

PERBEDAAN PENGARUH *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN MYOGENIC* PADA MAHASISWA KARAWITAN DI INSTITUT SENI INDONESIA SURAKARTA

Zainul Muttaqin*, Rina Sri Widayati**, Ari Sapti Mei Leni***

zm1997@yahoo.co.id

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah tidak hanya ditemukan di kalangan orang dewasa tetapi tidak menutup kemungkinan dapat menyerang kalangan pelajar maupun mahasiswa. Mahasiswa karawitan bisa menghabiskan waktu 2 hingga 4 jam dengan posisi duduk bersila saat kegiatan perkuliahan sehingga banyak mahasiswa yang mengeluhkan pegal dan kaku pada bagian punggung hingga pinggang bawah. Intervensi *Kinesio taping* dan *Core Stability Exercise* merupakan latihan yang dapat mengurangi nyeri *Low Back Pain Myogenic*. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan *low back pain myogenic* pada mahasiswa karawitan. **Metode:** Jenis penelitian *True Eksperimental* menggunakan rancangan *Two Group Pretest and Posttest Design*. Penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Jumlah responden sebanyak 40 orang di mana masing-masing kelompok berjumlah 20 orang diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 3 minggu. Evaluasi nyeri menggunakan VAS. **Hasil:** Hasil uji *Paired Sample T test* pada kelompok I $p < 0,001$ dan kelompok II $p < 0,001$ ($p < 0,005$). Hasil uji *Independent T Test* pada kedua kelompok menunjukkan $p < 0,001$ ($p < 0,005$) **Kesimpulan:** ada perbedaan pengaruh pemberian *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenic* pada mahasiswa karawitan. Berdasarkan hasil rata-rata diketahui *core stability exercise* lebih efektifitas dalam mengurangi *low back pain myogenic*.

Kata Kunci: mahasiswa, *low back pain myogenic*, *kinesio taping*, *core stability exercise*.

Keterangan:

- * : Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- ** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- *** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta