

***CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN
MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi DIV Fisioterapi**



Oleh:

ADHIKTIYA RUCIA NUKIANTO

E2017003

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

***CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN
MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi DIV Fisioterapi**



Oleh:

ADHIKTIYA RUCIA NUKIANTO

E2017003

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2021



Adhiktiya Rucia Nukianto
NIM. E2017003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adhiktiya Rucia Nukianto

Nim : E2017003

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : *Core Stability Exercise* dan *William Flexion Exercise* untuk Menurunkan Nyeri *Low Back Pain Myogenic* pada Pekerja Kuli Panggul

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non Exclusive Royalty-free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya seabgai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal :22 Maret 2021

Yang menyatakan



Adhiktiya Rucia Nukianto
NIM. E2017003

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul:

***CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN
MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 10 April 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2021

Mengesahkan,

- Penguji
1. Maskun Pudjianto, S. MPh., S. Pd. M. Kes (.....)
NIDK. 9906000450
 2. Rini Widarti, SSt. FT., M. Or (.....)
NIDK. 0627088801
 3. Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M. Or (.....)
NIDK. 0605059001

Mengetahui,

Dean Fakultas Ilmu Kesehatan
Endah Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDK. 0602058501

Kaprodi Fisioterapi
Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M. Or
NIDK. 0605059001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

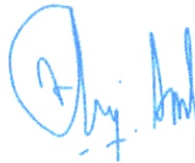
Tugas akhir ini dengan judul:

***CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION
EXECISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN
MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL***

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang tugas akhir Program Studi D
IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2021

Pembimbing



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M. Or

NIDK. 0605059001

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M. Or

NIDK. 0605059001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur dan penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'aala yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "*Core Stability Exercise dan William Flexion Exercise untuk Menurunkan Nyeri Low Back Pain Myogenic pada Pekerja Kuli Panggul*".

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M. Or, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar.
4. Kedua orang tua tercinta, ibu Warsini dan bapak Sutarto, juga kakak Rahmi yang telah mendo'akan, memberi semangat dan dukungan penuh.
5. Teman-teman mahasiswa fisioterapi angkatan 2017, yang menemani saya berjuang, memberi semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Rosila Rahmawati yang telah membantu dan menemani saya berjuang memberikan inspirasi untuk penyelesaian tugas akhir ini.
7. Restu Maharani yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah Subhanahu wa ta'aala. Oleh karena itu, kritik dan saran demi menuju kesempurnaan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulisan pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 22 Maret 2021

Penulis