

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Agustus 2023

Juwita Azzahra

Pengaruh Terapi *Hold Relax* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Dewasa Obesitas

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dijumpai dalam masyarakat yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan bahkan pada kasus parah akan menyebabkan disabilitas. Nyeri punggung bawah (NPB) non spesifik merupakan nyeri punggung yang sering terjadi di masyarakat dan memiliki kontribusi besar dalam daftar penyakit di dunia yang tidak diketahui secara pasti penyebabnya. Faktor resiko yang menyebabkan terjadinya NPB diantaranya adalah faktor individu, seperti bertambahnya usia, jenis kelamin, Indeks Masa Tubuh (IMT) karena perilaku hidup santai dan tidak menjaga pola makan sehat, kebiasaan merokok, kesegaran jasmani, riwayat trauma serta masalah psikologis maupun psikososial. Dan faktor yang berhubungan dengan pekerjaan seperti beban kerja, aktivitas fisik yang dilakukan, posisi kerja, posisi tubuh (mengangkat beban berat dengan posisi yang salah, membungkuk, atau sikap tubuh yang tidak baik pada saat duduk atau tidur, maupun berdiri berjam-jam dan posisi ketika memutar badan), serta faktor lingkungan fisik seperti paparan getaran dan kebisingan. Tujuan dari penelitian untuk pengaruh terapi *hold relax* terhadap nyeri punggung bawah pada dewasa obesitas. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre-test and post test with control one group design*, yaitu membandingkan subjek sebelum dan sesudah diberikan terapi *hold relax* dalam penurunan nyeri punggung bawah pada dewasa obesitas. Dengan jumlah responden sebanyak 15 sampel dengan teknik total sampling. Instrument penelitian berupa kuisioner intensitas nyeri punggung bawaah. Analisa yang digunakan adalah Paired sampel T-Test ($A < 0,05$). Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Hold Relax* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada dewasa obesitas di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru

Kata kunci : *Nyeri Punggung bawah, Hold Relax, Obesitas*

Daftar Pustaka : 32 referensi (2013-2022)

DIII NURSING STUDY PROGRAM

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Paper, August 2023

Juwita Azzahra

The Effect of Hold Relax Therapy on Lower Back Pain in Obese Adults

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is the most common health problem in society which can cause decreased productivity and even in severe cases it will lead to disability. Non-specific low back pain (LBP) is back pain that often occurs in society and has a major contribution to the list of diseases in the world whose causes are not known with certainty. Risk factors that cause LBP include individual factors, such as increasing age, gender, Body Mass Index (BMI) due to relaxed lifestyle and not maintaining a healthy diet, smoking habits, physical fitness, history of trauma and psychological and psychosocial problems. And factors related to work such as workload, physical activity carried out, work position, body position (lifting heavy weights in the wrong position, bending, or bad posture when sitting or sleeping, or standing for long hours and position when turning the body), as well as physical environmental factors such as exposure to vibration and noise. The aim of the study was to examine the effect of hold relax therapy on low back pain in obese adults. The type of research used is a quantitative research type using a quasy experiment design with a pre-test and post-test with control one group design, namely comparing subjects before and after being given hold relax therapy in reducing low back pain in obese adults. With the number of respondents as many as 15 samples with total sampling technique. The research instrument was a low back pain intensity questionnaire. The analysis used was the Paired sample T-Test ($A < 0.05$). The results of this study concluded that there was an effect of *Hold Relax* therapy on reducing low back pain in obese adults at the Simpang Tiga Pekanbaru Public Health Center

Keywords : Lower back pain, *Hold Relax*, Obesity

Bibliography : 32 references (2013-2022)