

**EFEKTIVITAS *STRETCHING* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI DAN FLEKSIBILITAS  
PADA MAHASISWA DENGAN *LOW BACK PAIN* DI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**TESIS**

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat  
Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**ISNINA NOOR SAKINAH  
20161050020**

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isnina Noor Sakinah

NIM : 20161050020

Program Studi : Magister Keperawatan

Kampus : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis saya yang berjudul “Efektivitas *Stretching* terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas pada Mahasiswa dengan *Low Back Pain* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari tesis ini terbukti telah melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 3 September 2018

Yang membuat pernyataan,



Isnina Noor Sakinah

## KATA PENGANTAR

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Efektivitas *Stretching* terhadap Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas pada Mahasiswa dengan *Low Back Pain* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Laporan penelitian ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh derajat Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Sri Atmaja P. Rosyidi, ST., MSc.Eng., Ph.D., PE selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Fitri Arofiati, Ns., MAN., Ph.D selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta serta sebagai pembimbing satu yang selalu memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama penyusunan tesis ini.
3. Azizah Khoiriyati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing dua yang selalu memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan tesis ini.
4. Iman Permana, M.Kes, Ph.D selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan terhadap penyusunan tesis ini.

5. Dr. Titih Huriah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom selaku pimpinan sidang yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyempurnaan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan staff karyawan Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
7. Orang tua dan saudara kandung yang senantiasa memberikan dukungan dan doa tanpa henti.
8. Teman-teman Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan VII, serta
9. Pihak lain yang membantu dalam penyusunan tesis ini.

Laporan tesis ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai koreksi dan perbaikan di masa yang akan datang. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca serta menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keperawatan.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

Yogyakarta, 3 September 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat penelitian .....	10
E. Penelitian Terkait.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	17
1. <i>Low Back Pain (LBP)</i> .....	17
a. Definisi LBP .....	17
b. Faktor-faktor resiko LBP .....	19
c. Manifestasi Klinis .....	24
d. Patofisiologi LBP .....	25

2. Nyeri .....	27
a. Definisi Nyeri.....	27
b. Klasifikasi Nyeri .....	27
c. Tingkatan Nyeri .....	28
d. Skala Ukur Intensitas Nyeri .....	29
e. Penatalaksanaan .....	33
3. Fleksibilitas .....	37
a. Pengertian Fleksibilitas .....	37
b. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas .....	39
c. Pengukuran Fleksibilitas .....	42
4. Peregangan ( <i>Stretching</i> ).....	45
a. Pengertian <i>Stretching</i> .....	45
b. Manfaat <i>Stretching</i> .....	47
c. <i>Stretching</i> pada LBP .....	50
5. Aplikasi teori Katherine Kolcaba ( <i>Theory of Comfort</i> ).....	56
B. Kerangka Teori.....	60
C. Kerangka Konsep .....	61
D. Hipotesis .....	62

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	63
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	64
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
D. Variabel Penelitian .....	66
E. Instrumen Penelitian .....	70

F. Cara Pengumpulan Data dan Cara Kerja.....	71
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	73
H. Analisa Data .....	73
I. Etika Penelitian.....	74
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Tempat penelitian.....	77
B. Hasil Penelitian.....	78
1. Gambaran Karakteristik Responden .....	78
2. Uji Perbedaan Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas sebelum dan sesudah dilakukan <i>stretching</i> pada kelompok intervensi dan kontrol .....	81
3. Uji Perbandingan Intensitas Nyeri dan Fleksibilitas sebelum dan sesudah dilakukan <i>stretching</i> antara kelompok intervensi dan kontrol .....	83
C. Pembahasan .....	84
1. Karakteristik Responden.....	84
2. Intensitas nyeri dan fleksibilitas sebelum dan sesudah dilakukan <i>stretching</i> pada kelompok intervensi dan kontrol.....	93
3. Efektifitas <i>stretching</i> terhadap intensitas nyeri dan fleksibilitas pada mahasiswa yang mengalami LBP .....	94
D. Kekuatan dan Kelemahan.....	108
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran .....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>112</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait .....	11
Tabel 2. <i>Sit and Reach</i> .....	43
Tabel 3. Definisi Operasional .....	67
Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden mahasiswa tentang intensitas nyeri dan fleksibilitas .....	79
Tabel 5. Perbedaan intensitas nyeri dan fleksibilitas sebelum dan sesudah dilakukan <i>stretching</i> pada kelompok intervensi dan kontrol .....	82
Tabel 6. Perbandingan intensitas nyeri dan fleksibilitas sebelum dan sesudah dilakukan <i>stretching</i> antara kelompok intervensi dan kontrol .....	83



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	60
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	61
Gambar 3. Rancangan penelitian <i>pre test - post test with control group design</i> .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Pengantar Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Kuisisioner Prevalensi *Low Back Pain*
- Lampiran 7. Prosedur *Visual Analogue Scale (VAS)*
- Lampiran 8. Prosedur *Sit and Reach*
- Lampiran 9. Analisa Data
- Lampiran 10. Surat Keterangan Tes Turnitin
- Lampiran 11. Buku Panduan *Stretching* untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah