

**EFEKTIVITAS MOBILISASI *POSTEROANTERIOR LUMBAR SPINE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KASUS NYERI PUNGGUNG
BAWAH KRONIK NON SPESIFIK**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Fisioterapi

Disusun Oleh:

EVAWALIYATUN JANNAH

J120160067

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2020

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**EFEKTIVITAS MOBILISASI *POSTEROANTERIOR LUMBAR SPINE*
TERHADAP NYERI PADA KASUS NYERI PUNGGUNG BAWAH
KRONIK NON SPESIFIK**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Hari : Kamis

Tanggal : 24 September 2020

EVAWALIYATUN JANNAH

J120 160 067

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

2020

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MOBILISASI POSTEROANTERIOR LUMBAR SPINE
TERHADAP NYERI PADA KASUS NYERI PUNGGUNG BAWAH
KRONIK NON SPESIFIK**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang

Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

EvaWaliyatun Jannah

J120 160 067

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Wijiarto, SST.FT., Ftr., M.OR
NIK/NIDN: 100.1676/0611107701

PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MOBILISASI *POSTEROANTERIOR LUMBAR SPINE*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KASUS NYERI PUNGGUNG
BAWAH KRONIK NON SPESIFIK**

Oleh :
EVAWALIYATUN JANNAH
J120 160 067

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 24 September 2020

Pembimbing


Wijianto, SST.FT., Ftr., M.OR


NIK : 100.1676/0611107701

Penguji:

1. Wijianto, SST.FT., Ftr., M.OR ()
2. Suryo Saputra Perdana, M.Sc.PT ()
3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes ()

Menyetujui,
Kaprosdi Fisioterapi




Isnani Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIK. 748

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK. 786

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Mobilisasi Posteroanterior Lumbar Spine Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Nyeri Punggung Bawah Kronik Non Spesifik” merupakan hasil karya orisinal saya sendiri dan tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil publikasi maupun yang belum atau tidak dipublikasi, telah dijelaskan sumbernya dalam penulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 24 September 2020



EvaWaliyatun Jannah

DEKLARASI

yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : EvaWaliyatun Jannah

NIM : J120160067

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS MOBILISASI POSTEROANTERIOR LUMBAR
SPINE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KASUS
NYERI PUNGGUNG BAWAH KRONIK NON SPESIFIK

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinal saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 24 September 2020

Peneliti



EvaWaliyatun Jannah

HALAMAN MOTTO

“LAKUKAN SEGALA SESUATU ATAS RIDHO ORANG TUA”

“RIDHO ALLAH TERGANTUNG RIDHO ORANG TUA, MURKA ALLAH
TERGANTUNG MURKA ORANG TUA”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tercinta dan tersayang

Teristimewa kedua orang tua saya, Bapak Ahmad dan Ibu Hariyanti

Kupersembahkan skripsi ini kepada kalian atas kasih sayang dan dukungannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga hasil dan perjuangan saya ini dapat mengukir senyum dan memberi kebahagiaan untuk kalian orang tersayangku.

Untuk kakak dan adik-adik saya

(Mas Joe, Dimas, Anggun, Khafid)

Yang selalu ada dan menjadi yang terbaik dari yang terbaik sepanjang perjalanan menuju kesuksesan skripsi saya ini.

Tidak lupa, sahabat dan teman seperjuangan

(Sirojan kost dan Fisioterapi Angkatan 2016 Kelas B)

Tidak terasa kita telah menjalani semua ini. Pengorbanan kita selama ini yang dibalut dengan tawa, sedih dan perselisihan. Terimakasih atas bantuan dan dukungan kalian hingga telah membuat saya dapat sampai pada hari ini untuk menyelesaikan skripsi ini. Semangat selalu teman-teman, *see you on top*.

**Untuk yang kusayangi dan kuhormati para dosen ku, dosen pembimbing ku
dan almamater ku**

Dedikasinya yang sedemikian besar bagi kampus dan dunia pendidikan, terutama Program Studi Fisioterapi. Bapak Wiji terimakasih banyak atas waktu dan bimbingannya untuk saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semangat pengabdian akan terus menyala hingga ujung usia

KATA PENGANTAR

Assalamu'aliakum Wr. Wb

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Efektivitas Mobilisasi *Posteroanterior Lumbar Spine* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Nyeri Punggung Bawah Kronik Non Spesifik”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan proposal penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S. Fis., M. Sc., Ftr., selaku Ketua Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Univeristas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wijianto, SST. FT., Ftr., M. Or.,selaku dosen pembimbing yang telah memeberikan bimbingan, arahan dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Fisioterpai Univeristas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Dosen Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Segenap Karyawan Dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua Orang Tua dan segenap Keluarga. Terimakasih atas segala dukungan dalam bentuk apapun.
9. Teman- teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016.

