

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian pengaruh latihan *McKenzie* terhadap nyeri punggung bawah penderita *low back pain* menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan latihan *McKenzie* mayoritas penderita *low back pain* mengalami tingkat nyeri dengan nilai rata-rata 4,33. Sesudah latihan *McKenzie* penderita *low back pain* mengalami perubahan atau penurunan tingkat nyeri dengan nilai rata-rata 2,07. Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *McKenzie* terhadap nyeri punggung bawah penderita *low back pain*.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Penderita *Low Back Pain*

Diharapkan penderita *low back pain* bisa melakukan latihan *McKenzie* selama 15 menit untuk menurunkan tingkat nyeri pada punggung bawah.

7.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan bisa mengaplikasikan latihan *McKenzie* pada penderita *low back pain* sebagai pengembangan intervensi untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada penderita *low back pain*.

7.2.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan bisa melakukan latihan *McKenzie* secara rutin untuk mencegah serta mengatasi nyeri pada punggung bawah.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya dapat melanjutkan penelitian ini dengan *quasi eksperiment* atau *true eksperiment* dimana terdapat kelompok kontrol dan intervensi selain itu juga jumlah responden yang akan dilakukan penelitian sebaiknya diperbanyak lagi. Dalam penelitian sebaiknya responden tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri agar tidak terjadi bias, dan sebaiknya peneliti selanjutnya mengukur secara langsung tinggi badan dan berat badan responden dan untuk frekuensi dan waktu pemberian intervensi sebaiknya ditetapkan dengan baik dan teratur agar jarak antara hari pertama pemberian intervensi 1 dan 2 tidak terlalu jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afia, F. N., & Oktaria, D. (2018). Pengaruh Stretching Terhadap Pekerja yang Menderita Low Back Pain. *Journal Agromedicine*, 5(1), 478–482.
- Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). Test-retest reliability, validity, and minimum detectable change of visual analog, numerical rating, and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain. *Journal of Pain Research*, 11, 851–856. <https://doi.org/10.2147/JPR.S158847>
- Amrulloh, F. F., Jayanti, S., Wahyuni, I., & Widjasena, B. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Sopir Bus Antar Kota Antar Propinsi Po. Nusantara Trayek Kudus-Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 113–120.
- Andini, F. (2015). Risk Factors Of Low Back Pain In Workers. *Jurnal Majority*, 4(1), 12-19.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* (A. Susila & P. Lestari, Peni (eds.)). Jakarta: Salemba Medika.
- Dagenais, S., & Haldeman, S. (2011). *Evidence-based Management of Low Back Pain* (S. Dagenais & S. Haldeman (eds.)). America: Elsevier Health Sciences.
- Dewi, N. P. P. K., N, S. I., & Susila, I. M. D. P. (2017). Pengaruh Back Massage Terhadap Tingkat Nyeri Low Back Pain pada Kelompok Tani Semangka Mertha Abadi di Desa Yeh Sumbul. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(2), 13–21. <https://doi.org/10.36474/caring.v1i2.3>
- Dwianto, I. H. (2016). Efektivitas Latihan Mc.Kenzie Dalam Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Muskuloskeletal. In *Jurnal Penelitian Kesehatan* (Vol. 4, Issue 1), 26-31.
- Fitriyani, A., & Haryati, W. (2020). Pengaruh Latihan Peregangan Mc.Kenzie Exercise dan Willian's Flexion Exercise (WFE) terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pada Pasien Low Back Pain (LBP) di RSOP Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 9(2), 31–36.
- Fitriyani, N. A., EBS, F., & Andari, D. (2017). Hubungan Antara Overweight Dengan Nyeri Punggung Bawah Di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Periode Januari-Desember Tahun 2013. *Saintika Medika*, 11(1), 39-44. <https://doi.org/10.22219/sm.v11i1.4194>

