



Pemberian Intervensi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Fleksibilitas Lumbal pada Penderita Low Back Pain Myogenic
Hatha Yoga Intervention for Pain Reduction and Lumbar Flexibility Improvement in Myogenic Low Back Pain Patients

Safara Anggita, AMd. Kes
211140100004

Dosen Pembimbing
Widi Arti, S.Fis., M.Kes., AIFO

Dosen Penguji
Herista Novia Widanti., Ftr., M.Fis
Bagas Anjasmara, S.Tr.Ft., M.Fis.

**Program Studi D-III Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Agustus, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pemberian Intervensi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Fleksibilitas Lumbal pada Penderita Low Back Pain Myogenic
Nama Mahasiswa : Safara Anggita
NIM : 211140100004

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
(Widi Arti, S.Fis., M.Kes., AIFO)

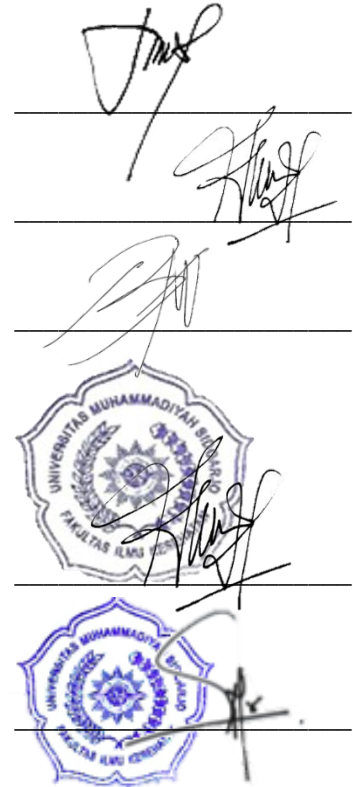
Dosen Penguji 1
(Herista Novia Widanti., Ftr., M.Fis)

Dosen Penguji 2
(Bagas Anjasmara, S.Tr.Ft., M.Fis.)

Diketahui oleh

Ketua Program Studi
(Herista Novia Widanti., Ftr., M.Fis)
NIP/NIK. 213375

Dekan
(Evi Rinata, SS.T., M.Keb)
NIP/NIK. 213375



The right side of the document contains five horizontal lines, each with a handwritten signature above it. The first three lines correspond to the signatures of the Supervisor, Examiner 1, and Examiner 2. The fourth and fifth lines correspond to the signatures of the Program Study Head and the Dean, respectively. Each signature is accompanied by an official blue stamp of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Faculty of Health Sciences, with the motto 'TAJALAS ILMU'.

Tanggal Ujian
(Tanggal pelaksanaan ujian 13 Mei 2024)
2024)

Tanggal Lulus
(Tanggal ditandatangani oleh dekan 22 Mei

DAFTAR ISI

| | |
|---|----------|
| JUDUL | 1 |
| ABSTRACT | 1 |
| ABSTRAK | 1 |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| BAB II METODE PENELITIAN..... | 2 |
| BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN | 5 |
| BAB IV SIMPULAN..... | 7 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 8 |

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Safara Anggita
NIM : 211140100004
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Ilmu Kesehatan

DAN

Dosen Pembimbing : Widi Arti, S.Fis., M.Kes., AIFO
NIK/NIP : 219636
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Ilmu Kesehatan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Pemberian Intervensi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Nyeri dan Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Pada Penderita Low Back Pain Myogenic

Kata Kunci : Fisioterapi; Fleksibilitas; Hatha Yoga; Low Back Pain Myogenic; Nyeri

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(Widi Arti, S.Fis., M.Kes., AIFO)
NIK.

Sidoarjo, (03 Agustus 2024)
Mahasiswa



(Safara Anggita)
211140100004.

*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “**Pemberian Intervensi *Hatha Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri dan Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Pada Penderita *Low Back Pain Myogenic***” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 03 Agustus 2024



(Safara Anggita)

NIM. 211140100004