

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
NELAYAN DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP) DIPUSKESMAS TAMBAK WEDI
KECAMATAN KENJERAN SURABAYA



OLEH :

YOVID NUR AZZANDANI

20244663066

PROGRAM STUDI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA
NELAYAN DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP) DIPUSKESMAS TAMBAK WEDI
KECAMATAN KENJERAN SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Ners Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH :

YOVID NUR AZZANDANI

20244663066

PROGRAM STUDI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Studi Kasus ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dipublikasikan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.



Surabaya, 18 September 2025

Yang menyatakan

Yovid Nur Azzandani

NIM. 20244663066

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yovid Nur Azzandani

Nim : 20244663066

Prodi : Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Menyatakan bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya saya sendiri, bukan hasil plagiasi baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Surabaya, 18 September 2025

Saya membuat pernyataan,

Yovid Nur Azzandani

PERSETUJUAN

Studi kasus ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya,
sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang pada Program Studi Ners Fakultas

Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 18 September 2025

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Asri, S.Kep., Ns., MNS., Ph.D

Ira Purnamasari, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Erfan Rofiqi, S.Kep., M.Kep

PENGESAHAN

Karya tulis ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Karya Tulis pada tanggal 18 September 2025 oleh mahasiswa atas nama Yovid Nur Azzandani NIM. 20244663066 Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Tim Penguji

Ketua : Supatmi, S.Kep.,Ns., M.Kes

Anggota 1 : Asri, S.Kep., Ns., MNS., Ph.D

Anggota 2 : Ira Purnamasari, S.Kep., Ns., M.Kep



(.....)

(.....)

(.....)

Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., M.Kep

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah - Nya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2025 dengan judul penelitian “ **PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA NELAYAN DENGAN LOW BACK PAIN (LBP) DIPUSKESMAS TAMBAK WEDI KECAMATAN KENJERAN SURABAYA**” Dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak menemukan hambatan. Namun berkat Rahmat Allah SWT. Bantuan dan dorongan serta bimbingan berbagai pihak maka Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat di selesaikan. Oleh karena itu penulis dalam kesempatan ini ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns., M.Kep. FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Univesitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dede Nasrullah, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya serta selaku dosen pemebimbing saya yang telah meluangkan waktu untuk memberi banyak masukan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Erfan Rofiqi, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

4. Bapak Asri, S.Kep., Ns., MNS., Ph.D selaku Dosen Pembimbing 1 Saya yang telah meluangkan waktu untuk memberi banyak masukan dan pengarahan kepada Saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ira Purnamasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing 2 Saya yang telah meluangkan waktu untuk memberi banyak masukan dan pengarahan kepada Saya dalam menyelesaikan skripsi Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Supatmi, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan, dukungan, dan saran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Surabaya yang telah memberikan saya ilmu yang bermanfaat selama menempuh jenjang Pendidikan S1 dan Profesi Ners.
8. Kepada Kedua Orang tua saya yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, semangat, nasehat serta doa yang selalu diberikan pada penulis selama menempuh jenjang Pendidikan S1 dan Profesi Ners. Dan Teruntuk ibu tercintaku, perempuan hebat. Terima kasih sudah bertaruh nyawa dan segenap tenaga agar penulis dapat terlahir di dunia ini, dengan keikhlasan dan kesabaran membesarkan penulis dan dalam doa yang tak pernah terlupa di setiap malamnya, terima kasih juga selalu menemani penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah meski sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan dapat menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.
10. Kepada teman saya, Vijay Wahyu Handoyo Adi, Dwi Whisnu Artati Eka

Putri, dan Raindy Puspita Sari yang sudah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

11. Kepada rekan – rekan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Surabaya dan seluruh pihak yang telah membantu Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu Peneliti menyadari bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna sebab kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Sehingga Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan – keterbatasan penulis. Untuk itu masukan – masukan yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan untuk kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
12. Kepada Manchester United selaku klub sepak bola favorite penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis tentang apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan penulis untuk lebih menghargai sebuah proses. Dengan menonton Manchester United memberikan motivasi yang cukup kepada penulis untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti kegagalan serta kehilangan sebagai proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menemani penulis selama penulisan skripsi ini berlangsung.

