

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DI DESA BOKOR KECAMATAN
TUMPANG KABUPATEN MALANG



OLEH

WIWIK ANDRIYAS

19.1.178

PROGRAM STUDI D- III KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA DI DESA BOKOR KECAMATAN
TUMPANG KABUPATEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan
Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



OLEH

WIWIK ANDRIYAS

19.1.178

PROGRAM STUDI D- III KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiwik Andriyas
Tempat/tanggal lahir : Malang, 03 Februari 2000
NIM : 19.1.178
Alamat : Jln. Kamboja RT 15 RW 05 Desa Bokor
Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah Hasil Karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika kemudia hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Maret 2022



Wiwik Andriyas

NIM. 19.1.178

CURICULUM



Nama : Wiwik Andriyas

Tempat/ Tanggal Lahir : Malang, 03 Februari 2000

Alamat Rumah : Jln. Kamboja RT 15 RW 05 Desa Bokor
Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

NIM : 191178

Jurusan : D III Keperawatan

Semester : VI (Genap)

Agama : Islam

Nama orang tua :

Ayah : Suwarno

Ibu : Baini

Riwayat pendidikan :

SD : SD NEGERI BOKOR

SMP : SMP NEGERI 02 PAKIS

SMK : SMK KESEHATAN ADI HUSADA

LEMBAR PERSEMBAHAN

**“Sukses tidak peduli kamu anak siapa yang penting
sehat dan semangat dalam hal apapun”**

Kupersembahkan Karya yang Sederhana Ini Kepada:

1. Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT.
2. Bapak ibu yang selama ini telah memberi motivasi, dukungan, dan semangat dalam segala hal terutama dalam menempuh Pendidikan ini.
3. Keluarga besar saya yang telah memberi dukungan dan mendo'akan kesuksesan saya.
4. Dosen pembimbing 1 Ibu Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep dan dosen pembimbing 2 Ibu Ns. Dian Pitaloka P.,M.Kep yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi arahan dan bimbingan pada saya.
5. Sahabat-sahabat saya yang selalu menemani disaat senang dan susah.
6. Keluarga besar seangkatan, terutama kelas C Keperawatan selama tiga tahun sudah Bersama-sama dalam keadaan apapun.

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

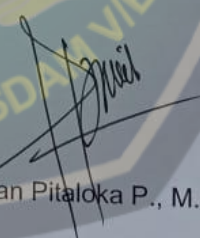
Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal, 8 Juli 2022

Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Ns. Hanim Mufarokhah, M. Kep

Ns. Dian Pitaloka P., M. Kep

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program
Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 8 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama

Tanda tangan

Ketua : Ns. Dion Kunto A.,M.Kep

Anggota :1. Bayu Budi Laksano,S.Kep.,Ners,M.Kep

2. Ns. Dian Pitaloka P.,M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


KETUA
PRODI DIII KEPERAWATAN
Riki Ristanto, M. Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alla SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran nyeri punggung bawah pada lansia di Posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di program studi keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arif Efendi, S.MPh., SH, S.Kep.Ners, M.M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Riki Ristanto, M. Kep selaku Kaprodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Arianto selaku Kepala Desa Bokor, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang.
4. Ibu Hanim Mafarokhah, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Ibu Dian Pitaloka P, M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bagi responden saya terima kasih banyak telah membantu saya untuk Studi Pendahuluan di Desa Bokor Tumpang hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu, dan mendoakan saya.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakannya

Malang, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
CURICULUM VITAE	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lansia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1,2 Klasifikasi Lansia.....	7
2.1.3 Tipe Lansia.....	8
2.1.4 Perubahan Fisik & Fungsi Akibat Proses Menua.....	9
2.2 Konsep Nyeri Punggung Bawah	11
2.2.1 Pengertian.....	11

2.2.2 Klasifikasi	12
2.2.3 Tanda dan Gejala.....	13
2.2.4 Penyebab	14
2.2.5 Komplikasi	15
2.3 Konsep Nyeri	16
2.3.1 Definisi Nyeri	16
2.3.2 Klasifikasi Nyeri	16
2.3.3 Faktor Penyebab Nyeri.....	19
2.3.4 Penilaian Respon Skala Nyeri	20
2.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah	22
2.5 Kerangka Konsep	33
2.6 Deskripsi Kerangka Konsep.....	34
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Kerangka Kerja	36
3.3 Populasi , Sampel, Sampling	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel	37
3.3.3 Sampling	37
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	38
3.4.1 Identifikasi Variabel	38
3.4.2 Definisi Operasional	38
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data	39
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	39
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	40
3.5.3 Analisa Data	43
3.6 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	44
3.6.1 Waktu Penelitian	44
3.6.2 Tempat dan Lokasi Penelitian	44
3.7 Etika Penelitian	45
3.8 Keterbatasan Peneliti	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHSAN PENELITIAN	47

