

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG
BAWAH : *CRITICAL REVIEW***



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh:

FRANSISKA IKE NATALIA ARIANTO

J120181214

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG
BAWAH : *CRITICAL REVIEW***



SKRIPSI

**Di Susun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh:

FRANSISKA IKE NATALIA ARIANTO

J120181214

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah : Critical Review

**Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertanggung jawabkan di depan Tim Penguji
Sidang Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta**



Oleh:
Fransiska Ike Natalia Arianto
J120181214

Telah disetujui oleh
Pembimbing

Wahyuni, S.Fis., Ftr.,M.Kes

NIDN. 0616077302

PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

**Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah : Critical Review
Oleh:**

**Fransiska Ike Natalla Arianto
J120181214**

**Dipertanggung jawabkan di depan Tim Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta**

**Pada tanggal : 9 Oktober 2020
Pembimbing**



**Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 0616077302
Team Penguji Skripsi**

Nama Penguji:

1. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes (.....)
2. Arin Supriadi, S.St.Ft., M.Fis (.....)
3. Farid Rahman S.St.Ft., Ftr., M.OR (.....)

Tanda Tangan

**Menyetujui,
Kaprodik Fisioterapi**

**Isnaini Herawati, SST., M.Kes
NIK/NIP.748**

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Mufalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN: 786/06-1711-7301**

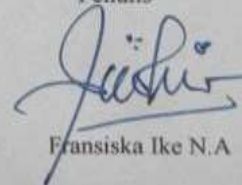
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan *Critical review* terhadap artikel ini, adalah hasil kerja dan karya saya sendiri dan di dalam penulisan ini tidak ada karya yang sebelumnya pernah di gunakan untuk memperoleh gelar sarjana di lembaga pendidikan yang lain. Segala bentuk sumber pengetahuan yang sudah di peroleh dari hasil penulisan *critical review* ini, sumber keilmuannya di jelaskan di dalam daftar pustaka.

Seandainya suatu saat terbukti ada ketidaksesuaian dalam pernyataan saya di atas, maka saya bersedia untuk bertanggung jawab.

Surakarta, 26 Oktober 2020

Penulis



Fransiska Ike N.A

HALAMAN MOTTO

"بِالْشُّكْرِ وَالِدُّعَاءِ وَالصَّلَاةِ فِي اللَّهِ تَرِيدُونَ مَا كَلَّ فِي أَنْكُرُوا بِلِ، بِ شَيْءٍ تَقْلَقُوا لَا".

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam do’a dan permohonan dengan ucapan syukur”

(FILIPPI 4:6)

Bahagia itu pilihan : Satu hari ada 24 jam, tidak peduli bagaimana kita melaluinya, dengan bersuka cita, dengan bersedih, dengan bersungut-sungut, dengan rasa khawatir, waktu tidak akan berubah..

(Penulis)

“Kuliah bukan soal mengingat mata pelajaran yang sudah di pelajari, dengan kuliah kita bisa melihat dunia dari berbagai sudut pandang. Salah satu hal yang di dapat dari *higher education* adalah bagaimana cara berfikir, bagaimana cara melihat dunia dari berbagai perspektif”

(Cinta Laura Kiehl)

HALAMAN PERSEMBAHAN

- ❖ Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena kuasanya saya di berikan kekuatan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban saya.
- ❖ Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, yang selalu selalu menjadi motivasi dan prioritas saya dalam mencapai kesuksesan.
- ❖ Saudara saya yang selalu mendukung dan mengingatkan saya untuk tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan selama proses penulisan skripsi.
- ❖ Kepada pembimbing skripsi saya Ibu Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes yang telah membimbing saya dengan tulus dan ikhlas.
- ❖ Jajaran dosen Program Study S1 Fisioterapi dan segenap Civitas Akademika di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang membagikan ilmu serta memfasilitasi terselesainya proses pendidikan saya.
- ❖ Orang terdekat dan teman-teman yang membantu saya dalam proses pendidikan saya dan juga mendukung proses menyelesaikan skripsi saya, sungguh kalian luar biasa.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala anugrah berkat, rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh yoga terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah: *Critical review*” ini dengan lancar tanpa kekurangan suatu apapun. Skripsi dengan teknik *critical review* ini telah di susun untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan dan mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan skripsi dengan teknik *critical review* ini tercipta dari bantuan , doa dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu saya sebagai penulis menghaturkan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr.Mutalazimah,SKM.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi
5. Segenap jajaran dosen di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

6. Keluarga yang selalu memberikan selamat dan doa selama proses penulisan skripsi
7. Teman dan sahabat terdekat yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk segera menyelesaikan Skripsi.

