



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP NYERI  
PADA PASIEN DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP)**

**DI PUSKESMAS MLATI 1 SLEMAN**

**YOGYAKARTA**

**TAHUN 2016**

**DWI ANTARI**

**1403013**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2016**

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP NYERI  
PADA PASIEN DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP)**  
**DI PUSKESMAS MLATI 1 SLEMAN**  
**YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**DWI ANTARI**

**1403013**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2016**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP NYERI  
PADA PASIEN DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP)**

**DI PUSKESMAS MLATI 1 SLEMAN**

**YOGYAKARTA**

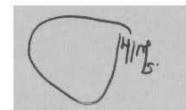
**TAHUN 2016**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk  
dilaksanakan Ujian Penelitian**

**Yogyakarta, 4 Agustus 2016**

**Pembimbing I**

**Nurlia Ikaningtyas S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. M.B. :**





Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang

Pada Tanggal : 4 Agustus 2016

Penguji I :

Nurlia Ikaningtyas S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB :

Penguji II :

I Wayan Sudarta S. Kep., Ns., M. Kep

: .....

Penguji III :

Priyani Haryanti S. Kep., Ns., M. Kep

Mengesahkan,



(Niken W.N. Palupi S.Kp., M.Kes)

Mengetahui,

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan  
STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta

(Ethic Palupi. S.Kep., Ns., MNS)

## MOTTO

“Ya>Allah permudahkanlah urusanku jangan dipersulit.  
Ya>Allah akhiri urusanku dengan baik dengan rahmatMu  
Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

“Nobody but you is responsible for your life. It doesn’t matter what your mama did, it doesn’t matter what your daddy didn’t do. You are responsible for that energy that you create for yourself and you’re responsible for the energy that you bring to others”

(Oprah Winfrey)

Work that ass off ! EXPRESS not impress ! and Be classy  
yet approachable

(M&)

## Persembahan

Dengan rasa syukur yang mendalam, Skripsi ini ku persembahkan untuk :

1. Allah S.W.T, Rasullah S.A.W and Prophet Muhammad.
2. Ibuku (Bu Siti Martini), Babeh Gendatku (Pak Suhardi), kakakku tersayang Ninin, dan keponakan terganteng Bara Cakrayudha Satria.
3. Keluarga besarku yang berada di Jogja dan Bali.
4. Sahabat-sahabatku terSYANTIK “Rezia Ruth Fienta BLT, Poppy Nentha B dan Novita Naryani.
5. Sahabat-Sahabat terHANSDOME “Agung, Aldri, Gatot, Mone”
6. Teman-teman seperjuangan Program B Angkatan 04.
7. Pembimbing skripsi dan Dosen-dosen STIBETH Yakkum Yogyakarta.
8. Puskesmas Mlati 1 Sleman dan Respondenku.

Much Love for you guys ...

## ABSTRAK

**DWI ANTARI.** “Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan Low Back Pain (LBP) Di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016”.

**Latar belakang:** Punggung atau tulang belakang selalu terlibat dalam aktivitas manusia. Dalam posisi duduk, berdiri (seperti mengerjakan pekerjaan rumah tangga, berjalan) bahkan tidur, punggung harus bekerja keras menyangga tubuh. Nyeri punggung lalu menjadi masalah dibanyak negara karena mempengaruhi produktivitas kerja dan menimbulkan banyak kerugian bagi penderitanya (Gatam dalam Laily, 2008). Yoga (nonfarmakologis) memiliki beberapa manfaat yang salah satunya yaitu memberikan efek pada kondisi medis seperti asma, *back pain* dan arthritis (Ulfah dalam Rosmaniah, 2014).

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap nyeri pada pasien dengan *low back pain* (LBP) di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan *time series design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* jenis *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi yoga. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara nyeri sebelum terapi yoga dan nyeri setelah terapi yoga setelah 8 kali perlakuan dengan nilai  $\rho = 0.001$ .

**Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara nyeri sebelum dan sesudah terapi yoga pada pasien dengan *low back pain*.

**Saran:** Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan lebih banyak responden dan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

**Kata kunci:** nyeri, terapi yoga  
xix + 88 hal + 9 tabel + 4 skema + 10 lampiran

**Kepustakaan:** 58, 2005-2014

## ABSTRACT

**DWI ANTARI.** "The Effect of Yoga Therapy to Pain in Patients with Low Back Pain (LBP) at Puskesmas Mlati 1 Sleman, Yogyakarta in 2016.

**Background:** Back or backbone are always in human activity. In sitting or standing position (like doing work at home, walking) even sleeping, back must work hard to support the body. Back pain then becomes a problem in many countries because it affects the productivity of labor and cause much harm to the sufferer (Gatam in Laily, 2008). Yoga (non-pharmacology) has several benefits, one of them is to give effect to the medical conditions such as asthma, back pain and arthritis (Ulfah in Rosmaniah, 2014).

**Objective:** To determine the effect of yoga therapy to pain in patients with LBP at Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta 2016.

**Methods:** This study used a quasi experimental design with time series design. The sampling technique used was non-probability sampling type of accidental sampling. The sample in this study was 15 people. Data collection was done before and after the administration of yoga therapy. Test data normality used the Shapiro-Wilk test. Analysis of data used statistical test of Wilcoxon.

**Results:** This study shows no effect between pain prior to yoga therapy and pain after yoga therapy after 8 times treatment with  $p = 0.001$ .

