

ABSTRAK

Alviana Ulfa Rohma.
NIM B2015006
Program Studi DIII Keperawatan

Dosen pembimbing
1. Wahyuni, SKM, M. Kes, MM
2. Siti Fatmawati, S.Kep, Ns, M.kep

PENERAPAN TEKNIK *STRETCHING* TERHADAP SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) DI KAMPUNG PETORAN JEBRES SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri Punggung Bawah adalah rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah *spinal* (punggung bawah), otot, saraf, tendon, sendi atau tulang rawan. Prevelansi Nyeri Punggung Bawah menurut *Royal Collage of General Pracititioners* bisa mencapai 33% keluhan nyeri punggung bawah secara langsung, 65% untuk prevelensi 1 tahun, dan 84% pada prevelensi seumur hidup. Nyeri punggung bawah pada pasien bisa diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu terapi nonfarmakologis adalah *stretching*. *Stretching* adalah salah satu modalitas fisioterapi dengan menggunakan gerak tubuh baik secara aktif atau pasif untuk pemeliharaan dan perbaikan kekuatan, ketahanan, dan kemampuan *kardiovaskulari*, mobilitas dan fleksibilitas, stabilitas, rileksasi, koordinasi keseimbangan dan kemampuan fungsional. **Tujuan Penelitian:** bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *stretching* terhadap tingkatan nyeri punggung bawah. **Metode:** Teknik penelitian ini menggunakan metode deskripsi dengan mengobservasi pada subyek penelitian. Pengukuran tingkatan nyeri punggung bawah diukur dengan skala nyeri lalu dicatat sebelum dan sesudah penerapan *stretching*. **Hasil:** Pengukuran tingkatan nyeri punggung bawah menunjukkan skala 6 sebelum dilakukan teknik *stretching*, sedangkan tingkatan nyeri punggung bawah sesudah dilakukan teknik *stretching* menunjukkan skala 3. **Kesimpulan:** terdapat perubahan skala nyeri punggung bawah sesudah dilakukan penerapan teknik *stretching*.

Kata Kunci : *Nyeri Punggung Bawah, Teknik Stretching, Skala Nyeri.*