ABSTRAK

PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA NELAYAN DENGAN *LOW BACK PAIN* (LBP) DIPUSKESMAS TAMBAK WEDI KECAMATAN KENJERAN SURABAYA

Oleh : Yovid Nur Azzandani

Nelayan memiliki risiko tinggi mengalami Low Back Pain (LBP) akibat beban kerja fisik dan postur tidak ergonomis; intervensi non-farmakologis seperti senam yoga potensial menurunkan intensitas nyeri. Menentukan penerpan pemberian yoga terhadap penurunan nyeri pada nelayan dengan LBP di Puskesmas Tambak Wedi, Kecamatan Kenjeran, Surabaya. Penelitian quasi-experimental (studi kasus) melibatkan 15 responden nelayan yang memenuhi kriteria inklusi. Tingkat nyeri diukur pra- dan pasca-intervensi menggunakan Quebec Back Pain Disability Scale (QBPDS). Intervensi senam yoga diberikan secara terstruktur selama dua minggu di Puskesmas dengan observasi partisipasi dan respons. Sebelum intervensi, 66.7% (n=10) responden dikategorikan nyeri tinggi (QBPDS 15–20), 26.7% sedang, dan 6.6% ringan. Setelah dua minggu senam yoga, kategori nyeri tinggi menurun menjadi 13.3% (n=2), sedang 26.7% (n=4), dan ringan meningkat menjadi 60.0% (n=9), menunjukkan perbaikan fungsi dan penurunan persepsi nyeri. Senam yoga yang diberikan secara terstruktur efektif menurunkan intensitas nyeri LBP pada nelayan; direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat diintegrasikan dalam program puskesmas.

Kata kunci: *yoga, low back pain, nelayan, QBPDS, intervensi komunitas.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON PAIN REDUCE IN FISHERMEN WITH LOW BACK PAIN (LBP) AT THE TAMBAK WEDI PUBLIC HEALTH CENTER, KENJERAN DISTRICT, SURABAYA

By : Yovid Nur Azzandani

Fishermen face elevated risk of low back pain (LBP) due to heavy physical work and non-ergonomic postures. Yoga is a promising non-pharmacological intervention to reduce LBP severity. To examine the effect of a structured yoga exercise program on pain reduction among fishermen with LBP at Puskesmas Tambak Wedi, Kenjeran, Surabaya. A quasi-experimental (case study) design was used with 15 fisherman participants. Pain disability was assessed before and after intervention using the Quebec Back Pain Disability Scale (QBPDS). A structured yoga program was delivered over two weeks with facilitator observation and participant monitoring. Pre-intervention, 66.7% (n=10) of participants were classified as high pain (QBPDS 15–20), 26.7% moderate, and 6.6% mild. After two weeks of yoga, high pain decreased to 13.3% (n=2), moderate remained 26.7% (n=4), and mild increased to 60.0% (n=9), indicating improved function and reduced pain perception. Structured yoga exercise effectively reduced LBP intensity among fishermen and is recommended as an accessible community-based non-pharmacological therapy.

Keywords: yoga, low back pain, fishermen, QBPDS, community intervention.

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2.....	7
STUDI LITERATUR	7
2.1 Definisi Nelayan	7
2.2 Konsep Low Back Pain	8
2.2.1 Definisi Low Back Pain.....	8
2.2.2 Klasifikasi Low Back Pain.....	8
2.2.3 Etiologi Low Back Pain.....	10
2.2.4 Tanda dan Gejala <i>Low Back Pain</i>	11
2.2.5 Patofisiologi Low Back Pain.....	12
2.2.6 Faktor Risiko Penyebab Kejadian <i>Low Back Pain</i>	13
2.2.7 Penatalaksanaan	15
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang.....	18
2.2.9 Pencegahan <i>Low Back Pain</i> (LBP).....	19
2.2.10 Alat Ukur Menilai <i>Low Back Pain</i>	21
2.3 Konsep Dasar Nyeri	22
2.3.1 Definisi Nyeri.....	22
2.3.2 Klasifikasi Nyeri	23
2.3.3 Mekanisme Nyeri	24

