

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACK .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Low Back Pain (LBP)</i> .....	6
1. Pengertian .....	6
2. Etiologi.....	6
3. Klasifikasi .....	7
4. Patofisiologi .....	7
5. Manifestasi Klinis .....	9
6. Penatalaksanaan .....	10
7. Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	11
B. Latihan <i>William Flexion</i>	
1. Pengertian.....	13
2. Penerapan .....	14
3. Indikasi dan Kotraindikasi .....	18
4. Waktu Pelaksanaan.....	18
5. Alat Yang dibutuhkan.....	18
C. <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .....	18
D. Pengaruh efektivitas latihan <i>William Flexion</i> dalam menurunkan nyeri <i>LBP</i> .....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penerapan .....	21
B. Subyek Penerapan .....	21
C. Definisi Operasional.....	22
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
E. Pengumpulan Data .....	23

F. Cara Pengolahan Data .....	24
G. Etika Penelitian .....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil .....	26
B. Pembahasan.....	30
C. Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA .....	40
LAMPIRAN.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pelvic Telling</i> .....	14
Gambar 2.2 <i>Single Knee to Chest</i> .....	15
Gambar 2.3 <i>Double Knee to Chest</i> .....	15
Gambar 2.4 <i>Partial Sit Up</i> .....	16
Gambar 2.5 <i>Hamstring Stretches</i> .....	16
Gambar 2.6 <i>Hip Flexor Stretch</i> .....	17
Gambar 2.7 <i>Wall Squat</i> .....	17
Gambar 2.8 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .....	19

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 4.1 Hasil Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan .....	27
Tabel 4.2 Hasil Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan .....	27
Tabel 4.3 Hasil Perkembangan.....	28
Tabel 4.4 Perbandingan hasil akhir antara 2 responden.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 : Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 5 : Lembar Observasi
- Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 7 : Dokumentasi Penerapan
- Lampiran 8 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 : Lembar Revisi Pasca Ujian Proposal

## DAFTAR SINGKATAN

LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NSAID	: Obat Antiinflamasi Nonsteroid
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>
UU	: Undang-Undang
Ny	: Nyonya
KTI	: Karya Tulis Ilmiah

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
/	: per, atau
()	: Kurung
<	: Kurang
>	: Lebih
.	: Titik
'	: Petik
-	: Strip