

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	12
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	13
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	14
PENGESAHAN PENGUJI.....	15
BAB I PENDAHULUAN .....	16
A. Latar Belakang .....	16
B. Perumusan Masalah .....	19
C. Tujuan Penelitian .....	19
D. Manfaat Penelitian .....	19
E. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Tinjauan Teori.....	22
1. Lansia .....	22
2. Vertebrae Lumbal .....	23
3. Otot-otot Vertebrae Lumbal.....	27
4. Ligamen-ligamen Vertebrae Lumbal .....	28
5. Biomekanik Vertebrae Lumbal .....	29
6. Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal.....	30
7. Etiologi Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal .....	31
8. Jenis Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal.....	31
9. Penyebab Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal .....	31
10. Faktor Resiko Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal .....	32
11. Patofisiologi Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal .....	35
12. Tanda dan Gejala Nyeri Low Back Pain Kondisi Muskuloskeletal.....	35
13. Dynamic Neuromuscular Stabilization .....	36
14. Nyeri.....	39
15. Pemeriksaan Spesifik .....	40

16. Instrument Pengukuran .....	43
B. Kerangka Teori.....	44
C. Kerangka Konsep .....	45
D. Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	47
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	47
C. Populasi dan Subjek .....	47
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	48
E. Instrument Penelitian .....	48
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	49
G. Teknik dan Pengumpulan Data .....	50
H. Teknik Analisis Data.....	53
I. Jalannya Penelitian.....	54
J. Etika Penelitian Fisioterapi .....	55
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tulang Vertebrae.....	23
Gambar 2.2 <i>Discus Vertebrae</i> .....	24
Gambar 2.3 <i>Discus Intervertebrae</i> .....	27
Gambar 2.4 Ligament.....	29
Gambar 2.5 Baby Rock .....	37
Gambar 2.6 Squat.....	38
Gambar 2.7 Dermatome Chart.....	40
Gambar 2.8 Test Laseque.....	41
Gambar 2.9 Test Bragard .....	42
Gambar 2.10 Test Neri.....	42
Gambar 2.11 Test Valsava Manuver.....	43
Gambar 2.12 Kerangka Konsep .....	45
Gambar 2.13 Kerangka Konsep .....	46
Gambar 3.1 Rencana penelitian one grup <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	20
Tabel 2.1 Otot-otot Vertebrae Lumbal.....	29
Tabel 2.2 Kriteria Nilai NRS .....	43
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	49
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	57
Tabel 4.3 Hasil pengukuran Nyeri Sebelum Perlakuan .....	57
Tabel 4.4 Hasil pengukuran Nyeri Sesudah Perlakuan .....	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data.....	58
Tabel 4.6 Hasil Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen.....	58

## DAFTAR SINGKATAN

LBP : *Low Back Pain*

DNS : *Dynamic Neuromuscular Stabilization*

NRS : *Numeric Rating Scale*

HNP : *Hernia Nucleus Pulposus*

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
/	: atau

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 SOP Pelaksanaan Pengukuran NRS
- Lampiran 5 SOP Pelaksanaan *Dynamic Neuromuscular Stabilization*
- Lampiran 6 Jadwal Penelitian
- Lampiran 7 Kuisisioner Penyaringan Responden
- Lampiran 8 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Lembar Revisi Setelah Ujian
- Lampiran 12 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 13 Kuesioner Penyaring Responden
- Lampiran 14 Absensi
- Lampiran 15 Surat Permohonan Asisten Peneliti
- Lampiran 16 Lembar Konsul Setelah Sempro
- Lampiran 17 Lembar Revisi Setelah Ujian
- Lampiran 18 Lembar Revisi Setelah Ujian
- Lampiran 19 Lembar Revisi Setelah Ujian
- Lampiran 20 Rekam Medis
- Lampiran 21 Dokumentasi
- Lampiran 22 Bukti Submit