4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Deskripsi Tempat Dan Waktu Penelitian	47
4.1.2 Data Umum Responden	48
4.1.3 Data Khusus Responden	49
4.2 Tabulasi Silang	50
4.3 Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Gambar Skala Nyeri Deskriptif Sederhana	16
2.1 Gambar Skala Nyeri Numeri	16
2.1 Gambar Skala Nyeri Visual Analog Skala	17
2.1 Kerangka Konsep	28
3.1 Deskripsi Kerangka Konsep	29



DAFTAR TABEL

	Halaman
3.4 Definisi Operasional.....	34
4.1 Distribusi Data.....	50
4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik.....	51
4.3 Tabulasi Silang.....	53



DAFTAR SINGKATAN

NBP	:Nyeri Punggung Bawah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IMT	:Indeks Masa Tubuh
BMI	: <i>Body Mass Indeks</i>
YLD	: <i>Years Lived with Disability</i>
DALY	: <i>Disability Adjusted Live Year</i>
IASP	: <i>International Association for the Study of Pain</i>
VDS	:Verbal Descriptor Scale
NRS	:Numerical Ranting Scale
IOHA	: <i>International Occupational Hygiene Association</i>



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	45
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	46
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	47
Lampiran 4 Kisi Kisi Kuesioner.....	48
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	49
Lampiran 6 Lembar Master Data.....	74
Lampiran 7 Lembar Distribusi Frekuensi Data Umum dan Khusus.....	75
Lampiran 8 Lembar Bukti Revisi KTI.....	77
Lampiran 9 Surat Pengantar Penelitian.....	78
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	79
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	80
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	81
Lampiran 13 Lembar Dokumentasi Penelitian.....	82



ABSTRAK

Andriyas, Wiwik. 2022. **Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep., Pembimbing II Ns. Dian Pitaloka p., M.Kep.

Nyeri punggung juga dikenal sebagai sakit pinggang, dapat menyebabkan nyeri di area antara tulang rusuk bagian bawah dan di atas kaki. Ketidaknyaman pada pinggang atau punggung disebabkan oleh jenis pekerjaan, sebagian besar aktivitas dilakukan dalam posisi duduk dan memerlukan gerakan berulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif. Populasi berjumlah 30 orang. Teknik menggunakan total sampling. Variable yang di teliti Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan Analisa data univariat. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13-14 Juni 2022.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, Sebagian besar mengalami nyeri punggung bawah yang sedang dengan jumlah 20 responden (67%), dan hampir setengahnya mengalami nyeri punggung bawah yang ringan sejumlah 10 responden (33%), dan tidak satu pun yang mengalami nyeri punggung bawah yang berat berjumlah 0 responden (0%). Beberapa kemungkinan penyebab nyeri punggung bawah adalah factor usia, jenis kelamin, pekerjaan, lama bekerja dan IMT.

Melihat dari hasil penelitian, maka responden yang mengalami nyeri punggung bawah mampu bisa mengontrol nyeri dengan istirahat yang cukup dan memberikan Teknik relaksasi dan mengimbangnya dengan olahraga ringan maka otot-ototnya akan mengalami peregangan dan pemperkecil terjadinya nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Nyeri Punggung Bawah, Lansia.

ABSTRACT

Andriyas, Wiwik. 2022. **An Overview of Low Back Pain in the elderly at the Posyandu for the elderly in Bokor, Tumpang, Malang.** Scientific papers. Institute of Health and Science Technology RS dr. Soepraoen Malang. Advisor I Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep., Advisor II Ns. Dian Pitaloka P., M.Kep.

Back pain, also known as low back pain, can cause pain in the area between the lower ribs and above the legs. Discomfort in the waist or back is caused by the type of work, most activities are carried out in a sitting position and require repetitive movements. This study aims to determine the description of lower back pain in the elderly at the Posyandu for the elderly in Bokor Village, Tumpang District, Malang Regency.

The design of this research is descriptive. The population is 30 people. The technique uses total sampling. The variables studied are the description of low back pain in the elderly. The research instrument used was a questionnaire. Data analysis using univariate data analysis. This study was conducted on June 13-14, 2022.

The results showed that of the 30 respondents, most had moderate low back pain with a total of 20 respondents (67%), and almost half experienced mild low back pain as many as 10 respondents (33 %), and none of them experienced severe low back pain totaling 0 respondents (0%). Some of the possible causes of low back pain are age, gender, occupation, length of work and BMI.

Seeing from the results of the study, respondents who experienced low back pain were able to control pain with adequate rest and provide relaxation techniques and compensate for it with light exercise so that the muscles would stretch and reduce the occurrence of low back pain.

Keywords: Low Back Pain, Elderly.