

# Pengaruh Lumbar Stabilization Exercise terhadap Intensitas Nyeri dan Kekuatan Otot pada Perawat Wanita dengan Low Back Pain Kronis = The Effect of Lumbar Stabilization Exercise on Pain Intensity and Muscle Strength in Female Nurses with Chronic Low Back Pain

Anna Tri Wahyuni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519842&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Low Back Pain kronis menyebabkan nyeri punggung bawah yang dapat mengakibatkan kecacatan dan mempengaruhi kinerja serta kesejahteraan umum seseorang. Beban kerja perawat secara fisik seperti mengangkat dan memindahkan pasien, berdiri terlalu lama, bekerja dalam posisi membungkuk dan faktor resiko biomekanik memiliki prevalensi LBP yang tinggi. Terapi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan LBP dibutuhkan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi kecacatan. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi pengaruh lumbar stabilization exercise terhadap intensitas nyeri dan kekuatan otot pada perawat wanita dengan Low Back Pain kronis. Desain penelitian quasi eksperimen dengan nonequivalent control group design. Metode pemilihan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 36 responden yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok intervensi diberikan lumbar stabilization exercise 3 kali seminggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari lumbar stabilization exercise terhadap intensitas nyeri dan kekuatan otot pada perawat wanita dengan LBP kronis ( $p < 0,05$ ;  $0,05$ ). Penelitian lebih lanjut terkait pengaruh posisi kerja dan manual handling terhadap lumbar stabilization exercise direkomendasikan demi sempurnanya penelitian ini.

.....Chronic low back pain causes low back pain which can lead to disability and affect a person's performance and general well-being. The nurse's physical workload such as lifting and moving patients, standing too long, working in a bent position and biomechanical risk factors have a high prevalence of LBP. Non-pharmacological therapy in the treatment of LBP is needed as an alternative therapy to reduce disability. The purpose of this study was to identify the effect of lumbar stabilization exercise on pain intensity and muscle strength in female nurses with chronic low back pain. Quasi-experimental research design with nonequivalent control group design. The sample selection method used purposive sampling with a total of 36 respondents who were divided into a control group and an intervention group. The intervention group was given lumbar stabilization exercise 3 times a week, while the control group was not given any treatment. The results showed that there was a significant effect of lumbar stabilization exercise on pain intensity and muscle strength in female nurses with chronic LBP ( $p < 0.05$ ;  $0.05$ ). Further research related to the effect of work position and manual handling on lumbar stabilization exercise is recommended to complete this study.