

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

*Isnina Noor Sakinah*¹, *Fitri Arofiati*², *Azizah Khoiriyati*²
Tesis, Magister Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Posisi duduk dan berdiri statis dalam jangka waktu lama serta kurangnya olahraga dapat menyebabkan nyeri pada punggung bawah serta kurangnya fleksibilitas sendi. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan fleksibilitas akibat *Low Back Pain (LBP)* adalah *stretching* (peregangan) dengan gerakan membungkuk dan berlutut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *stretching* terhadap penurunan intensitas nyeri dan peningkatan fleksibilitas pada mahasiswa yang mengalami LBP di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *quasy-experiment* dengan rancangan *pre test* dan *post test with control group design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 36 responden, 18 orang responden sebagai kelompok intervensi dan 18 orang sebagai kelompok kontrol, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Analisa data menggunakan uji *T Test*. Hasil penelitian menunjukkan *p value* $<0,05$ yaitu terdapat penurunan nyeri (*p value* 0,006) dan peningkatan fleksibilitas (*p value* 0,011) antara kedua kelompok sebelum dan sesudah dilakukan *stretching* selama satu minggu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *stretching* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dan peningkatan fleksibilitas pada mahasiswa yang mengalami LBP di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: *Low Back Pain (LBP)*, Nyeri, Fleksibilitas, Mahasiswa, *Stretching*

¹ Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

² Dosen Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Effectivity of Stretching towards Pain Intensity and Flexibility of Low Back Pain Students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Isnina Noor Sakinah¹, Fitri Arofiati², Azizah Khoiriyati²
Thesis, Master of Nursing
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Sitting and standing static for a long time and lack of exercise can cause pain in the lower back and lack of joint flexibility. One way to reduce pain and increase flexibility due to Low Back Pain (LBP) is stretching in a bowing and kneeling motion. The purpose of this study was to determine the effectiveness of stretching on reducing pain intensity and increasing flexibility in students who experienced LBP at Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. This study uses a quasy-experimental method with a pre-test and post-test with control group design. The sample in this study were 36 respondents, 18 respondents for intervention group and 18 respondents for control group, with sampling technique that is accidental sampling. Data analysis using T Test. The results showed that the p value <0.05 was that there was a decrease in pain (p value 0.006) and an increase in flexibility (p value 0.011) between the two groups before and after stretching. The conclusion of this study is stretching has an effect on decreasing pain intensity and increasing flexibility in LBP students at Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Keywords: *Low Back Pain (LBP), Pain, Flexibility, Student, Stretching*

¹ *Student Master of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

² *Lecturers Master of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*