

**PENGARUH *FELDENKRAIS EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA
PANTI DINAS SOSIAL PROVINSI BANTEN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

ANNISA PUTRI FAHMAWATI

1603620046

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JANUARI, 2024

**PENGARUH *FELDENKRAIS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA PANTI DINAS SOSIAL PROVINSI
BANTEN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Feldenkrais Exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di Panti Dinas Sosial Provinsi Banten. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *pre experimental* dengan rancangan *Pretest and Posttest with One Grup Design*, yang membandingkan dua hasil evaluasi yaitu *Pretest* dan *Posttest*. Instrument penelitian ini adalah *Numerical Rating Scales* (NRS) yang digunakan untuk menilai intensitas nyeri dengan menggunakan angka 1-10. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Dinas Sosial Provinsi Banten sejumlah 54 orang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, dengan menggunakan Teknik *purposive sampling* yang memenuhi syarat kriteria inklusi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* (Uji sampel berpasangan) yang merupakan uji non-parametrik. Berdasarkan Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa hipotesis diterima, yaitu *Feldenkrais Exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di Panti Dinas Sosial Provinsi Banten, dimana diperoleh nilai rerata *positive rank* = 0,00 dan *negatif rank* = 5,50, maka terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penurunan nyeri punggung bawah dibuktikan juga dengan hasil data dengan nilai sebesar $0,004 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menyimpulkan bahwa *Feldenkrais Exercise* dapat dijadikan program latihan yang mudah dilakukan oleh lansia dalam menurunkan nyeri punggung bawah.

Kata kunci: nyeri punggung bawah, lansia, terapi latihan, *feldenkrais exercise*.

THE EFFECT OF FELDENKRAIS EXERCISES ON REDUCING LOWER BACK PAIN IN ADVANCED SOCIAL SERVICE ORGANIZATIONS IN BANTEN PROVINCE



ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Feldenkrais Exercise on reducing low back pain in the elderly at the Banten Provincial Social Service Home. The research method used is a pre experimental method with a Pretest and Posttest with One Group Design, which compares two evaluation results, namely Pretest and Posttest. This research instrument is Numerical Rating Scales (NRS) which is used to assess pain intensity using numbers 1-10. The population in this study were 54 elderly people at the Banten Provincial Social Service Home, the sample in this study amounted to 10 people, using purposive sampling technique that met the inclusion criteria. The data analysis technique in this study used the Wilcoxon Test (paired sample test) which is a non-parametric test. Based on the results of hypothesis testing, it is found that the hypothesis is accepted, namely Feldenkrais Exercise has an effect on reducing low back pain in the elderly at the Banten Provincial Social Service Home, where the average value of positive rank = 0.00 and negative rank = 5.50, so there is a decrease in low back pain in the elderly. Based on the results of the research that has been described, it can be concluded that there is a decrease in low back pain as evidenced by the data results with a value of $0.004 < 0.05$, so there is a significant difference. This concludes that Feldenkrais Exercise can be used as an exercise program that is easy for the elderly to do in reducing low back pain.

Keywords: *low back pain, elderly, exercise therapy, feldenkrais exercise.*

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs ALK (K) NIP. 196111142000031001		19-01-2024
Pembimbing II Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040		23-01-2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Ketua		19-01-2024
2. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Sekretaris		22-01-2024
3. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs ALK (K) NIP. 196111142000031001	Anggota		19-01-2024
4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040	Anggota		23-01-2024
5. Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP. 198804132019031015	Anggota		19/01/24

Tanggal Lulus : 09 Januari 2024.....

