

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA  
FAKULTAS KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

Maharani Putri Riyanto

**Hubungan Derajat Nyeri dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Pasien *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) di Rawat Jalan RS Mitra Plumbon Cirebon**

xv + 52 Halaman + 7 Tabel + 6 Gambar + 9 Lampiran

**ABSTRAK**

*Hernia Nucleus Pulposus* atau biasa disebut HNP dan dikenal masyarakat dengan saraf terjepit merupakan suatu gangguan akibat menonjol atau melelehnya (*hernia*) lapisan atau bantalan permukaan ruas tulang belakang (*nucleus pulposus*) dari ruang antar ruas tulang sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah yang bersifat akut, kronik atau berulang. Sehingga masalah kesehatan ini seringkali dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik pada pasien HNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan derajat nyeri dengan tingkat aktivitas fisik pada pasien HNP di rawat jalan RS Mitra Plumbon Cirebon.

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* di Poliklinik Syaraf RS Mitra Plumbon Cirebon dengan besar sampel 69 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner *Numerical Rating Scales* (NRS) dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 38 responden (55,1%), dan mayoritas memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 40 responden (58%). Hasil uji statistik dengan *Chi Square* menunjukkan  $p \text{ value} = 0,010 < \alpha = 0,05$  yang artinya ada hubungan antara derajat nyeri dengan tingkat aktivitas fisik pada pasien HNP di rawat jalan RS Mitra Plumbon Cirebon.

Derajat nyeri secara signifikan berkorelasi dengan tingkat aktivitas fisik pada pasien HNP. Saran untuk pasien HNP tetap melakukan aktivitas fisik seperti biasanya sesuai kemampuan, hanya saja tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas berat, misalnya mengangkat beban berat.

Kata Kunci : Derajat Nyeri, Tingkat Aktivitas Fisik, Hernia Nucleus Pulposus

Daftar Pustaka : 42 (2012 – 2023)

**MAHARDIKA INSTITUT OF TECHNOLOGY AND HEALTH  
HEALTH FACULTHY  
STUDY PROGRAM OF NURSING SCIENCE**

*Mini Thesis, July 2024*  
Maharani Putri Riyanto

*Relationship between The Degree of Pain and The Level of Physical Activity in Hernia Nucleus Pulposus (HNP) Patients in Outpatient Care at Mitra Plumbon Hospital Cirebon.*

*xv + 52 Pages + 7 Tables + 6 Pictures + 9 Attachment*

**ABSTRACT**

*Hernia Nucleus Pulposus or commonly called HNP, which is known to the public as a pinched nerve, is a disorder caused by protruding or melting (hernia) of the lining or bearing surface of the spinal column (nucleus pulposus) from the space between the vertebrae, causing acute pain in the lower back, chronic pain or recurring pain. So this health problem can often affect the level of physical activity in HNP patients. This study aims to determine the relationship between the degree of pain and the level of physical activity in HNP patients in outpatient care at Mitra Plumbon Cirebon Hospital.*

*This research uses an observational analytical design with a cross sectional approach. The sampling technique used accidental sampling at the Mitra Plumbon Cirebon Hospital Neurology Polyclinic with a sample size of 69 respondents. The instruments used in this research were the Numerical Rating Scales (NRS) questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).*

*The results showed that most respondents had severe pain 38 respondents (55,1%), and the majority had low physical activity 40 respondents (58%). The results of statistical tests with Chi Square showed  $p \text{ value} = 0,010 < \alpha = 0,05$ , which means there is a relationship between the degree of pain and the level of physical activity in HNP patients in outpatient care of Mitra Plumbon Cirebon Hospital.*

*The degree of pain was significantly correlated with the level of physical activity in HNP patients. Advice for HNP patients is to continue doing physical activities as usual and according to ability, but they are not allowed to do heavy activities, for example lifting heavy loads.*

*Keywords : Degree of Pain, Level of Physical Activity, Hernia Nucleus Pulposus  
Referencies : 42 (2012 – 2023)*