

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Skripsi, Agustus 2021**

Laila Umar

17301018

Pengaruh Latihan Akuatik terhadap nyeri pada penderita Low back pain di Pekanbaru

XI + 67 Halaman + 7 tabel + 1 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu jenis penyakit muskuloskeletal. Faktor yang dapat mempengaruhi LBP seperti Usia, Jenis kelamin, IMT, Aktivitas fisik, Riwayat penyakit, dan pekerjaan. Dalam penanganan LBP ada 2 jenis yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Penanganan LBP dengan non farmakologis seperti Latihan akuatik (aktivitas air), dengan adanya pengaruh sifat-sifat air maka pelatihan yang dilakukan didalam air akan memberikan efek mengurangi nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Akuatik terhadap nyeri pada penderita Low back pain di Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *One group pre-test post test* yaitu satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (*pre-test*), kemudian diberikan stimulus (*treatment*), dan diukur kembali variabel dependennya (*post-test*), tanpa ada kelompok pembandingan. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Latihan akuatik berupa renang gaya punggung dan renang gaya bebas dengan menggunakan alat instrument penelitian lembar skala nyeri dengan jumlah sampel 18 orang. Analisa yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase tentang data karakteristik usia, jenis kelamin, tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan latihan akuatik. Didapatkan hasil penelitian *p value* 0,000 yang kurang dari 0,05 yang artinya ada pengaruh Latihan akuatik terhadap skala nyeri pada penderita Low Back Pain. Penelitian ini merekomendasikan latihan akuatik dalam pengobatan non-farmakologi untuk klien dengan nyeri *Low back pain*.

Kata Kunci : Latihan Akuatik, Nyeri Low back pain

Referensi : 20 references (2012-2021)

NURSING PROGRAM

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Research, August 2021

**Laila Umar
17301018**

Effect of Aquatic Exercise on Pain in Patients with Low Back Pain in Pekanbaru

XI + 67 Pages + 7 tables + 1 Skema + 12 Attachments

ABSTRACT

Low Back Pain (LBP) or low back pain is one type of musculoskeletal disease. Factors that can affect LBP such as age, gender, BMI, physical activity, disease history, and occupation. There are 2 types of treatment for LBP, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. Handling LBP with non-pharmacological methods such as aquatic exercise (water activity), with the influence of water properties, training carried out in water will have a pain-reducing effect. The purpose of this study was to determine the effect of aquatic exercise on pain in patients with low back pain in Pekanbaru. This type of research is quantitative research with the research design used is One group pre-test post test, namely one experimental group is measured the dependent variable (pre-test), then given a stimulus (treatment), and the dependent variable is measured again (post-test). , without any comparison group. The action taken in this study was aquatic exercise in the form of backstroke swimming and freestyle swimming using research instruments on a pain scale sheet with a sample of 18 people. The analysis used is the distribution of frequency and percentage of the data on the characteristics of age, gender, level of pain of respondents before and after aquatic exercise. The research results obtained p value 0.000 which is less than 0.05, which means that there is an effect of aquatic exercise on the pain scale in patients with Low Back Pain. This study recommends aquatic exercise in non-pharmacologic treatment for clients with low back pain.

Keywords : Aquatic exercise,Low back pain

Reference : 20 references (2012-2021)