LEMBAR ORIGINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Annisa Putri Fahmawati

Annisa Putri Fahmawati
No. Reg. 1603620046

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Annisa Putri Fahmawati
NIM : 1603620046
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : annisapf23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain

yang berjudul :

PENGARUH *FELDENKRAIS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA PANTI DINAS SOSIAL PROVINSI BANTEN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Januari 2024

Penulis

Annisa Putri Fahmawati

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat, hidayah dan karunianya, yang maha pemberi jalan yang terbaik bagi penulis, atas ridho dan kuasa-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Feldenkrais Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Panti Dinas Sosial Provinsi Banten”. Tak henti-henti bersyukur karena telah menyelesaikan penulisan skripsi ini, banyak sekali hal baik dan support yang menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam proses penyusunan skripsi penulis tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, kepada:

1. Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Prof. Dr.dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp. ALK (K) selaku Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.,Pd selaku Dosen Pembimbing II, yang telah membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Agung Robianto, S.Pd., M.Or selaku Penasehat Akademik, yang telah memberikan arahan selama menjalani perkuliahan.
6. Papah, Mamah dan Adik tercinta, untuk papah Achmad Feerchat SE,Par, mamah Ekawati serta adik penulis M. Ryan Ardiansyah, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan segalanya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Tante dan Mbah penulis, untuk tante Yusi Meilani S.P., M.P serta mbah penulis Jaelani Mansur Hidayat, S.P., M.M yang telah memberikan pemahaman ilmu dan support hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Tante dan Mbah penulis mbah putri, mbah ujang, mbah uban dan tante dwi dan seluruh keluarga besar penulis yang selalu mendoakan dan mendukung penulis selama perkuliahan sampai menyelesaikan perkuliahan.
9. Adek – adek tersayang, de ayang, de io, dan de dudun yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
10. Seluruh Mbah – Mbah dan Staff Panti Sosial Provinsi Banten, yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian skripsi ini.
11. Sahabat semasa kuliah, Amabel dan Rani yang telah membuat hari – hari penulis menjadi semangat menjalani kuliah hingga dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
12. Keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya prodi Ilmu Keolahragaan 2020, serta Teman – teman penulis yang telah banyak membantu, mendukung, dan mendoakan penulis, dan kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan salam sayang dan salam hormat kepada seluruh pihak yang menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, Penulis berharap semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat dan menambah pengetahuan untuk lansia, mahasiswa, peneliti lain hingga masyarakat luas.

Jakarta, Desember 2023

ANNISA PUTRI FAHMAWATI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Nyeri Punggung Bawah	8
2. <i>Feldenkrais Exercise</i>	25
3. Lansia Panti Dinas Sosial Provinsi Banten	34
B. Kerangka Berpikir	42
C. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Instrumen Penelitian	47
G. Teknik Analisis Data	50
H. Hipotesis Statistika	51

BAB IV HASIL PENELITIAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Hipotesis	57
C. Pembahasan Hasil.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81

