

# Efek back exercise terhadap tingkat nyeri dan disabilitas pada perawat bangsal rumah sakit dengan nyeri punggung bawah non-spesifik subakut dan kronik = Effect of back exercise on level of pain and disability among hospital ward nurses with subacute and chronic non specific low back pain

Joni Fiter, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20446377&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar belakang Nyeri punggung bawah NPB pada perawat di RSUD tempat penelitian menyebabkan perawat yang menderita NPB menjadi kurang produktif karena nyeri dan disabilitas. Hal ini juga mengakibatkan tingginya angka absensi dan tingginya angka berobat ke klinik pegawai. Dipikirkan cara yang efektif, murah, mudah dan aman untuk mengatasi NPB pada perawat RSUD, yaitu dengan latihan punggung.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efek latihan punggung terhadap tingkat nyeri dan nilai disabilitas pada perawat yang menderita NPB nonspesifik subakut dan kronik di RSUD tersebut.

Metode Desain penelitian ini adalah eksperimental kuasi. Sampel berjumlah 20 orang dan diberikan intervensi berupa latihan punggung sebanyak dua kali seminggu dengan durasi 30 menit selama empat minggu. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat nyeri menggunakan Visual Analog Scale VAS dan nilai disabilitas menggunakan Roland Morris Disability Questionnaire RMDQ sebelum dan sesudah intervensi. Variabel lain yang ikut diteliti adalah faktor umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga, adanya kecenderungan gangguan mental emosional dan masa kerja.

Hasil Tingkat nyeri sebelum intervensi latihan adalah 3,4 0,8 sedangkan tingkat nyeri sesudah intervensi latihan adalah 0,5 0-5,6 . Hasil uji statistik terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi  $p < 0,001$  . Nilai disabilitas sebelum intervensi adalah 6,8 2,1 sedangkan nilai disabilitas sesudah intervensi adalah 1,0 0-6,0 . Hasil uji statistik terdapat perbedaan bermakna nilai disabilitas sebelum dan sesudah intervensi  $p < 0,001$  . Terdapat hubungan bermakna antara kecenderungan gangguan mental emosional terhadap perubahan nilai disabilitas  $p < 0,05$  .

Kesimpulan dan saran Ada perbedaan bermakna tingkat nyeri dan nilai disabilitas pada perawat yang menderita NPB non-spesifik subakut dan kronik sebelum dan sesudah intervensi. Perlu dilakukan latihan punggung secara teratur bagi perawat yang menderita NPB nonspesifik subakut dan kronik sebagai tatalaksana NPB yang efektif, murah, mudah dan aman. Kata kunci: NPB, nyeri punggung bawah nonspesifik, tingkat nyeri, disabilitas, perawat, latihan punggung

<hr />

<b>ABSTRACT</b><br>

Background Low back pain LBP in nurses led them to become less productive due to pain and disability. It also affects nurse rsquo s absenteeism and increases clinic visits. Therefore, it is necessary to find the exact strategy to overcome this problem by applying back exercise. The purpose of this study was to prove the effect of back exercise on level of pain and disability in subacute and chronic non specific LBP on ward hospital nurses.

Method The design of this study was quasi experimental with 20 samples. Subjects were given back exercise intervention about 30 minutes of duration, twice in a week for four weeks. Data were obtained by Visual

Analog Scale VAS and Roland Morris Disability Questionnaire RMDQ before and after back exercise intervention. Other variables that come under study were age, gender, body mass index, regular exercise habit, tendency of mental emotional disorder, and years of working.

Result Level of pain before back exercise intervention was 3.4 0.8 while level of pain after back exercise intervention was 0.5 0 5.6 . The difference was statistically significant p 0,001 . Disability score before back exercise intervention was 6.8 2.1 while disability score after back exercise intervention was 1.0 0 6.0 . The difference was statistically significant p 0.001 . There was a significant relationship between the tendency of mental emotional disorder to the change of disability score p 0.05 .

Conclusion and recommendation There was significant difference on level of pain and disability in subacute and chronic non specific LBP nurses before and after back exercise intervention. Doing back exercise regularly are recommended. Key words LBP, nonspecific low back pain, level of pain, disability, nurses, back exercise.