- Hadyan, M. F., & Fitria, S. (2017). Hubungan Usia, Lama Kerja, Masa Kerja dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran. *Medula*, 7(4), 141–146.
- Halim, S. (2010). Prevalensi Nyeri Punggung Bawah Sederhana Dan Faktor Yang Berpengaruh Pada Pekerja Angkat Angkut Manual (Penilaian faktor risiko berdasarkan The Revised National Institute for Occupational. *Neurona*, 27(2), 1–8.
- Harahap, P. S., Marisdayana, R., & Al Hudri, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Pengrajin Batik Tulis di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi Tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 147-154. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.157>
- Harwanti, S., Ulfah, N., & Nurcahyo, P. J. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia*, 10(2), 109–123. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2018.10.2.995>
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huryah, F., & Susanti, N. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain (Lbp) Di Poliklinik Rehabilitasi Medik Rsud Embung Fatimah Batam Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 1–7.
- Islami, N. A. N. N., Akbar, I. B., & Hakim, F. A. (2020). Gambaran Faktor Risiko Pasien Nyeri Punggung Bawah di RSUD Kota Bandung Periode Januari-Desember 2018. *Prosiding Kedokteran*, 6(1), 465–468.
- Istichomah. (2020). *Modul Praktikum Keperawatan Dasar 1*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Kalim, H., & Wahono, C. S. (2019). *Reumatologi Klinik*. Malang: UB Press.
- Karim, K., Suharto, S., & Durahim, D. (2020). Penerapan Latihan William Flexion Dengan Mc. Kenzie Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Non Spesifik Di Rumah Sakit Umum Labuang Baji Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 285-294. <https://doi.org/10.32382/medkes.v15i2.1497>
- Karokaro, T. M., & Hutabarat, M. Q. (2018). Differences in Giving of Mc Kenzie Exercise and Core Stability Exercise toward Functional Activity of Patients with Lower Back Pain in GrandMed Hospital Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(1), 47–53.

<https://doi.org/10.35451/jkf.v1i1.74>

- Koteng, M. S. J., Ratu, J. M., & Berek, N. C. (2019). Hubungan Faktor Risiko Individu dan Ergonomi Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pengguna Game Online. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 15–20.
- Kreshnanda, I. P. S. (2016). Prevalensi Dan Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Wanita Tukang Suun Di Pasar Badung, Januari 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(8), 1–6.
- Kurniawan, G. P. D. (2019). Mckenzie Exercise dalam Penurunan Disabilitas Pasien Non-Specific Low Back Pain. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 5–8. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.53>
- Lorio, M., Clerk-Lamallice, O., Beall, D. P., & Julien, T. (2020). International Society for the Advancement of Spine Surgery Guideline-Intraosseous Ablation of the Basivertebral Nerve for the Relief of Chronic Low Back Pain. *International Journal of Spine Surgery*, 14(1), 18–25. <https://doi.org/10.14444/7002>
- McKenzie, R., & Kubey, C. (2000). *7 Steps to A Pain-Free Life*. America: A Dutton Book.
- Mentari, D. K., & Ningrum, T. S. R. (2019). Perbedaan Pengaruh William'S Flexion Exercise Dan Mckenzie Exerciseterhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Low Back Pain Myogenic. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 55–66. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i1.137>
- Najoan, R. K., Gessal, J., & Damopolii, C. A. (2020). Pengaruh Repetitive Periheral Magnetic Stimulation Terhadap Nyeri dan Kemampuan Fungsional Pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. *Jurnal Medik Dan Reabilitasi*, 1–8.
- Nasarudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: buku ajar praktis cara membuat penelitian* (M. Taufik (ed.)). Bandung: PT. Panca Terra Firma.
- Navariastami, N., Hikayati Koswara, M. K., & Ningsih, N. (2015). Pengaruh McKenzie Back Exercise Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pengrajin Songket. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 44–51. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.85>
- Nugraha, R. F., Respati, T., & Rachmi, A. (2020). Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(1), 35–38. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i1.5603>
- Nur, F. H., Dewi, D. R. L., & R.S.A, S. N. Y. (2015). Hubungan Lama Duduk Saat Jam Kerja Dan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Nyeri Punggung

- Bawah. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(3), 70–74.
- Nurazizah, S., Widayanti, & Rukanta, D. (2014). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Low Back Pain Disability. *Jurnal Kedokteran*, 968–974.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestasi (ed.); 4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Ones, M., Sahdan, M., & Tira, D. S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Penenun di Desa Letneo Selatan Kecamatan Insana Barat Kabupaten Timur Tengah Utara. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 72–80.
- Pandjukung, A. P., Hutasoit, R. M., & Damanik, E. M. (2020). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin pada Penderita Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) dengan Komorbid Diabetes Melitus Di RSUD Prof. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG TAHUN 2018. *Cendana Medical Journal*, 19(1), 9–15.
- Panduwinata, W. (2014). Peranan Magnetic Resonance Imaging dalam Diagnosis Nyeri Punggung Bawah Kronik. *CDK*, 41(4), 260–263.
- Patrianingrum, M., Oktaliansah, E., & Surahman, E. (2015). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 3(1), 47–56. <https://doi.org/10.15851/jap.v3n1.379>
- Peterson, S. J., & Bredow, T. S. (2009). *Middle Range Theories Application To Nursing Research*. America: Library of Congress Cataloging.
- Pratama, S., Asnifatima, A., & Ginanjar, R. (2019). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Terhadap Postur Kerja Bus Pusaka Di Terminal Baranangsiang Kota Bogor Tahun 2018. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 313–323.
- Riningrum, H., & Widowati, E. (2016). Pengaruh Sikap Kerja, Usia, dan Masa Kerja Terhadap Keluhan Low Back Pain. *Jurnal Pena Medika*, 6(2), 91–102.
- Safarina, L., & Dewi, S. N. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Skala Nyeri Low Back Pain (LBP) Pada Dewasa Menengah di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *PINLITMAS*, 1(1), 150–157.
- Sahara, R., & Pristya, T. Y. R. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 92–99.
- Setyawan, S. A., Paskarini, I., & Puspikawati, S. I. (2019). Hubungan Sikap Kerja terhadap Keluhan Low Back Pain (LBP) (Studi pada Buruh Angkut Ikan di Pelabuhan Muncar Banyuwangi). *MaKMA*, 2(2), 1–11.