2.4 Konsep Yoga	25
2.4.1 Definisi Yoga	26
2.4.2 <i>Hatha</i> Yoga	26
2.4.3 Mekanisme Yoga dalam Mengurangi Nyeri	27
2.4.4 Manfaat Melakukan Yoga	27
2.4.5 Persiapan Melakukan Yoga	28
2.4.6 Gerakan <i>Hatha</i> Yoga Untuk Mengatasi Nyeri <i>Low back pain</i>	29
2.5 Kerangka Konseptual	32
BAB 3	33
ANALISIS KASUS	33
3.1 Deskripsi Kasus	33
3.2 Desain Penelitian	33
3.3 Pemilihan Partisipan Penelitian	34
3.3.1 Kriteria Inklusi	34
3.3.2 Kriteria Eksklusi	35
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	35
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	36
3.5.1 Prosedur pengumpulan data	36
3.6 Analisis Data	38
3.6.1 Unit Analisis	38
3.6.2 Kriteria Interpretasi	38
3.7 Etika Penelitian	38
BAB 4	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Data Demografi Responden	42
4.1.3 Identifikasi Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Terapi Senam Yoga	43
4.1.4 Respon Nelayan Pada Saat Pemberian Senam Yoga	44
4.1.5 Identifikasi Tingkat Nyeri Setelah Intervensi Senam Yoga	46
4.2 Pembahasan	47
4.2.1 Identifikasi Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Terapi Senam Yoga	47
4.2.2 Respon Nelayan Pada Saat Pemberian Senam Yoga	49
4.2.3 Identifikasi Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Intervensi Senam Yoga	51
4.3 Keterbatasan Peneliti	53
BAB 5	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data demografi berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, lama kerja di laut, Riwayat penyakit sebelumnya dan pernah mengikuti senam / pengobatan di wilayah Puskesmas Tambak Wedi Surabaya.....	43
Tabel 4. 2 Tingkat nyeri sebelum diberikan terapi senam yoga 15 juli 2025.	44
Tabel 4. 3 Tingkat nyeri setelah diberikan terapi senam yoga 15 juli 2025.	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Verbal Descriptor Scale (VDS) Sumber : Elkin, Potter & Perry (2000) dalam Solehati dan Kosasih (2015)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Skala Numeric Rating Scale (NRS)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3Skala Analog Visual (VAS)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Mekanisme nosisepsi dalam tubuh	25
Gambar 2. 5 Gerakan Child pose	29
Gambar 2. 6 Gerakan Cat-Cow Pose (Marjaryasana–Bitilasana)	30
Gambar 2. 7 Knee-to-Chest Pose (Apanasana).....	30
Gambar 2. 8 Bridge Pose (Setu Bandhasana).....	30
Gambar 2. 9 Supine Twist (Supta Matsyendrasana)	31
Gambar 2. 10 Savasana.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lamiran 1 Pernyataan Persetujuan Mengisi Kuesioner.....	63
Lamiran 2 Kuesioner	64
Lamiran 3 Standar Operasional Prosedur.....	67
Lamiran 4 Tabulasi Data Demografi Responden.....	71
Lamiran 5.....	72
Lamiran 6 Dokumentasi Kegiatan.....	73
Lamiran 7 Surat Balasan Dari Puskesmas.....	74
Lamiran 8 Pengambilan Data Awal dan Surat Izin Penelitian	75
Lamiran 9.....	80
Lamiran 10.....	81

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

LBP	: Low Back Pain (Nyeri Punggung Bawah). Istilah utama penelitian ini.
QBPDS	: Quebec Back Pain Disability Scale (Skala Disabilitas Nyeri Punggung Quebec)
VDS	: Verbal Descriptor Scale (Skala Deskriptor Verbal)
NRS	: Numeric Rating Scale (Skala Penilaian Numerik)
VAS	: Visual Analogue Scale (Skala Analog Visual)
SOP	: Standar Operasional Prosedur.
MRI	: Magnetic Resonance Imaging
CT	: Computed Tomography
LED	: Laju Endap Darah (erythrocyte sedimentation rate)
WHO	: World Health Organization
SD / SMP / SMA	: Sekolah Dasar / Sekolah Menengah Pertama / Sekolah Menengah Atas