

ABSTRAK

Dwina Ayuningtyas NIM. E2013016 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Maskun Pudjianto, S.MPH.,M.KES 2. Rini Widarti, SSt.FT.,M.OR
PENGARUH <i>CORE STABILITY EXERCISE</i> TERHADAP PENGURANGAN NYERI <i>LOW BACK PAIN</i> MYOGENIC PADA LANSIA DI DUKUH KEBON AGUNG RT 03 RW 01 JARUM BAYAT KLATEN	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan : <i>Low back pain myogenic</i> merupakan penyebab terbanyak yang sering terjadi yang disebabkan oleh faktor mekanik yaitu pada struktur anatomi normal yang digunakan berlebihan atau akibat trauma yang menimbulkan stres atau <i>strain</i> pada otot, tendon, dan ligamen dengan puncak insiden <i>low back pain myogenic</i> adalah pada usia 45-60 tahun.</p> <p>Tujuan : Mengetahui pengurangan nyeri pada kasus <i>low back pain myogenic</i> pada lansia dengan melakukan <i>core stability exercise</i> dan menganalisis pengaruh <i>core stability exercise</i> terhadap pengurangan nyeri <i>low back pain myogenic</i> pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten.</p> <p>Metode : Penelitian ini menggunakan <i>Quasi Experimental</i> atau eksperimen semu dengan <i>pretest-posttest control group design</i>. Pengambilan sampel dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> dengan jumlah sampel 38 orang. Kelompok eksperimen dengan jumlah 19 orang diberikan perlakuan <i>core stability exercise</i>, sedangkan kelompok kontrol dengan jumlah 19 orang tidak diberikan perlakuan <i>core stability exercise</i>. Analisa data dengan <i>Paired Samples Test</i> dan <i>Independent Samples Test</i>.</p> <p>Hasil : Pada uji pengaruh, hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh <i>core stability exercise</i> terhadap pengurangan nyeri <i>low back pain myogenic</i> pada kelompok eksperimen dengan hasil signifikansi sebesar 0,009 ($P < 0,05$). Pada uji beda pengaruh, hasil penelitian menunjukkan ada beda pengaruh antara kelompok yang diberikan <i>core stability exercise</i> dengan kelompok tanpa diberikan <i>core stability exercise</i> dengan hasil signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$).</p> <p>Kesimpulan : Ada pengaruh <i>core stability exercise</i> terhadap pengurangan nyeri <i>low back pain myogenic</i> pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten dan ada perbedaan pengaruh <i>core stability exercise</i> terhadap pengurangan nyeri <i>low back pain myogenic</i> pada lansia di dukuh Kebon Agung RT 03 RW 01 Jarum Bayat Klaten antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.</p>	
Kata Kunci : <i>Low back pain myogenic, Core stability exercise, Lansia</i>	