

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPULDEPAN .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTI SARI.....	viii
SUMMARY .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>3</b>
A. Pekerja Kuli Panggul .....	3
1. Definisi Pekerjaan Kuli Panggul .....	3
2. Posisi Pekerja Kuli Panggul di Pasar.....	3
3. Lama Waktu Bekerja .....	4
B. <i>Low Back Pain Myogenic</i> .....	5
1. Anatomi fungsional <i>Columna Vertebralis Lumbalis</i> .....	5
2. Definisi <i>Low Back Pain Myogenic</i> .....	9
3. Etiologi .....	10
4. Faktor risiko LBP <i>myogenic</i> .....	11
5. Patofisiologi.....	13
6. Pemeriksaan Fisik Saraf Spinal.....	13
7. Pemeriksaan Nyeri <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i> .....	15
C. <i>Core Stability</i> .....	16
1. Definisi <i>Core Stability</i> .....	16
2. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Core Stability Exercise</i> .....	16
3. Gerakan <i>Core Stability</i> .....	17
4. Dosis <i>Core Stability</i> .....	20
5. Mekanisme <i>Core Stability Exercise</i> untuk menurunkan nyeri LBP <i>Myogenic</i> .....	20
D. <i>William's Flexion</i> .....	21
1. Definisi <i>William's Flexion</i> .....	21
2. Gerakan <i>William's Flexion</i> .....	21
3. Indikasi dan kontraindikasi latihan <i>William's flexion</i> .....	25
4. Dosis latihan terhadap <i>William's flexion</i> .....	25
5. Mekanisme <i>William's flexion</i> untuk menurunkan nyeri LBP <i>Myogenic</i> .....	25
E. Edukasi.....	26
1. Definisi Media KIE .....	26
2. Prinsip KIE .....	26
3. Tujuan KIE .....	26

	4. Jenis-jenis media KIE .....	26
	5. <i>Booklet</i> .....	27
<b>BAB</b>	<b>III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>29</b>
	A. Teknik atau Cara Pembuatan Program KIE .....	29
	B. Nama Tugas Luaran .....	29
	C. Tujuan Tugas Luaran .....	30
	D. Keaslian Karya Tugas .....	30
	E. Deskripsi Desain Tugas Luaran Secara Naratif .....	30
<b>BAB</b>	<b>IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>31</b>
	A. Hasil yang Dicapai .....	31
	B. Pembahasan <i>Booklet</i> .....	31
	C. Rencana Tindak Lanjut dari Tugas yang Dihasilkan .....	63
<b>BAB</b>	<b>V PENUTUP.....</b>	<b>64</b>
	A. Kesimpulan .....	64
	B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Columna Vertebralis</i> tampak depan, belakang .....	6
Gambar 2.2 Diskus Intervertebralis .....	7
Gambar 2.3 Ligamen Vertebra Lumbal .....	8
Gambar 2.4 Otot Superficial .....	9
Gambar 2.5 Otot Profunda .....	9
Gambar 2.6 Pemeriksaan <i>Stright Leg Raise</i> (SLR).....	15
Gambar 2.7 Pemeriksaan Bragard Neri.....	16
Gambar 2.8 Alat Ukur VAS .....	17
Gambar 2.9 <i>Supine Abdominal Draw in</i> .....	19
Gambar 2.10 <i>Supine Twist</i> .....	19
Gambar 2.11 <i>Bridging</i> .....	20
Gambar 2.12 <i>Prayer</i> .....	20
Gambar 2.13 <i>Cat</i> .....	21
Gambar 2.14 <i>Camel</i> .....	21
Gambar 2.15 <i>Pelvic Tilting</i> .....	23
Gambar 2.16 <i>Single Knee to Chest</i> .....	24
Gambar 2.17 <i>Double Knee to Chest</i> .....	24
Gambar 2.18 <i>Partial sit up</i> .....	25
Gambar 2.19 <i>Hamstring Stretch</i> .....	25
Gambar 2.20 Hip Fleksor .....	26
Gambar 2.21 Squat.....	26
Gambar 4.1 Halaman sampul depan .....	39
Gambar 4.2 Daftar isi.....	40
Gambar 4.3 Pengertian Pekerja kuli panggul.....	41
Gambar 4.4 Definisi LBP.....	42
Gambar 4.5 Faktor Penyebab.....	43
Gambar 4.6 Tanda dan gejala.....	44
Gambar 4.7 Definisi <i>Core Stability Exercise</i> .....	45
Gambar 4.8 Indikasi dan Kontraindikasi .....	46
Gambar 4.9 Prosedur Pelaksanaan .....	47
Gambar 4.10 <i>Supine twist</i> .....	48
Gambar 4.11 <i>Bridging</i> .....	49
Gambar 4.12 <i>Prayer</i> .....	50
Gambar 4.13 <i>Cat &amp; Camel</i> .....	51
Gambar 4.14 Definisi <i>William's Flexion Exercise</i> .....	52
Gambar 4.15 Indikasi dan Kontraindikasi .....	53
Gambar 4.16 Prosedur Pelaksanaan .....	54
Gambar 4.17 <i>Single Knee to Chest</i> .....	55
Gambar 4.18 <i>Double Knee to Chest</i> .....	56
Gambar 4.19 <i>Partial Sit-up</i> .....	57
Gambar 4.20 <i>Hamstring stretch</i> .....	58
Gambar 4.21 <i>Hip Fleksor Stretch</i> .....	59
Gambar 4.22 <i>Squat</i> .....	60
Gambar 4.23 Daftar Pustaka .....	61
Gambar 4.24 Daftar Pustaka .....	62
Gambar 4.25 Halaman Sampul Belakang .....	63

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Produk Luaran

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 4. Lembar Revisi Setelah Ujian

## DAFTAR SINGKATAN

IMT	Indeks Massa Tubuh
LBP	<i>Low Back Pain</i>
KIE	Komunikasi, Informasi dan Edukasi
SLR	<i>Stright Leg Raise</i>
VAS	Visual Analogue Scale