

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Tidak seperti sepuluh literatur yang telah ditelaah, topik penelitian yang diajukan penulis masih sangat jarang dilakukan penelitiannya di Indonesia, juga penelitian tersebut dilakukan dalam waktu yang singkat. Berdasarkan hasil studi literatur, terdapat satu literatur dengan hasil temuan terdapat hubungan antara intensitas nyeri punggung bawah dengan disabilitas, namun tidak adanya hubungan antara fleksibilitas lumbalis dengan intensitas nyeri pada penderita nyeri punggung bawah sehingga hasil penelitian literatur tersebut dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas *lumbalis* dengan disabilitas pada penderita nyeri punggung bawah. Sedangkan dari sembilan literatur lainnya, beberapa literatur menyatakan adanya hubungan antara fleksibilitas punggung bawah dengan disabilitas pada penderita nyeri punggung bawah dan hasil beberapa literatur terutama dengan perlakuan atau literatur yang tidak melakukan uji korelasi didapatkan bahwa saat fleksibilitas meningkat disabilitas menurun sehingga dapat disimpulkan kemungkinan besar adanya hubungan antara fleksibilitas anterior *columna vertebralis* segmen *lumbalis* dengan tingkat disabilitas pada pasien nyeri punggung bawah, namun disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan hal tersebut.

7.2 Saran

Studi literatur ini disarankan untuk dilanjutkan dan dikembangkan sebagai suatu penelitian. Bagi peneliti berikutnya disarankan untuk mempertimbangkan jumlah sampel, jumlah alat ukur, teknik analisis data (karena lebih banyak yang melakukan uji

korelasi dengan spearman atau pearson) dan metode penelitian, juga disarankan melakukan penelitian yang dapat digunakan sebagai pembandingan serta memperhatikan lebih banyak faktor-faktor kegunaan dalam dunia medis maupun edukasi pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ehrlich GE. Low back pain. Bull WHO. 2003;81(9):671–6. Diunduh dari: <https://www.who.int/bulletin/volumes/81/9/Ehrlich.pdf>
2. Noor, Zairin. Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
3. Wahyuddin. Modifikasi Kuesioner Disabilitas untuk Nyeri Punggung Bawah. Jakarta: UEU University Press; 2016.
4. Roma I, Bayhakki, Woferst R. Hubungan Pengetahuan tentang Body Mechanic terhadap Tingkat Nyeri Low Back Pain (LBP) pada Petani Kelapa Sawit. Jom Fkp. 2019;6. Diunduh dari : <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/viewFile/22845/22112>
5. Abdullah F. Beda efek antara pemberian latihan dengan pendekatan pilates dan mc. kenzie terhadap penurunan nyeri fungsional pada penderita nyeri pinggang bawah non spesifik. 2013. diunduh dari : https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-618-BAB_I.pdf
6. Van Boxem K, Cheng J, Patijn J, van Kleef M, Lataster A, Mekhail N, et al. 11. Lumbosacral radicular pain. Pain Pract. 2010;10(4):339–58. Diunduh dari : https://www.researchgate.net/publication/229695135_11_Lumbosacral_Radicular_Pain
7. Lestari VD, Samatra DPGP, Lesmana SI, Tianing NW, Dewi NNA, Munawarah M. Intervensi rhythmic stabilization exercise lebih baik daripada intervensi post isometric relaxation dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi non specific low back pain, Sport and Fitness. 2018;6(1):102–6. Diunduh dari: https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/f8214859a25495605af221a845b73602.pdf
8. Physiopedia contributors. Lumbar Radiculopathy [Internet]. Physiopedia. 2020. diunduh dari : https://www.physiopedia.com/index.php?title=Lumbar_Radiculopathy&oldid=233441
9. Kurniawan GPD. Mckenzie Excercise dalam Penurunan Disabilitas Pasien Non-Specific Low Back Pain. Qual J Kesehatan. 2019;13(1):5–8. Diunduh dari : https://www.researchgate.net/publication/335398042_Mckenzie_Excercise_dalam_Penurunan_Disabilitas_Pasien_Non-Specific_Low_Back_Pain
10. Statistic Canada. Disability in Canada : Initial Findings From the Canadian Survey on Disability. 2013;
11. LPEM FEB UI. Memetakan Penyandang Disabilitas (PD) di Pasar Tenaga Kerja Indonesia. 2017. 58 p.
12. World Health Organization. Summary World Report On Disability. World Health [Internet]. 2011;1–24. Diunduh dari: www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html%0Ahttp://www.larchetoronto.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/01/launch-of-World-Report-on-Disability-Jan-27-121.pdf

