

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN SENAM DALAM MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PASIEN LBP (*LOW BACK PAIN*) DI UPT
PUSKESMAS TANJUNG REJO**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan*

Oleh:

MEI PUTRI YANI HULU
NIM : 2014201041



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS IMELDA MEDAN
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN SENAM DALAM MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PASIEN LBP (*LOW BACK PAIN*) DI UPT
PUSKESMAS TANJUNG REJO**

**Untuk Dipertahankan Di Depan
Tim Penguji**

Pembimbing



**(Eka Nugraha V. Naibaho, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN: 0104059301**

Diketahui:

Ketua Prodi S-1 Keperawatan Universitas Imelda Medan



**(Rostinah Mardung, S.Kep., Ns., M.Kes)
NIDN: 0105067602**

LEMBAR PENGESAHAN

Penelitian dengan judul:

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN SENAM DALAM MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PASIEN LBP (*LOW BACK PAIN*) DI UPT
PUSKESMAS TANJUNG REJO TAHUN 2024**

OLEH :

MEI PUTRI YANI HULU

NIM: 2014201041

Telah diuji dan di pertahankan tim penguji

Pada tanggal 30 Agustus 2024

Penguji I :Eka Nugraha V. Naibaho,S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Penguji II: Satriani Hartalina Gultom, S. Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Penguji III :Syahrul Handoko Nainggolan, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Disahkan Oleh:

Ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Imelda Medan



(Roskinah Manurung, S.Kep., Ns., M.Kes)

NIDN: 0105067602

NIDN: 0105067602
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Identitas Diri

Nama : Mei Putri Yani Hulu
Tempat /Tanggal Lahir : Lawa-Lawa Luo 02 Mey 2002
Agama : Kristen Protestan
Jumlah Saudara : Anak Ke 4 (Empat) Dari 7 (Tujuh) Bersaudara
Status : Belum Menikah
Nama Ayah : Faozatulo Hulu
Nama Ibu : Yuniati Ndruru
Alamat : Lawa-Lawa Luo
Desa : Damai
Kecamatan : Ulu Idano Tae
Kabupaten : Nias Selatan

II. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008-2013 : SD Negeri 074078 Lawa-Lawa Luo Idanotae
2. Tahun 2013-2016 : SMP Negeri 1 Ulu Idano Tae
3. Tahun 2016-2019 : SMA Negeri 1 Ulu Idano Tae
4. Tahun 2019-2024 : Sekarang Sedang Menjalani Pendidikan Sarjana
: Keperawatan Di Universitas Imelda Medan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis sampai saat ini masih di berikan hikmat dan kebijakan sebagai dasar dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektifitas Pemberian Senam Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien *Low Back Pain* Di UPT Puskesmas Tanjung Rejo”**. Skripsi ini disusun sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Imelda Medan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. H.Raja Imran Ritonga, MSc, selaku Ketua Yayasan Imelda Medan.
2. Dr. dr. Imelda Liana Ritonga SKp., MPd., MN, selaku Rektor Universitas Imelda Medan.
3. Sarida Surya Manurung, S.Kep., Ns., M.Kes., M.Kep, selaku Wakil Rektor Universitas Imelda Medan.
4. Aureliya Hutagaol, S.Kep., Ns., MPH, selaku Wakil Rektor II Universitas Imelda Medan.
5. Mira Indrayani, SST., MKM, selaku Wakil Rektor III Universitas Imelda Medan.
6. Rostinah Manurung, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Ketua Prodi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Imelda Medan.
7. Eka Nugraha V. Naibaho, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing Skripsi sekaligus penguji I saya yang selalu sabar dan teliti dalam membimbing saya sampai selesainya skripsi saya.
8. Satriani Hartalina Gultom, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan demi menyempurnakan isi skripsi ini.
9. Syahrul Handoko Nainggolan, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji III yang telah memberikan saran dan masukan demi menyempurnaka isi skripsi ini.
10. Paskah Rina Situmorang, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku wali kelas S1

Keperawatan tingkat IV yang telah banyak memberikan arahan dan inspirasi.

11. Seluruh Staf Dosen dan jajaran S-I Keperawatan Universitas Imelda Medan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
12. Terimakasih kepada orang tua dan keluarga saya yang telah banyak memberi dukungan baik berupa motivasi maupun materi serta curahan kasih sayang diberikan kepada penulis serta doa yang tulus dan ikhlas sampai terselesainya skripsi penelitian ini.
13. Kepada seluruh rekan seperjuangan S-1 keperawatan tingkat IV yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang sudah berjuang bersama dalam perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi, terimakasih atas pertemanan dan motivasi yang baik.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan dapat meningkatkan mutu profesi keperawatan.

Medan 06 Juli 2024

Peneliti

Mei Putri Yani Hulu

2014201041

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	
ABTRACK	v
KATA PENGANTAR	i
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Pasien LBP	5
1.4.2 Bagi Keluarga Pasien.....	5
1.4.3 Bagi UPT Puskesmas Tanjung Rejo.....	6
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Teori <i>Low Back Pain</i> (LBP)	7
2.1.1 Pengertian <i>Low Back Pain</i> (LBP).....	7
2.1.2 Anatomi Fisiologi Muskuloskeletal.....	7
2.1.3 Klasifikasi <i>Low Back Pain</i> (LBP)	9
2.1.4 Patofisiologi <i>Low Back Pain</i> (LBP)	10
2.1.5 Penyebab <i>Low Back Pain</i> (LBP)	11
2.1.6 Gejala <i>Low Back Pain</i> (LBP)	11
2.1.7 Faktor-Faktor <i>Low Back Pain</i> (LBP)	12
2.1.8 Pencegahan <i>Low Back Pain</i> (LBP).....	15
2.2 Konsep Nyeri	16
2.2.1 Definisi Nyeri	16
2.2.2 Tanda dan Gejala nyeri.....	16
2.2.3 Klasifikasi Nyeri.....	17
2.2.4 Fisiologi Nyeri.....	18
2.3 Konsep Senam LBP	20
2.3.1 Pengertian Senam LBP	20
2.4 Konsep Kualitas Tidur (<i>Sleep Quality</i>).....	21
2.4.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	21
2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.4.3 Tanda Dan Gejala Gangguan Kualitas Tidur	24
2.6 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	25
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	25
3.2.1 Tempat Penelitian	25
3.2.2 Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	26
3.7 Metode Pengolahan Data	31

3.7	Analisa Data.....	32
3.7.1	Analisa Univariat.....	32
3.7.2	Analisa Bivariat.....	32
3.8	Etika Penelitian.....	33
3.9	Keabsahan Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Hasil Univariat.....	40
4.1.2	Hasil Bivariat.....	42
4.2	Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		40
5.1	Kesimpulan.....	40
5.2	Saran.....	40
5.2.1	Bagi Pasien LBP.....	40
5.2.2	Bagi Keluarga Pasien.....	40
5.2.3	Bagi UPT Puskesmas Tanjung Rejo.....	40
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	40
DAFTAR PUSTAKA		40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Senam <i>low back pain</i>	20
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Formulir Persetujuan Responden	1
Lampiran 2 : Standar Operasional Prosedur (SOP)	2
Lampiran 3 :Master Data (Kuesioner)	6
Lampiran 4: Output SPSS	8
Lampiran 5: Permohonan Izin Survey Awal.....	10
Lampiran 6 : Permohonan Izin Penelitian	11
Lampiran 7 : Surat Persetujun Komite Etik	12
Lampiran 8 : Lembar Konsultasi	13
Lampiran 9 : Dokumentasi.....	14