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

Surakarta, 24 September 2020



EvaWaliyatun Jannah

ABSTRAK

EFEKTIVITAS MOBILISASI *POSTEROANTERIOR LUMBAR SPINE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KASUS NYERI PUNGGUNG BAWAH KRONIK NON SPESIFIK

Latar Belakang : Nyeri punggung bawah merupakan masalah muskuloskeletal paling banyak terjadi pada populasi dewasa dan dianggap sebagai masalah kesehatan paling utama diseluruh dunia. Nyeri punggung bawah yang dirasakan seseorang mengakibatkan adanya permasalahan fisik berupa rasa nyeri yang bersumber dari berbagai struktur salah satunya yaitu otot sehingga terjadi spasme pada otot yang disebabkan adanya ketegangan pada otot punggung bawah. Salah satu intervensi yang dapat diberikan yaitu berupa manual terapi menggunakan teknik mobilisasi *posteroanterior lumbar spine*. Mobilisasi posteroanterior ini dapat mengurangi kekakuan pada otot tulang belakang, meningkatkan gerakan pada tulang belakang, mengurangi rasa nyeri dan menunda rasa nyeri pada tulang belakang.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh mobilisasi *posteroanterior lumbar spine* terhadap penurunan nyeri pada kasus nyeri punggung bawah kronik non spesifik.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan bersifat *quasi eksperimental*, dengan metode pendekatan *one group pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, banyak sampel yang diambil 15 orang.

Hasil Penelitian : Hasil Uji *Paired t-test* mobilisasi *posteroanterior lumbar spine* saat *pre-post* dengan nilai p-value $0,000 < sig (0,05)$.

Kesimpulan : Pemberian Mobilisasi *Posteroanterior Lumbar Spine* memiliki pengaruh dalam penurunan nyeri pada penderita *Low Back Pain* kronik non spesifik.

Kata kunci : Mobilisasi *Posteroanterior Lumbar Spine*, Nyeri Punggung Bawah Kronik Non Spesifik, Penurunan Nyeri.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF POSTEROANTERIOR LUMBAR SPINE MOBILIZATION ON PAIN REDUCTION IN NON SPECIFIC CHRONIC LOW BACK PAIN CASES

Background: Low back pain is the most common musculoskeletal problem in the adult population and is considered to be a major health problem worldwide. Low back pain that is felt by a person results in physical problems in the form of pain that comes from various structures, one of which is the muscles, which causes muscle spasms caused by tension in the lower back muscles. One of the interventions that can be given is in the form of manual therapy using the posteroanterior lumbar spine mobilization technique. This posteroanterior mobilization can reduce stiffness in the spinal muscles, increase movement in the spine, reduce pain and delay pain in the spine.

Research Aims: To determine the effect of posteroanterior lumbar spine mobilization on pain reduction in non-specific chronic low back pain cases.

Research Methods: This type of research is quasi experimental, with a one group pre and post test design approach. The sampling technique used purposive sampling technique, many samples were taken 15 people.

Research Results: Paired t-test results of pre-post posteroanterior lumbar spine mobilization with a p-value of $0.000 < \text{sig} (0.05)$.

Conclusion: Provision of posteroanterior lumbar spine mobilization has an effect on reducing pain in patients with non-specific chronic low back pain.

Keywords: Posteroanterior Lumbar Spine Mobilization, Non Specific Chronic Low Back Pain, Pain Reduction.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
DEKLARASI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SKEMA.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Tinjauan Teori	8
1. Nyeri Punggung Bawah (NPB)/ Low Back Pain (LBP)	8
2. Anatomi Tulang Belakang/Vertebra.....	13
3. Mobilisasi Vertebra	16
4. Nyeri	17
C. Kerangka Berfikir	19
D. Kerangka Konsep	19
E. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Konseptual	22
F. Definisi Operasional	23
G. Jalannya Penelitian	24
H. Teknik Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26

A. Gambaran Umum Penelitian	26
B. Hasil Penelitian.....	27
1. Uji Univariat.....	27
2. Uji Bivariat	29
C. Pembahasan	29
BAB V PENUTUP.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	7
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.3 Responden Berdasarkan IMT.....	29
Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Lama Kerja.....	29
Tabel 4.5 Pengaruh Pemberian Mobilisasi PA Lumbar Spine.....	30

DAFTAR SKEMA

Gambar 2.1 Tulang Vertebra.....	14
Gambar 2.2 NRS	18
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir.....	19
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Standar Operasional Prosedur

Lampiran 2 :SOP Mobilisasi *Posteroanterior Lumbar Spine*

Lampiran 3: *Ethical Clearance*

Lampiran 4 : *Informed Consent*

Lampiran 5 : Hasil *Pre-Post* Intervensi

Lampiran 6 : Uji Normalitas Data

Lampiran 7 : Uji Pengaruh *Paired T-Test*

Lampiran 8 : *Leaflet*

Lampiran 9 : Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

NPB : Nyeri Punggung Bawah

LBP : Low Back Pain

PA : Posteroanterior

CNBP : Cronic Non Specifik Back Pain