**Conclusion:** The results shows no effect between pain before and after yoga therapy in patients with LBP.

**Suggestion:** Further reasearches are expected to involve more respondents and use control group and treatment group.

**Keywords:** pain, yoga therapy  
xix + 88 pages + 9 tables + 4 schemas + 10 appendices

**Bibliography:** 58, 2005-2014

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dan penyertaan-Nya yang dilimpahkan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan *Low Back Pain (LBP)* Di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016”.

Tujuan dari penelitian skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan berbagai pihak baik moril maupun materil untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Mujiyana S.KM selaku Kepala Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta yang sudah mengizinkan untuk dilakukannya penelitian di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta.
2. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesa Yakkum Yogyakarta.
3. Bapak I Wayan Sudarta S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Priyani Haryanti S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran skripsi ini.

5. Ibu Nurlia Ikaningtyas S. Kep, Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB. selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi yang telah banyak mengarahkan dan memberikan masukan, saran, ide dan kritik kepada peneliti.
6. Ibu Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M. Kes., Bp. Hadi Wahyono, SKM., MPH, Ibu Ch. Hatri S.Kep., Ns., Sp. Kep. M.B., Dr. Rizaldy Pinzon , M.Kes., SpS dan Bp. Muji selaku Pengajar Riset Keperawatan Pengembangan Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
7. Keluarga besar ku *Hardi's Family* dan sahabat-sahabatku terkasih yang selalu memberi motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan buku – buku sumber yang dibutuhkan.
9. Teman – teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta S1 program B angkatan ke-4 yang memberikan dukungan, semangat dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap sekiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lain. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dan bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 4 Agustus 2016

Peneliti

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul : “Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Pada Pasien Dengan *Low Back Pain* (LBP) Di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 4 Agustus 2016

Dwi Antari

1403013

## **DAFTAR ISI**

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR SKEMA.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penulisan .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8

**BAB II. KAJIAN TEORI**

A. Landasan Teori .....	10
1. Low Back Pain (LBP).....	10
a. Definisi LBP .....	10
b. Klasifikasi LBP .....	10
c. Anatomi dan Fisiologi.....	11
d. Etiologi.....	16
e. Faktor yang Mempengaruhi Timbulnya LBP .....	21
f. Patofisiologi .....	24
g. Tanda dan Gejala LBP .....	25
h. Penatalaksanaan Medis .....	25
2. Yoga.....	27
a. Definisi Yoga.....	27
b. Sejarah Yoga.....	28
c. Unsur-unsur Yoga .....	29
d. Manfaat Yoga.....	30
e. Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Yoga	34
f. Gerakan-gerakan Yoga .....	35
3. Nyeri.....	40
a. Pengertian Nyeri .....	40
b. Fisiologi Nyeri .....	42
c. Klasifikasi Nyeri Menurut Pinzon (2014).....	47
d. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	49

e. Pengukuran Intensitas Nyeri .....	52
f. Penatalaksanaan Nyeri.....	56
B. Kerangka Teori .....	60
C. Kerangka Konsep .....	61
D. Pertanyaan/Hipotesis Penelitian.....	62
E. Variabel Penelitian .....	62
1. Definisi Konseptual .....	62
2. Definisi Operasional .....	64
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	66
C. Populasi dan Sampel .....	66
1. Populasi .....	66
2. Sampel .....	66
D. Alat Ukur Penelitian.....	67
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	68
F. Etika Penelitian.....	68
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	70
H. Analisa Data .....	76
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	
1. Analisis Univariat .....	80
2. Analisis Bivariat.....	83

B. Pembahasan .....	85
1. Analisis Univariat.....	85
a. Jenis Kelamin.....	85
b. Usia .....	86
c. Pekerjaan.....	87
2. Analisis Bivariat.....	88

#### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	91

#### DAFTAR PUSTAKA

#### LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Skala Nyeri .....	54
Tabel 2 Definisi Operasional .....	64
Tabel 3 Kisi-Kisi Umum.....	67
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Pekerjaan Pada Pasien Dengan Low Back Pain Di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016 .....	81
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Nyeri Sebelum Terapi Yoga Pada Pasien Dengan Low Back Pain Di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016 .....	82
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Nyeri Sesudah Terapi Yoga Pada Pasien Dengan Low Back Pain Di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016 .....	82
Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas Shapiro-Wilk Test Berpasangan Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Yoga Sebanyak 8 kali Perlakuan di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016.....	83
Tabel 8 Hasil Perbandingan Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Yoga Pada Pasien Dengan Low Back Pain Sebanyak 8 kali Perlakuan di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta July 2016.....	84

Tabel 9 Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Pada

Pasien Dengan Low Back Pain di Puskesmas Mlati 1 Sleman

Yogyakarta July 2016..... 85

STIKES BETHESDA YAKKUM

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1 Punggung .....	13
Gambar 2 Discus Intervertebralis dan Ligamentum .....	15
Gambar 3 Face Pain Scale .....	53
Gambar 4 Numeric Rating Scale .....	54
Gambar 5 Visual Analogue Scale .....	56

**DAFTAR SKEMA**

	Halaman
Skema 1 Patofisiologi Low Back Pain.....	24
Skema 2 Proses Terjadinya Nyeri.....	46
Skema 3 Kerangka Teori.....	60
Skema 4 Prosedur Pengumpulan Data .....	70

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Awal Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Instruktur Yoga

Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 Kuesioner *Pre* dan *Post Test*

Lampiran 6 *Standard Operating Procedur* (SOP) Terapi Yoga

Lampiran 7 Tabel Umum

Lampiran 8 Skor Hasil Olahan Data

Lampiran 9 Hasil Analisa Data Univariat

Lampiran 10 Hasil Analisa Data Bivariat

Lampiran 11 Uji Normalitas Data Pre & Post

Lampiran 12 Uji Statistik Wilcoxon