13. Driscoll T, Jacklyn G, Orchard J, Passmore E, Vos T, Freedman G, Lim S, Punnett L. The Global Burden of Occupationally Related Low Back Pain: Estimates From the Global Burden of Disease 2010 study. *Ann Rheum Dis.* 2014; 73(6): 975-81.
14. Doualla M, Aminde J, Aminde LN, Lekpa FK, Kwedi FM, Yenshu EV, et al. Factors influencing disability in patients with chronic low back pain attending a tertiary hospital in sub-Saharan Africa. *BMC Musculoskelet Disord.* 2019;20(1):1–11. Diunduh dari : <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12891-019-2403-9>
15. Ylinen JJ. *Stretching Therapy: for Sport and Manual Therapies.* New York: Churchill Livingstone/Elsevier; 2008.
16. Septiani H. Gerakan Back Exercise untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pekerja Penambang Pasir di Depo Desa Jumoyo Salam Magelang. 2018.
17. Wijayaningrum L, Setianingsih H, Rahayu AS. Characteristics of The Patients with Low Back Pain in The Medical Rehabilitation Clinic, Dr. Ramelan Naval Hospital Surabaya. *Ocean Biomed J.* 2019;2(2):81. Diunduh dari : https://www.researchgate.net/publication/339144646_Characteristics_of_The_Patients_with_Low_Back_Pain_in_The_Medical_Rehabilitation_Clinic_Dr_Ramelan_Naval_Hospital_Surabaya
18. Aulia RG. Model Korset dengan Bahan Dasar Support Bambu untuk Mengurangi Nyeri LBP Pada Pengemudi Bus di Kota Surakarta. 2012; Diunduh dari : http://eprints.ums.ac.id/20485/4/BAB_I.pdf
19. Novianti YPP. Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Miogenik pada Ibu Rumah Tangga di Dusun Gondang Desa Parengan. 2017; Diunduh dari : <http://eprints.umm.ac.id/43281/>
20. Kaur K. Prevalensi Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Petani Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Payangan Gianyar April 2015. *Intisari Sains Medis.* 2016;5(1):49. Diunduh dari : <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/35/35>
21. Wijayanti F. Hubungan Posisi Duduk dan Lama Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain (LBP) Pada Penjahit Konveksi di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung. *Skripsi.* 2017;57. Diunduh dari : <http://digilib.unila.ac.id/25410/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>
22. Balagué F, Mannion AF, Pellisé F, Cedraschi C. Non-specific Low Back Pain. *The Lancet.* 2012.
23. Traeger AC, Buchbinder R, Elshaug AG, Croft PR, Mahera CG. Health-system challenges Access to suitable therapies. *Bull etin World Heal Org [Internet].* 2019;97(March):423–433. Diunduh dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6560373/pdf/BLT.18.226050.pdf>
24. Fitria A. Hubungan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Pengayuh Becak Di Kota Malang. *J Chem Inf Model.* 2018;53(9):1689–99. Diunduh dari : <http://eprints.umm.ac.id/41304/>

25. Kurniawan EY. Pengaruh Latihan Fleksi dan Ekstensi Lumbal Terhadap Fleksibilitas Lumbal pada Dewasa Muda.2018. Diunduh dari : <http://eprints.undip.ac.id/69343>
26. Fischer. Sobotta: Atlas of the Human Anatomy. Urban and Fischer. 2010.
27. Drake RL, Vogl W, Mitchell AWM, Vogl AW. Gray's Basic Anatomy. Zhurnal Eksperimental'noi i Teoreticheskoi Fiziki. 2012.
28. Kusuma RD. Efikasi Terapi Transkranial Magnetik Stimulasi(TMS) Terhadap Perbaikan Klinis Pasien Nyeri Punggung Bawah di RSUD DR.Kariadi Semarang. 2016. <http://eprints.undip.ac.id/56175>
29. Rintan. Pengaruh Back Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Petugas Instalasi Rekam Medik RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2013. 2013; Diunduh dari : <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/39063>
30. Bardin LD, King P, Maher CG. Diagnostic Triage for Low Back Pain: A Practical Approach for Primary Care. Med J Aust. 2017;206(6):268–73.
31. Baida S. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Tulang Belakang pada Perawat di Ruang Rawat Bedah RSUD Prof. Dr Margono Soekarjo Diunduh dari : repository.ump.ac.id/6214
32. Atmantika NB. Hubungan Antara Intensitas Nyeri dengan Keterbatasan Fungsional Aktivitas Seharian-harian Pada Penderita.Low Back Pain di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. 2014; Diunduh dari : <http://eprints.ums.ac.id/28061/>
33. Putri NIO. Perbedaan Efektivitas Pemberian *William Flexion Exercise* dengan *Post Isometric Relaxation Technique* Terhadap Penurunan Nyeri pada Low Back Pain Myogenic di Karyawan Bank. 2017;
34. WHO. Low Back Pain. 2010;24:8–10.
35. Liabsuetrakul T. Is International or Asian Criteria-Based Body Mass Index Associated With Maternal Anaemia, Low Birthweight, and Preterm Births Among Thai Population?-An Observational Study. J Heal Popul Nutr. 2011;29(3):218–28.
36. Huldani H. Nyeri Punggung. 2012; Diunduh dari : <http://eprints.ulm.ac.id/210>
37. Ramadhani AE.Gambaran Gangguan Fungsional dan Kualitas Hidup pada Pasien Low Back Pain Mekanik. 2015; diunduh dari <http://eprints.undip.ac.id/46175>
38. Shonafi KA. Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Disabilitas Aktivitas Seharian-harian Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah (Npb) Di Rsud Dr.Moewardi Surakarta. Fak Kedokt Univ Muhammadiyah Surakarta. 2012;1 Diunduh dari : <http://eprints.ums.ac.id/18608>
39. Alcántara-Bumbiedro S, Flórez-García MT, Echávarri-Pérez C, García-Pérez F. Oswestry low back pain disability questionnaire. Rehabilitacion. 2006;40(3):150–8. Diunduh dari : http://www.rehab.msu.edu/_files/_docs/oswestry_low_back_disability.pdf
40. Fairbank JCT, Pynsent PB. The Oswestry Disability Index.Spine.2000;25(22):2490–2953. Diunduh dari : <https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/oswestry-disability-index>

