

# UJI KELAYAKAN DAN EFEKTIFITAS MODEL TERAPI LATIHAN BERBASIS KURSI UNTUK PEMULIHAN NYERI, ROM, DAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL PADA LANSIA PENDERITA LOW BACK PAIN KRONIS

Oleh: Rina Yuniana, Ahmad Nasrulloh, Farid Imam Nuurhadi

## ABSTRAK

*Low back pain* (LBP) merupakan keadaan nyeri pada bagian punggung bawah yang terjadi pada semua manusia. Prevalensi tertinggi terjadi pada lanjut usia (lansia) sehingga mempengaruhi tingkat kemandiriannya. Kondisi ini dapat meningkatkan kecacatan dan berdampak negatif pada kualitas hidup lansia. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan suatu model latihan yang efektif dan efisien untuk menangani *low back pain* kronis pada lansia. Salah satunya yaitu model terapi latihan berbasis kursi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kelayakan dan efektifitas model terapi latihan berbasis kursi untuk pemulihan nyeri, ROM, dan kemampuan fungsional pada lansia penderita *low back pain* kronis. **Metode penelitian** dan pengembangan yang dilakukan menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). **Tahap pertama** menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif meliputi tahap *Analyze, Design, dan Development*. **Tahap kedua** yaitu *Implementation dan Evaluation*. Tahap *Implementation* dilakukan uji coba lapangan skala kecil dan skala besar. Desain penelitian menggunakan pra eksperimen desain perlakuan tunggal. Analisis data menggunakan *product moment*. Tahap *Evaluation*, dilakukan uji efektifitas model terapi latihan berbasis kursi untuk pemulihan nyeri, ROM, dan kemampuan fungsional pada lansia penderita *low back pain* kronis. Desain penelitian menggunakan pra eksperimen dengan *one group pre test post test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument VAS (*Visual Analog Scale*), *Goniometer*, dan *Modification Oswestry Disability Index* (M-ODI). Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji statistik *paired sample t-test* dan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil dengan skor 329 (94%) dan skala besar dengan skor 730 (97,33%) menunjukkan bahwa secara keseluruhan subjek setuju bahwa model terapi latihan berbasis kursi tepat dan bermanfaat digunakan untuk pemulihan nyeri, meningkatkan ROM dan kemampuan fungsional pada lansia penderita *low back pain* kronis. Berdasarkan hasil analisis uji *paired sample t-test* dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai t hitung dengan signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka telah terbukti adanya penurunan tingkat nyeri dengan nilai 4,960; peningkatan ROM fleksi dengan nilai 23,003; ROM hyperekstensi dengan nilai 4,635; peningkatan ROM lateral fleksi dengan nilai 18,647; ROM *rotation* dengan nilai 16,668 dan peningkatan ODI dengan nilai 4,625. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa model terapi latihan berbasis kursi efektif digunakan untuk pemulihan nyeri, peningkatan ROM dan kemampuan fungsional pada lansia penderita *low back pain* kronis.

Kata Kunci: *Terapi latihan; Nyeri, ROM, Kemampuan fungsional, Low back pain; Lansia*