



**PENGARUH PEREGANGAN TERHADAP GEJALA *LOW*
BACK PAIN : *LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

KUKUH ABI ARDITA

1610713080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2020**



**PENGARUH PEREGANGAN TERHADAP GEJALA *LOW*
BACK PAIN : *LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

KUKUH ABI ARDITA

1610713080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Kukuh Abi Ardita

NIM : 1610713080

Tanggal : 06 Juli 2020

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 06 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Kukuh Abi Ardita)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

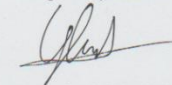
Nama : Kukuh Abi Ardita
NIM : 1610713080
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Peregangan Terhadap Gejala *Low Back Pain* : *Literature Review***. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 06 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Kukuh Abi Ardita)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Kukuhi Abi Ardita
NRP : 1610713080
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengaruh Peregangan Terhadap Gejala *Low Back Pain* :
Literature Review.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Cahya Arbitera, SKM, MKM

Ketua Penguji

Rihan Maharani, P. SKM, MKM

Penguji I

Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.KKK

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Drg. Wahyu Sulistiyadi, MARS

Dekan

Arga Buntara, SKM, MPH

Ka. Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 06 Juli 2020

PENGARUH PEREGANGAN TERHADAP GEJALA *LOW BACK PAIN* : *LITERATURE REVIEW*

Kukuh Abi Ardita

Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang dapat disebabkan oleh banyak faktor risiko sehingga dapat diderita siapapun. Menurut PERDOSSI 35% pasien dengan keluhan nyeri merupakan penderita LBP, hal ini menjadikan LBP harus menjadi perhatian bagi masyarakat umum. Peregangan merupakan olahraga ringan yang dikatakan dapat menurunkan gejala LBP sehingga dapat dijadikan solusi tepat penanganan LBP di masyarakat umum. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peregangan terhadap gejala LBP menggunakan penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan metode studi *literature review*. Pencarian literatur menggunakan *electronic database* dengan bantuan mesin pencari Google Scholar melihat pengaruh peregangan terhadap gejala LBP pada literatur terdahulu yang terbit antara tahun 2010-2020. Hasil dari penelusuran yang dilakukan menunjukkan adanya pengaruh peregangan terhadap gejala LBP pada 19 dari 20 penelitian yang dibahas, selain itu terdapat juga faktor-faktor dalam peregangan sehingga dapat berpengaruh terhadap gejala LBP seperti pemilihan gerakan peregangan dan durasi intervensi. Kesimpulan dari penelitian terdapat faktor-faktor dalam peregangan sehingga berpengaruh terhadap gejala LBP. Diharapkan masyarakat umum mulai memperhatikan bahaya LBP dan mulai membiasakan diri melakukan peregangan.

Kata kunci : *Low Back Pain*, Peregangan, *Literature Review*

EFFECTIVENESS OF STRETCHING EXERCISE ON LOW BACK PAIN : LITERATURE REVIEW

Kukuh Abi Ardita

Abstract

Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal disorder caused by many risk factors so anyone can experience it. According to PERDOSSI 35% of patients with symptoms of pain are LBP, this makes LBP should be a concern for the community. Stretching is said to reduce the symptoms of LBP so that it can be used as an appropriate solution to handle LBP in the community. This study aims to determine the effectiveness of stretching for LBP using previous studies. This study uses a literature review study method. Literature are obtained using an electronic database with the help of the Google Scholar search engine to see the effect of stretching on pain caused by LBP in previous literature published between 2010-2020. The results show the effectiveness of stretching on LBP in 19 of the 20 studies discussed, in addition there were also factors in stretching so that they could relieve LBP such as selection of stretching movements and duration of intervention. Conclusion is there are factors in stretching that affect the symptoms of LBP. It is suggested that people should start paying attention to LBP and start getting used to stretching.

Keywords : Low Back Pain, stretching exercise, Literature Review

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “**Pengaruh Peregangan Terhadap Gejala *Low Back Pain* : Literature Review**” berhasil diselesaikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.KKK selaku Pembimbing I, Ibu Rafiah Maharani P., SKM, MKM selaku Pembimbing II, dan Bapak Cahya Arbitera, SKM, MKM selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Djoko Susilo (Ayah), Ibu Heni Puriyah (Ibu) beserta Briantono dan Yudha (Saudara) serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Jakarta, 06 Juli 2020

Penulis

Kukuh Abi Ardita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Low Back Pain.....	5
II.2 Faktor Risiko Low Back Pain.....	9
II.3 Peregangan.....	12
II.4 Kerangka Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Kerangka Konsep.....	18
III.2 Desain Penelitian	18
III.3 Waktu Penelitian.....	18
III.4 Sumber Data	19
III.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	19
III.6 Metode Pengumpulan Data.....	19
III.7 Sintesis Data	20
III.8 Alur Pengumpulan Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
IV.1 Hasil.....	23
IV.2 Pembahasan	32
IV.3 Keterbatasan Penelitian	41

BAB V PENUTUP	42
V.1 Kesimpulan	42
V.2 Saran	42

DAFTAR PUSTAKA
RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skala <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	7
Gambar 2	Skala <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	8
Gambar 3	Skala <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	8
Gambar 4	Skala <i>Face Pain Rating Scale (FPRS)</i>	9
Gambar 5	Contoh Gerakan <i>Core Stability Exercise</i>	14
Gambar 6	Contoh Gerakan Peregangan <i>Mc.Kenzie Exercise</i>	15
Gambar 7	Contoh Gerakan Peregangan <i>William Flexion Exercise</i>	16
Gambar 8	Kerangka Teori	17
Gambar 9	Kerangka Konsep	18
Gambar 10	Alur Pencarian Jurnal	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Umum Penelitian.....	24
Tabel 2	Tabel Analisis Faktor-Faktor Dalam Peregangan Yang Berpengaruh Terhadap Gejala LBP	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 2	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 3	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 4	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 5	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 6	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 7	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 8	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 9	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 10	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 11	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 12	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 13	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 14	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 15	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 16	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 17	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 18	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 19	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 20	Abstrak jurnal Penelitian
Lampiran 21	Surat Pernyataan Plagiarisme
Lampiran 22	Hasil TurnItIn