Penulis sangat menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan critical review ini, untuk itu penulis mengharapkan masukan yang membangun demi menyempurnakan penulisan skripsi ini dan dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama perkembangan ilmu fisioterapi dan peningkatan pelayanan fisioterapi.

Saya selaku penulis mengucapkan terimakasih.

Surakarta, 29 Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah.....	4
C.Tujuan Penelitian	4
D.Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN TEORI	
A.Tinjauan Pustaka	6
B.Tinjauan Teori	9
1.Critical review	9
2.Nyeri Punggung Bawah	10

3. Etiologi	11
4. Klasifikasi.....	12
5. Patofisiologi.....	12
6. Tanda dan Gejala	14
7. Faktor Resiko.....	15
8. Pemeriksaan.....	17
9. Yoga	19
C. Kerangka Berfikir	25
D. Kerangka Konsep	26
E. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Sumber Database	27
C. Defisini Operasional	27
D. Teknik Analisa Data	28
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Hasil Ekstraksi.....	30
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Punggung	13
Gambar 2.2 Otot Abdomen	14
Gambar 2.3 Visual Analogue Scale	17

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tinjauan Pustaka	6
Tabel 3.1 Hasil Ekstraksi	30

PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH: CRITICAL REVIEW

Abstrak

Latar Belakang : Dalam beberapa tahun terakhir, Nyeri Punggung Bawah menjadi masalah kesehatan umum yang terjadi pada 80% populasi umum. Nyeri Punggung Bawah adalah masalah ekonomi dan kesehatan yang terus meningkat yang mempengaruhi populasi orang dewasa dan sering menyebabkan keterbatasan fungsional, gejala psikologis, kualitas hidup yang lebih rendah, dan biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi. Yoga adalah bentuk pengobatan komplementer dan alternatif yang mencakup berbagai gerakan, termasuk postur fisik (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), dan meditasi.

Tujuan Penelitian: Adapun tujuan dari *critical review* ini adalah untuk mengetahui manfaat pemberian latihan yoga dengan teknik *basic hatha Yoga* sebagai bentuk intervensi terhadap keluhan Nyeri Punggung Bawah berdasarkan hasil literature artikel penelitian yang pernah dilakukan terhadap pasien dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah .

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan *Critical Review* yaitu sebuah metode dengan menggunakan analisis dari buku, artikel, dan jurnal. *Critical Review* juga berarti mengevaluasi teks akademis yang akan di pakai dalam penulisan. *Critical Review* juga bisa dikatakan sebagai laporan atau tulisan tentang isi suatu artikel, buku dan jurnal.

Hasil Penelitian : Analisis dari 5 penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian intervensi yoga dapat menurunkan tingkat nyeri secara signifikan terhadap kasus nyeri punggung bawah, sehingga mampu meningkatkan aktifitas fungsional dan menurunkan tingkat stress.

Kata kunci : *hatha yoga for low back pain, Low Back Pain*

THE EFFICIENCY OF YOGA FOR LOWER BACK PAIN: CRITICAL REVIEW

Abstract

Background: In the last few years, Low Back Pain has become a common health problem that occurs in 80% of the general population. Low Back Pain is a growing economic and health problem affecting the adult population and often leads to functional limitations, psychological symptoms, lower quality of life, and higher health care costs. Running is a type of sport that is relatively cheap, easy and affordable. Yoga is a form of complementary and alternative medicine that includes a wide range of movements, including physical postures (asanas), breathing exercises (pranayama), and meditation.

Aims: To determine the effectiveness of a yoga based intervention for reducing back pain at work.

Methods: This study uses Critical Review, which is a method using analysis of books, articles and journals. Critical review also means an academic text that will be ready to use in. Critical Review can also be said to be a report or writing about the contents of articles, books and journals.

Results: Analysis of 5 previous studies shows that giving yoga interventions can significantly reduce pain levels in cases of low back pain, so as to increase functional activities and reduce stress levels

Keyword : *hatha yoga for low back pain, Low Back Pain*