

**Judul : Efektifitas Pemberian Senam Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur
Pasien *Low Back Pain* Di UPT Puskesmas Tanjung Rejo**

Nama : Mei Putri Yani Hulu

Nim : 2014201041

ABSTRAK

Low back pain (LBP) merupakan kondisi nyeri pada punggung bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup, termasuk kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian senam dalam meningkatkan kualitas tidur pasien LBP di UPT Puskesmas Tanjung Rejo. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pretest-posttest. Sampel penelitian adalah pasien LBP di UPT Puskesmas Tanjung Rejo yang dipilih secara purposive sampling, berjumlah 43 orang. Intervensi yang diberikan adalah senam khusus untuk pasien LBP, yang dilakukan secara rutin. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kualitas tidur pasien setelah mengikuti program senam ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, banyak pasien mengalami gangguan tidur, sedangkan setelah intervensi, kualitas tidur mereka meningkat secara signifikan. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan metode nonfarmakologi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien LBP. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi puskesmas dan keluarga pasien dalam memberikan perawatan tambahan yang murah dan efektif untuk pasien LBP.

Kata kunci: *Low back pain*, senam, kualitas tidur.

Title : Effectiveness of Gymnastics in Improving the Sleep Quality of Low Back Pain Patients at UPT Puskesmas Tanjung Rejo

Name : Mei Putri Yani Hulu

Nim : 2014201041

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is a condition of pain in the lower back that can interfere with daily activities and reduce quality of life, including sleep quality. This study aims to determine the effectiveness of providing exercise in improving the sleep quality of LBP patients at the Tanjung Rejo Health Center UPT. This research method uses a quasi-experimental design with pretest-posttest. The research sample was LBP patients at the Tanjung Rejo Health Center UPT who were selected by purposive sampling, totaling 43 people. The intervention given was special exercise for LBP patients, which was carried out routinely. Measurement of sleep quality was carried out before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed a significant increase in the quality of sleep of patients after participating in the exercise program ($p < 0.05$). Before the intervention, many patients experienced sleep disorders, while after the intervention, their sleep quality improved significantly. Based on these results, it can be concluded that exercise is an effective non-pharmacological method in improving the sleep quality of LBP patients. This study is expected to be a reference for health centers and patient families in providing additional care that is cheap and effective for LBP patients.

Keywords: Low back pain, exercise, sleep quality.