- Sipayung, I. J. F., Anggiat, L., & Soeparman. (2020). Terapi Konvensional dan Metode Mckenzie Pada Lansia Dengan Kondisi Low Back Pain Karena Hernia Nukleus Pulposus Lumbal. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(2), 44–57. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.113>
- Sukartini, T., Ni'mah, L., & Wahyuningtyas, R. (2020). Gambaran Kejadian Low Back Pain Pada Pengendara Motor Ojek Online Di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Dan Kritis*, 8(2), 85-95. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v8i2.18619>
- Suputri, P. P. E., Damayanti, M. R., & Gandasari, N. M. A. (2018). Pengaruh McKenzie Extension Exercise Terhadap Tingkat Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah. *Community of Publishing in Nursing*, 6(2), 73–78.
- Suriya, M., & Zuriati. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Pada Sistem Muskuloskeletal Aplikasi Nanda Nic & Noc*, Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Susanti, N., Hartiyah, H., & Kuntowato, D. (2015). Hubungan Berdiri Lama Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Pekerja Kasir Di Surakarta. *Jurnal Pena Medika*, 5(1), 60–70.
- Susanto, B. (2020). Perbedaan Antara Aquatic Exercise Dengan Mckenzie Exercise Dalam Menurunkan Disabilitas Pada Penderita Discogenic Low Back Pain. *Jurnal Syntax Tranformation*, 1(4), 20–31.
- Susanto, B., Adiputra, N., & -, S. (2015). Perbedaan Antara Aquatic Exercise Dengan Mckenzie Exercise Dalam Menurunkan Disabilitas Pada Penderita Discogenic Low Back Pain. *Sport and Fitness Journal*, 3(3), 20–31.
- Susanto, H., & Endarti, A. T. (2018). Faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Perawat di Rumah Sakit X Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 220–227.
- Syuhada, A. D., Nurikhlis, N., & Abdillah, A. D. (2019). Posisi Kerja, Kebiasaan Olahraga Dan Merokok Mempengaruhi Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Npb) Pada Pekerja Bagian Produksi Tiang Pancang Di Pt. X Tahun 2018. *Jurnal Formil*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.35842/formil.v4i1.227>
- Utami, C., Hamid, A., & Anggreny, Y. (2020). Hubungan Penggunaan Backpack Dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 51–64.
- Winata, S. (2014). Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi | Jurnal Kedokteran Meditek. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(54), 20–27.

- Wu, A., March, L., Zheng, X., Huang, J., Wang, X., Zhao, J., Blyth, F. M., Smith, E., Buchbinder, R., & Hoy, D. (2020). Global Low Back Pain Prevalence and Years Lived with Disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of Translational Medicine*, 8(6), 1-14. <https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175>
- Wulandari, M., Setyawan, D., & Zubaidi, A. (2017). Faktor Risiko Low Back Pain Pada Mahasiswa Jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Keterapian Fisik*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i1.65>
- Wulandari, T. ., Purnawati, S., Sugijanto, Adiputra, I. ., Satriyasa, B. ., & Samatra, D. P. G. . (2020). Cognitive Functional Therapy Lebih Baik Dalam Menurunkan Disabilitas Daripada Latihan McKenzie Pada Penderita Non-Specific Low Back Pain di Desa Sungai Tendang Tri. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 188–195.
- Zuhri, S., & Rustanti, M. (2016). Efektivitas Program Back School Dan Teknik Mckenzie Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Keterapian Fisik*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i1.79>