

**PENGARUH *CORE EXERCISE* LANSIA DAN *MASSAGE* TERHADAP
KEKUATAN OTOT DAN PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK PAIN*
ISCHIALGIA LANSIA**

Ajeng Haryanti, Ari Sapti Mei Leni

ajengharyanti14@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Sebagian besar penderita *low back pain ischialgia* lansia mengalami penurunan kekuatan otot dan rasa nyeri yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. *Core exercise* lansia dan *massage* dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan menurunkan nyeri. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *core exercise* lansia dan *massage* terhadap kekuatan otot dan penurunan nyeri pada *low back pain ischialgia* lansia di UPT Puskesmas Sibela. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *pre-post test non-equivalent control group design* dengan jumlah sampel 42 subjek dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 21 subjek. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner, wawancara dan pengukuran MMT dan VAS. Intervensi *core exercise* lansia dan *massage* dilakukan 2x seminggu selama 1 bulan. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon* dan uji beda pengaruh dengan *Mann Whitney*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok perlakuan nilai MMT ($p=0.002$) dan nilai VAS ($p=0.037$), sedangkan kelompok kontrol nilai MMT ($p=0.041$) dan nilai VAS ($p=0.044$). Terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok setelah diberi intervensi nilai MMT ($p=0.007$) dan nilai VAS ($p=0.023$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada masing-masing kelompok dan ada perbedaan pengaruh antara keduanya. **Kata Kunci:** Kelemahan otot, penurunan nyeri, *core exercise* lansia dan *massage*