41. Mehra A, Baker D, Disney S, Pynsent PB. Oswestry Disability Index Scoring Made Easy. *Ann R Coll Surg Engl*. 2008;90(6):497–9. Diunduh dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2647244/>
42. Ibrahim RC, Polii H, Wungouw H. Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *J e-Biomedik*. 2015;3(1).
43. Motallebi L. Comparing The Effects of Core Stabilization and Stretching Exercise on Nonspecific Chronic Low Back Pain Patients. 2012;66:37–9. Diunduh dari : <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/10603/81642>
44. Chatchawan U, Jupamatangb U, Chanchitc S, Puntumetakul R, Donpunha W, Yamauchi J. Immediate Effects of Dynamic Sitting Exercise on The Lower Back Mobility of Sedentary Young Adults. *J Phys Ther Sci*. 2015;27(11):3359–63. Diunduh dari : https://www.researchgate.net/figure/Modified-modified-Schober-test-Landmarks-a-X-represents-the-spinal-intersection-of-a_fig2_285202309
45. Patrianingrum M, Oktaliansah E, Surahman E. Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *J Anestesi Perioper*. 2015;3(1):47–56. Diunduh dari : http://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/jap/article/viewFile/379/pdf_41
46. Melfianora. Penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan Studi Literatur. *Open Sci Framew [Internet]*. 2019;1–3. Diunduh dari: osf.io/efmc2
47. Purepong N, Jitvimonrat A, Boonyong S, Thaveeratitham P, Pensri P. Effect of flexibility exercise on lumbar angle: A study among non-specific low back pain patients. *J Bodyw Mov Ther [Internet]*. 2012;16(2):236–43. Diunduh dari : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.08.001>
48. Arya AM. The Validity Of Spinal Mobility For Prediction Of Functional Disability In Male Patients With Low Back Pain. *J Adv Res [Internet]*. 2013;4(1):43–9. Diunduh dari : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jare.2012.01.002>
49. Dimitrijevic IM, Kocic MN, Lazovic MP, Mancic DD, Marinkovic OK, Zlatanovic DS. Correlation Of Thermal Deficit With Clinical Parameters And Functional Status In Patients With Unilateral Lumbosacral Radiculopathy. *Hong Kong Med J*. 2016;22(4):320–6. Diunduh dari : <https://www.hkmj.org/abstracts/v22n4/320.htm>
50. Silva MR da, Ferraz L, Ferretti F, Sfredo C. Posterior Chain Flexibility And Lower Back Pain In Farm Workers. *Fisioter em Mov*. 2017;30(2):219–26. diunduh dari : https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502017000200219
51. Mohanty T, Pattnaik M, Mohanty P. Effect Of Hip Muscles Stretching In Low Back Pain Patients With Lumbar Flexion Dysfunction. 2017; Diunduh dari : <http://www.journalajst.com>
52. Ribeiro RP, Sedrez JA, Candotti CT, Vieira A. Relação Entre a Dor Lombar Crônica Não Específica Com a Incapacidade, a postura estática e a flexibilidade. *Fisioter e Pesqui*. 2018;25(4):425–31. Diunduh dari : https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502018000400425&script=sci_arttext&lng=en

53. Bozorgmehr A, Zahednejad S, Salehi R, Ansar NN, Abbasi S, Mohsenifar H, et al. Relationships Between Muscular Impairments, Pain, And Disability In Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Cross Sectional Study. *J Exerc Rehabil.* 2018;14(6):1041–7. Diunduh dari : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6323331/>
54. Zahratur A, Priatna H. Perbedaan Efektivitas Antara William Flexion Exercise Dan Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal dan Menurunkan Disabilitas pada Kasus Low Back Pain. 2019; Diunduh dari : <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/viewFile/2689/2466>
55. Fasih-Ramandi F, Nadri A, Teimori G, Nadri H. The Correlation Between Low Back Pain And Disability Index With Lumbar Lordosis Among Dentists. *Russ Open Med J.* 2019;8(2):2017–20. Diunduh dari : <https://romj.org/2019-0207>
56. Nadkarni AA, Gokhale P. Research Article To Study Lumbar Lordosis In Flamenco Dancers Having Low Back Pain Using Flexible Ruler. *International Journal of Recent Scientific.* 2020;11(8);39415-9. Diunduh dari : <http://recentscientific.com/sites/default/files/16702-A-2020.pdf>