KELOMPOK INTERVENSI

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VASpre	18	.7	6.2	2.961	1.4134
VASpost	18	.5	7.2	2.456	1.5561
SitandReachPre	18	6.0	46.0	24.472	10.2505
SitandReachPost	18	6.0	47.0	26.583	12.0175
Valid N (listwise)	18				

KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VASpre	18	1.3	7.4	4.217	1.9945
VASpost	18	.0	5.6	2.456	1.5982
SitandReachPre	18	16.5	41.0	27.444	7.6618
SitandReachPost	18	17.0	46.0	32.639	8.3803
Valid N (listwise)	18				

DESKRIPTIF STATISTIK
SELISIH NILAI INTENSITAS NYERI DAN FLEKSIBILITAS
KELOMPOK INTERVENSI

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih VAS post-pre	18	-2.50	1.80	-.5056	.93335
Selisih Sit and Reach post-pre	18	-7.00	11.00	2.1111	4.15351
Valid N (listwise)	18				

KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Selisih VAS post-pre	18	-4.40	1.00	-1.7611	1.56737
Selisih Sit and Reach post-pre	18	.50	11.00	5.1944	2.56755
Valid N (listwise)	18				

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VASpre	Intervensi	.157	18	.200*	.924	18	.153
	Kontrol	.155	18	.200*	.929	18	.186
VASpost	Intervensi	.132	18	.200*	.958	18	.567
	Kontrol	.130	18	.200*	.872	18	.019
SitandReachPre	Intervensi	.123	18	.200*	.949	18	.409
	Kontrol	.170	18	.179	.962	18	.632
SitandReachPost	Intervensi	.119	18	.200*	.966	18	.714
	Kontrol	.167	18	.197	.938	18	.268

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

ANALISIS BIVARIAT

PAIRED T-TEST

INTENSITAS NYERI (INTERVENSI)

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VASpre - VASpost	1.7611	1.5674	.3694	.9817	2.5405	4.767	17	.000

INTENSITAS NYERI (KONTROL)

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 VASpre - VASpost	.5056	.9334	.2200	.0414	.9697	2.298	17	.035

FLEKSIBILITAS (INTERVENSI)

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sit and Reach Pre – Sit and Reach Post	-5.1944	2.5676	.6052	-6.4713	-3.9176	-8.583	17	.000

FLEKSIBILITAS (KONTROL)

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sit and Reach Pre – Sit and Reach Post	-2.1111	4.1535	.9790	-4.1766	-.0456	-2.156	17	.046

INDEPENDENT T-TEST

INTENSITAS NYERI

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Perubahan Equal VAS post- variances pre assumed	5.486	.025	-2.920	34	.006	-1.25556	.42997	-2.12937	-.38175
Equal variances not assumed			-2.920	27.710	.007	-1.25556	.42997	-2.13673	-.37438

FLEKSIBILITAS

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Perubahan Equal SR post- variances pre assumed	3.238	.081	2.679	34	.011	3.08333	1.15094	.74434	5.42233
Equal variances not assumed			2.679	28.337	.012	3.08333	1.15094	.72700	5.43967





PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA (UMY)
Terakreditasi "A" (Perpustakaan Nasional RI No : 29/1/ee/XII.2014)

Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menyatakan bahwa Tesis atas nama :

Nama : ISNINA NOOR SAKINAH
Prodi/Fakultas : Magister Keperawatan/Pascasarjana
NIM : 20161050020
Judul : EFEKTIVITAS STRETCHING TERHADAP INTENSITAS NYERI DAN FLEKSIBILITAS PADA MAHASISWA DENGAN LOW BACK PAIN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
Dosen Pembimbing : Fitri Arofiati, Ns., MAN., Ph.D

Telah dilakukan tes Turnitin filter 1%, dengan tingkat similaritasnya sebesar 7%.
Semoga surat keterangan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Ka.Ur. Pengolahan dan Layanan



Laela Niswatin, S.I.Pust.

Yogyakarta, 2018-09-10
yang melaksanakan pengecekan

Ikram Al-Zein, S.Kom.I.

**PANDUAN
GERAKAN *STRETCHING* UNTUK
MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH**



ISNINA NOOR SAKINAH

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**



PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau dalam bahasa medis biasa disebut dengan *Low Back Pain (LBP)* merupakan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di area punggung bawah yang biasa terjadi karena posisi tubuh kerja yang salah, duduk atau berdiri berjam-jam (posisi statis), membungkuk, mengangkat beban berat, dan lain sebagainya. Ini merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum terjadi dan bisa terjadi pada siapa saja, seperti halnya yang banyak dirasakan pada mahasiswa ketika melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Selain gejala nyeri yang dirasakan, kurangnya fleksibilitas punggung bawah juga berpengaruh pada individu yang mengalami LBP. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah peningkatan nyeri punggung bawah serta mempengaruhi fleksibilitas tulang belakang akibat LBP yaitu dengan melakukan peregangan (*stretching*).

Gerakan *stretching* merupakan latihan penguluran otot untuk mengembalikan elastisitas otot dan untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan terjadi pada setiap individu. Salah satu *stretching* mudah dan simpel yang dapat dilakukan sehari-hari yaitu dengan melakukan gerakan shalat secara tuma'ninah. *Stretching* khusus untuk mengatasi LBP yaitu dengan gerakan membungkuk dan berlutut menyerupai gerakan rukuk dan sujud yang terdapat dalam gerakan shalat.

