

**PENGARUH KOMBINASI *NEURODYNAMIC SLIDER EXERCISE* DAN  
*CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN  
PENINGKATAN FUNGSIONAL BERJALAN PADA LANSIA DENGAN  
*LOW BACK PAIN ISCHIALGIA***

Nurul Sinta Yuliana<sup>1</sup>, Alinda Nur Ramadhani<sup>2</sup>

[nurulsinta.16@gmail.com](mailto:nurulsinta.16@gmail.com)

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun yang merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap biologis, ekonomi dan sosialnya. Secara biologis, lansia akan mengalami penuaan secara progresif dan di tandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Lansia akan menjalani proses dimana kemampuan jaringan untuk menyembuhkan perlahan menghilang. Degenerasi pada lansia terjadi secara alami, perubahan tersebut menyebabkan melambatnya gerak, memendeknya langkah kaki, melemahnya kekuatan otot, nyeri pada area leher, bahu, punggung bawah dan pada lutut. Ditambah dengan kebiasaan buruk seperti membungkuk, duduk, dan mengangkat beban dalam waktu yang relatif lama dengan posisi yang tidak ergonomis dapat menyebabkan nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Salah satu penyebab *low back pain* adalah *ischialgia*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *Neurodynamic Slider Exercise* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan fungsional berjalan pada lansia dengan *Low Back Pain Ischialgia*. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasy Experimental*) menggunakan *two group pre-test and post-test with control group*. **Hasil:** Berdasarkan uji *Mann-Whitney* pada tabel 4.5 didapatkan nilai signifikan pada VAS  $P = 0,011$  atau  $p = <0,05$  dan nilai signifikan pada 10MWT  $p = 0,035$  atau  $p = <0,05$  pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol yang berarti  $H_{a2}$  diterima. **Kesimpulan:** Ada beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Lansia; *Low Back Pain Ischialgia*; Nyeri; Fungsional Berjalan; *Neurodynamic Slider Exercise*; *Core Stability Exercise*.