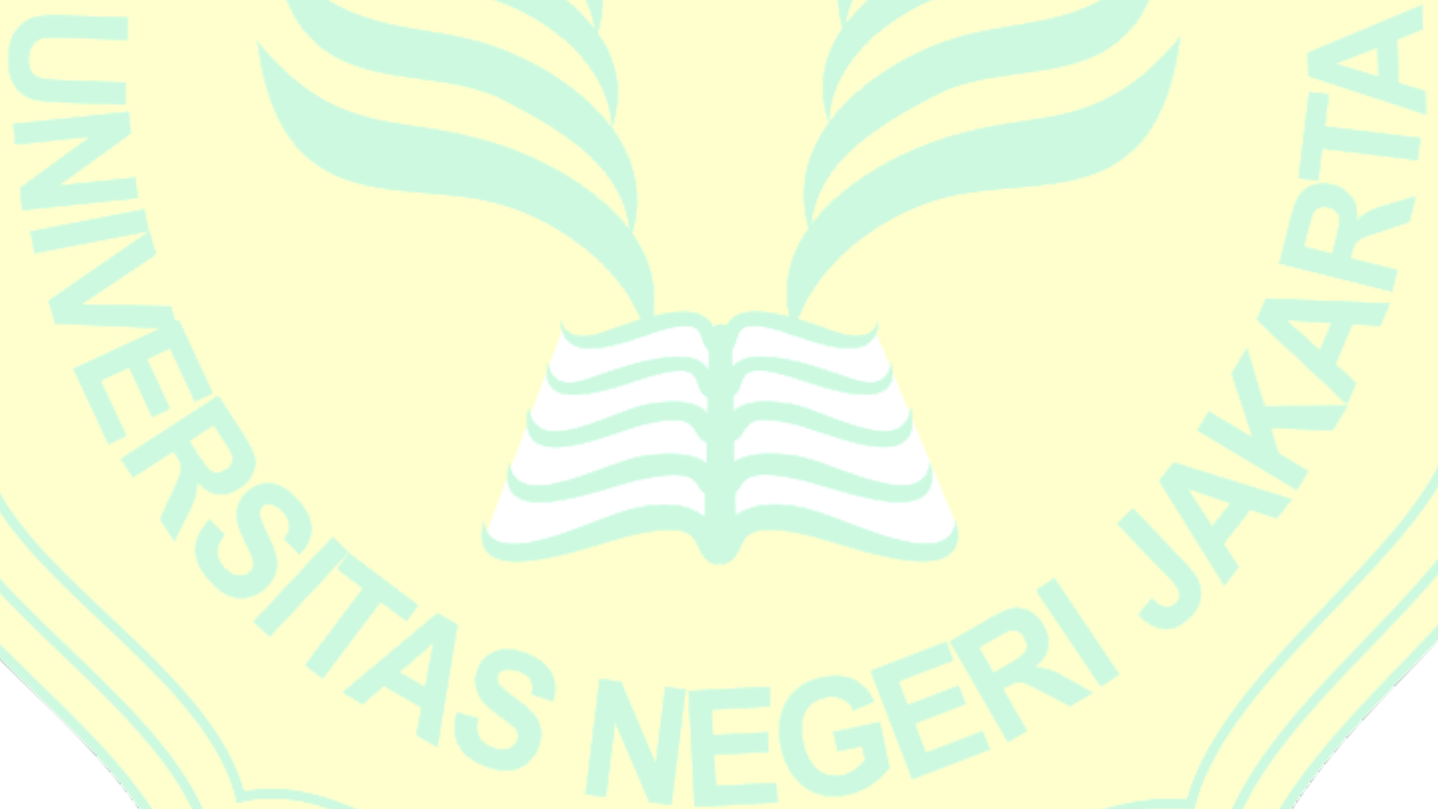


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	11
Gambar 2.2 <i>Columna Vertebralis</i>	15
Gambar 2.3 <i>Discus Intervetebrae</i>	15
Gambar 2.4 Anatomi Otot-Otot Punggung.....	17
Gambar 2.5 Anatomi Otot-Otot <i>Abdomen</i>	18
Gambar 2.6 <i>Streching Neck</i>	28
Gambar 2.7 <i>Cat and Camel</i>	29
Gambar 2.8 <i>Knee Twist</i>	30
Gambar 2.9 <i>Torso Rotation</i>	31
Gambar 2.10 <i>Pelvic Tilt</i>	32
Gambar 2.11 <i>Trunk Rotation</i>	33
Gambar 2.12 Contoh Latihan Penguatan Otot.....	38
Gambar 2.13 Contoh Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan	39
Gambar 2.14 Bagan Kerangka Berpikir.....	42
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	45
Gambar 3.2 <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	49
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nama Otot Punggung, <i>Origo</i> , <i>Insertio</i> dan Fungsinya	16
Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik Sampel Penelitian.....	53
Tabel 4.2 Data Dasar Hasil NRS Sampel Penelitian.....	54
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	56
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	56
Tabel 4.6 Pengujian Hipotesis.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data	68
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	70
Lampiran 3. Program Latihan.....	72
Lampiran 4. <i>Informed Cosent</i> Sampel Penelitian.....	73
Lampiran 5. Foto Dan Dokumentasi	75
Lampiran 6. Surat - Menyurat.....	79
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	81

