

PERBANDINGAN PENGARUH PENAMBAHAN *DEEP CROSS FRICTION MASSAGE* DAN *MC. KENZIE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PASIEN DENGAN *LOW BACK PAIN MYOGENIC* DI RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN

Celine Salsabilla Khoirunnisa, Dita Mirawati

salsabillaceline24@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri dan *spasme* otot seringkali membuat seseorang takut untuk menggerakkan punggungnya. Otot-otot yang jarang digerakkan akan berdampak pada berkurangnya massa otot dan penurunan kekuatan otot. Hal ini akan membuat tingkat aktivitas fungsional menurun. Penambahan *Deep Cross Friction Massage* Dan *Mc. Kenzie Exercise* ini untuk merileksasi otot pada area punggung bawah, mengurangi *spasme* serta meningkatkan kemampuan fungsional. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh penambahan kedua intervensi terhadap peningkatan kemampuan aktivitas fungsional. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, eksperimen semu *Quasy Experimental Pretest-Posttest two group design* dengan subjek 50 subjek yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 25 kelompok eksperimen 1 dan 25 kelompok eksperimen 2. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, wawancara, dan pengukuran fungsional dengan ODI. Intervensi dilakukan 2x seminggu dalam 3 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pada kedua kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok eksperimen 1 nilai ODI ($p=0.046$), sedangkan pada kelompok eksperimen 2 nilai ODI ($p=0.025$). Namun tidak ada perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok ($P=0.829$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada kedua kelompok eksperimen dan tidak ada perbedaan pengaruh signifikan pada kedua kelompok eksperimen.

Kata Kunci: *Low Back Pain Myogenic*, Aktivitas Fungsional, *Mc Kenzie Exercise*, *Deep Cross Friction Massage*