

**TUGAS AKHIR**

**PEMBERIAN TERAPI MANUAL *BENT LEG RAISE* PADA NYERI  
PUNGGUNG BAWAH DENGAN *HAMSTRING TIGHTNESS***



Oleh:

**Usarana Saila Salsabila**  
**151610213020**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI**  
**FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2020**



**TUGAS AKHIR**

**PEMBERIAN TERAPI MANUAL *BENT LEG RAISE* PADA  
NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN *HAMSTRING*  
*TIGHTNESS***



Oleh:

**Usarana Sailsa Salsabila**  
**151610213020**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI  
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2020**



LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR  
PEMBERIAN TERAPI MANUAL *BENT LEG RAISE* PADA  
NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN *HAMSTRING*  
*TIGHTNESS*

Disusun dan diajukan oleh:

Usarana Saila Salsabila  
NIM. 151610213020

Surabaya, 17 September 2020

Mengesahkan,  
Pembimbing

Rr. Indrayuni Lukitra Wardhani, dr.,Sp.KFR-K  
NIP. 195910011987032002

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi  
Universitas Airlangga

Patricia Maria Kurniawati, dr.,Sp.KFR-K  
NIP. 196211211989032003



LEMBAR PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR  
PEMBERIAN TERAPI MANUAL *BENT LEG RAISE* PADA  
NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN *HAMSTRING  
TIGHTNESS*

Disusun dan diajukan oleh:

Usarana Saila Salsabila  
NIM. 151610213020

Surabaya, 17 September 2020

Menyetujui,  
Supervisor

Neny Erlawati, SST.Ft  
NIP. 196908251992032006

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi  
Universitas Airlangga

Patricia Maria Kurniawati, dr., Sp.KFR-K  
NIP. 196211211989032003



## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pemberian Terapi Manual *Bent Leg Raise* pada Nyeri Punggung Bawah dengan *Hamstring Tightness*” ini dengan baik.

Laporan hasil kepastakaan ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Dalam penyusunannya, penulis mendapatkan banyak bimbingan serta dorongan penuh cinta dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulustulusnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, kemudahan serta kelancaran pada penulis sehingga bisa menimba ilmu yang bermanfaat hingga berada pada titik ini.
2. Prof. Dr. Mohammad Nasih, S.E., M.T., Ak. selaku Rektor Universitas Airlangga
3. Dr. H. Widi Hidayat, S.E., M.Si., k., CMA selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
4. Dr. Joni Wahyudi, dr. Sp.BS (K) selaku direktur RSUD. Dr. Soetomo Surabaya.
5. Patricia Maria K., dr., SpKFR (K) selaku Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
6. Rr. Indrayuni Lukitra Wardhani, dr., Sp.KFR (K) selaku Pembimbing I yang selalu sabar dan rela membagi waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan hasil kepastakaan ini. Terima kasih, dokter.
7. Neny Erlawati, SST.Ft selaku Pembimbing II yang juga selalu sabar dan rela membagi waktunya untuk memberikan bimbingan, saran,



serta motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan hasil keputakaan ini.

8. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisiotInstalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya dan RS Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dukungan, motivasi, dan bantuan kepada penulis selama menjalani kuliah dan melaksanakan praktek klinik.
9. Seluruh staff program studi D-III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga atas bimbingan dan informasi selama kuliah.
10. Kedua orang tua tercinta dan terkasih, ayah saya Rachmad Hidajat dan almarhumah ibu Nanik Farhatin atas curahan kasih sayang yang begitu luar biasa, telah mendidik, membimbing serta memberikan doa yang tulus dan dukungan secara moral maupun materi sehingga penulis sampai ke titik ini. Tanpa kalian kakak bukanlah siapa-siapa.
11. Terimakasih banyak kepada Ummi dan Abah tersayang atas dukungan cinta dan doa yang tulus kepada saya selama ini.
12. Adik saya Achmad Farhan Hidayat dan seluruh keluarga penulis yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, serta doanya.
13. Sahabat-sahabat terbaik saya, Zahrotin Nisa, Nadhila, Denny, Amel, Thetty, Noviandra, Cindy. Terima kasih atas dukungan dan doa kalian. Semoga Allah membalas semua kebaikan dan ketulusan kalian.
14. Terimakasih kepada sepupu saya tersayang Shofi, Rama dan Soraya yang selalu menjadi tempat curhat segalanya dan suporter terbaik selama penulisan tugas akhir ini.
15. Andro dan Cindy selaku teman klinik terimakasih atas bantuan, semangat, doa, dan bertukar ilmunya.
16. Terimakasih kepada mbak Diyah Ayu selaku teman kos yang perhatian dan rela meminjamkan laptop untuk kelancaran penulisan ini.



17. Terimakasih banyak kepada Bigbang terutama Kwon Ji Yong yang sudah menemani hari hari penulis selama ini dengan karya karya musiknya.
18. Teman-teman satu angkatan 2016 “CALCANEUS” atas kebersamaan dan kekeluargaan yang sangat luar biasa memberikan dukungan, semangat dan doa satu sama lain. Terima kasih untuk memori indah nya.
19. Kakak-kakak alumni fisioterapi angkatan 2015 serta adik-adik angkatan 2017, 2018 dan 2019 atas doa dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga kita tetap bisa berkabar dan bertegur sapa meskipun hanya lewat media sosial.
20. Teman-teman wisudawan 2020 yang hebat, terima kasih sudah saling mendukung walaupun hanya melalui media sosial. Semoga di kondisi ini dapat membuat kita menjadi generasi intelektual yang tahan banting. Semangat dalam menjemput masa depan cerah kalian.
21. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan dan penulisan tugas akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas semua doa dan dukungannya. Tanpa kalian mungkin saya tidak akan sanggup untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Pandemi Covid-19 ini telah membuat proses penyusunan tugas akhir hingga sidang yang saya lalui terasa jelas berbeda dengan proses pada umumnya, karena saat ini semua dilaksanakan serba *online*. Penulis juga mengucapkan mohon maaf atas kesalahan dan kekhilafan selama menempuh pendidikan Diploma-III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.



**Pemberian Terapi Manual *Bent Leg Raise* pada Nyeri Punggung Bawah dengan *Hamstring Tightness***

---

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan kemampuan penulis. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi penulis guna tercapainya karya tulis yang lebih baik. Penulis berharap semoga penulisan tugas akhir ini bermanfaat bagi semua pihak terutama penulis, pembaca, maupun almamater.

Surabaya, 17 September 2020

Penulis





## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Usarana Saila Salsabila

NIM : 151610213020

Menyatakan dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh bahwa Tugas Akhir yang berjudul **PEMBERIAN TERAPI MANUAL BENT LEG RAISE PADA NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN HAMSTRING TIGHTNESS** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini hasil jiplakan atau ada pihak mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembuatan ijazah yang saya peroleh dari Universitas Airlangga

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 17 September 2020

Yang membuat pernyataan



Usarana Saila Salsabila