Berikut ini merupakan panduan *stretching* untuk mengatasi LBP yang dapat dilakukan di rumah, seperti :



GERAKAN *STRETCHING* UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH

Gerakan *stretching* pada LBP dapat diaplikasikan saat melakukan shalat, terutama pada gerakan **rukuk dan sujud** yang dapat dilakukan dalam waktu yang lebih lama dari biasanya. Selain di dalam gerakan shalat, *stretching* dapat dilakukan **setiap hari pada waktu pagi hari (setelah bangun tidur) dan malam hari (sebelum tidur)**. Gerakan *stretching* ini dapat dipelajari dari setiap gerakan shalat ala Nabi Muhammad SAW yang dilakukan secara tuma'ninah (tenang dan sempurna).

Hal yang perlu dipersiapkan saat melakukan *stretching* adalah:

1. Tempat yang bersih dan rata (seperti di lantai), tidak di tempat yang bergelombang (seperti di kasur)
2. Tidak harus menggunakan alas
3. Lakukan gerakan membungkuk dan berlutut secara perlahan, ditahan selama 20 detik

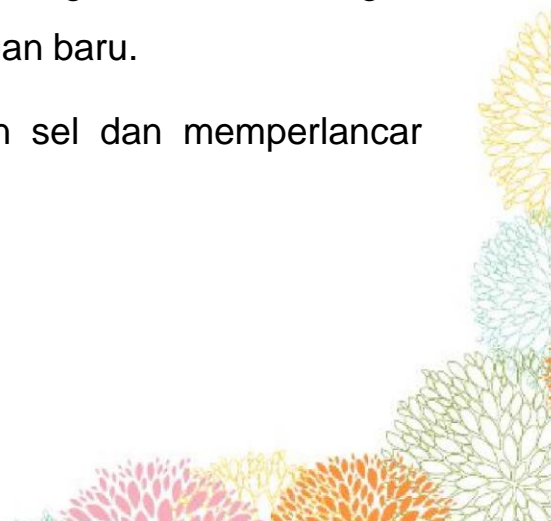


PROSEDUR 1 GERAKAN MEMBUNGKUK

- Bungkukkan badan ke arah depan sedemikian sehingga punggung dan kepala sejajar membentuk garis lurus atau punggung tegak lurus dengan sendi tulang belakang, sehingga sudut pada saat membungkuk diperkirakan 90° bujur sangkar.
- Posisi kedua tangan bertumpu pada tumit. Jari-jari kedua telapak tangan agak dibuka lebar mengarah ke bawah dan diletakkan melingkari kedua tempurung lutut serta didorong ke belakang.
- Gerakan ini dilakukan selama 20 detik



- Peregangan saat membungkuk akan terasa pada urat kaki, betis, paha dan pinggang.
- Manfaat dari posisi membungkuk diantaranya adalah :
 1. Menempatkan jantung berada dalam satu garis horizontal dengan pembuluh darah tulang (besar), memudahkan aliran darah untuk kembali ke jantung karena pengaruh aktivitas penarikan oleh urat-urat jantung, sehingga jantung dapat leluasa menarik darah tanpa rintangan gaya gravitasi bumi.
 2. Sangat baik bagi kesehatan tulang punggung. Dalam posisi rukuk tuma'ninah otot rangka sepanjang tulang belakang menjadi lebih rileks tanpa beban berat tubuh, aktifitas otot lumbal ke 4 dan 5 juga akan menjadi rileks.
 3. Meningkatkan fleksibilitas tulang belakang yang sangat penting untuk kelenturan dalam menyangga beban tubuh.
 4. Memperlambat proses degeneratif dengan meningkatkan regenerasi jaringan baru.
 5. Menjaga keseimbangan cairan sel dan memperlancar fungsi ginjal.



PROSEDUR 2 : GERAKAN BERLUTUT

- Letakkan kedua lutut lebih dahulu di lantai, lalu kedua tangan, kemudian letakkan wajah (dahi dan hidung).
- Tubuh merendah dengan menekukkan badan dan lutut, telapak tangan mencapai lantai
- Tangan di lantai geser maju ke depan
- Muka menyentuh lantai terutama pada dahi dan hidung
- Pantat diangkat, paha pada posisi tegak lurus
- Kedua kaki dirapatkan, dengan tetap berdiri tegak dan jari-jari menekuk sehingga tetap mengarah ke depan.
- Gerakan ini dilakukan selama 20 detik

BP-Sundogasik.com



- Saat akan meletakkan kening, terjadi peregangan spesial pada kedua otot lengan atas, dada depan, perut, punggung, tengkuk, punggung kaki, dan jari-jari kaki. Peregangan terjadi lagi saat gerakan bangun dari gerakan berlutut.
- Manfaat dari gerakan berlutut diantaranya adalah :
 1. Gerakan ini merupakan gerakan memasok oksigen ke kepala
 2. Mengembalikan posisi tulang punggung supaya tegak. Gerakan ini akan melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha, dan betis .
 3. Membantu menyembuhkan berbagai macam penyakit yang menyerang tulang belakang yang meliputi ruas tulang punggung, ruas tulang leher, ruas tulang pinggang dan tulang tungging.



REFERENSI

Jamaluddin, Syakir. (2013). *Shalat Sesuai Tuntunan Nabi SAW, Mengupas Kontroversi Hadis Sekitar Shalat*. Edisi Revisi ke-2. LPPI UMY.

Sagiran. (2014). *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta: Qultum Media.

Sja'bani, M. (2015). *Dahsyatnya Tuma'ninah dalam Shalat (Gerakan Peregangan Khusus Bersama Pemahaman Bacaan Shalat)*. Yogyakarta : Leutikaprio.





**Terimakasih
atas Partisipasi
& Kerjasamanya**