

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN *EXERCISE*
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA TUKANG BECAK DI PABELAN SUKOHARJO**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Fisioterapi

Oleh :

INDAH YANU ROHMAH

J120150096

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN *EXERCISE*
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA TUKANG BECAK DI PABELAN SUKOHARJO**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Indah Yanu Rohmah

J120150096

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Januari 2019

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN *EXERCISE*
TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA TUKANG BECAK DI PABELAN SUKOHARJO**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Indah Yanu Rohmah

J120150096

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing,



Wahyuni, Ftr., M.Kes

NIK/NIDN: 0616077302

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN EXERCISE TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA TUKANG BECAK DI PABELAN SUKOHARJO”**

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Januari 2019

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Wahyuni, F.tr., M.Kes

2. Totok Budi Santoso, Ftr., M.PH

3. Maskun Pudjianto, M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Muchlizzamah, SKM., M.Kes

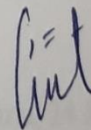
NIK/NIDN: 786 06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan Perguruan Tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dan hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam penulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 24 Januari 2019



Indah Yanu Rohmah

J120150096

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Yanu Rohmah
NIM : J120150096
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Dan *Exercise* Terhadap Nyeri
Punggung Bawah Pada Tukang Becak Di Pabelan
Sukoharjo

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 24 Januari 2019

Penulis



Indah Yanu Rohmah

J120150096

MOTTO

“Jangan Takut, Jangan Sedih Karena Allah SWT Selalu Bersama Kita”

“Hidup Adalah Perjuangan, Maka Jangan Berhenti Untuk Berjuang”

“Hasil Tidak Akan Pernah Mengkhianati Proses”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, saya tujukan kepada Allah SWT, dzat yang maha mengetahui dimana tidak ada kemudahan kecuali apa yang engkau jadikan mudah, sedang yang susah bisa Engkau jadikan mudah, jika engkau menghendakinya.

Sehingga atas berkat rahmat dan segala karuniamu penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa penulis menyampaikan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan taufiq dan hidayahNya.
2. Ibu Wahyuni, Ftr., M.Kes selaku dosen pembimbing. Yang telah meluangkan waktu dan penuh kesabaran membimbing proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Suparji dan Ibu Sulastriani yang sangat saya cintai, restu Bapak Ibu adalah ridho dari Allah SWT. Terimakasih atas semua dukungan dan do'a yang tiada henti untuk terus semangat dan berjuang hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Mbah Putriku, kakakku mbak Dewi Okta Isnaeni dan mas Endhofari serta keluarga besarku yang selalu memberi dukungan dan do'a kepadaku.
5. Sahabatku dari SMP, SMA dan Kuliah yang telah membantu, memberikan dukungan dan saling menguatkan.

6. Seluruh teman-temanku dari SMP, SMA hingga teman Kuliah yang sudah menemani dan saling membantu dalam perjuangan ini.
7. Seluruh bapak tukang becak yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Semua penulis jurnal yang telah membantu dalam mendapatkan materi untuk skripsi saya.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN *EXERCISE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA TUKANG BECAK DI PABELAN SUKOHARJO”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi. Di Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Bapak Dr. Sofyan Arif, M.Si. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Wahyuni, Ftr., M.Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi.
4. Bapak Totok Budi Santoso, Ftr., M.PH selaku dosen penguji 1.
5. Bapak Maskun Pudjianto M.Kes selaku dosen penguji 2.
6. Ibu dan Bapak serta keluargaku terimakasih atas do'a dan dukungannya.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 24 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
DEKLARASI.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka	9
B. Tinjauan Teoritik.....	11
1. Nyeri Punggung Bawah.....	11
a. Definisi	11
b. Etiologi	12
c. Patologi.....	13
d. Patofisiologi.....	14

e. Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah	15
f. Faktor Resiko Nyeri Punggung Bawah	17
g. Tanda dan Gejala	21
2. Analisa Kerja Pada Tukang Becak	22
a. Postur Kerja	22
b. Beban Kerja	23
c. Gerakan Berulang	23
d. Durasi Kerja	23
3. Analisa Gerak Menarik Becak	24
4. Kompres Hangat	25
5. <i>William Flexion Exercise</i>	26
6. <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Kerangka Konsep	33
E. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Konseptual	36
F. Definisi Operasional	37
G. Langkah-Langkah Penelitian	39
H. Teknik Pengumpulan Data	40
I. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Penelitian	42
B. Hasil	43
C. Pembahasan	47
D. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V PENUTUP	52

A. Kesimpulan	52
---------------------	----

B. Saran.....	52
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Pelvic Tilting</i>	28
Gambar 2.2. <i>Single Knee To Chest</i>	28
Gambar 2.3. <i>Double Knee To Chest</i>	29
Gambar 2.4. <i>Partial Sit Up</i>	29
Gambar 2.5. <i>Hamstring Stretch</i>	29
Gambar 2.6. <i>Hip Flexor Strecth</i>	30
Gambar 2.7. <i>Squat</i>	30
Gambar 2.8. <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	31
Gambar 2.9. Kerangka Berfikir.....	32
Gambar 2.10. Kerangka Konsep	33
Gambar 3.1. Langkah-langkah Penelitian.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain Eksperimen <i>pretest-posttest</i>	35
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	43
Tabel 4.4. Hasil Uji Data Deskriptif	44
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.6. Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.7. Hasil Uji Pengaruh Kelompok A	45
Tabel 4.8. Hasil Uji Pengaruh Kelompok B	46
Tabel 4.9. Hasil Uji Beda Pengaruh Kelompok A dan B.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP (Standar Operasional Prosedur)

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3 Surat *Ethical Clearance*

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 5 Hasil Data Penelitian

Lampiran 6 Foto Penelitian

Lampiran 7 Foto Hasil Uji SPSS