

# **Pengaruh Kombinasi *Aquatic Exercise Water Shiatsu* dan *Core Stability Exercise* terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* Kondisi Muskuloskeletal pada Lansia**

Ajeng Erghaningrum Prajnaparamita<sup>1</sup>, Asita Rohmah Mutnawasitoh<sup>2</sup>

[ajengep8@gmail.com](mailto:ajengep8@gmail.com)

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Low Back Pain* kondisi muskuloskeletal merupakan gangguan pada otot punggung bagian bawah yang disebabkan oleh aktivitas sehari-hari yang berlebihan seperti duduk terlalu lama, berdiri, atau mengangkat benda berat yang tidak tepat, dan disertai rasa nyeri tumpul yang tidak menjalar ke ekstremitas bawah. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kombinasi *aquatic exercise water shiatsu* dan *core stability exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri *low back pain* kondisi muskuloskeletal pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental* dengan *one group pre and post-test design* dengan jumlah sampel sebanyak 25 subjek. Instrument penelitian ini menggunakan kuisioner, pengukuran nyeri dengan NRS. Intervensi kombinasi *aquatic exercise water shiatsu* dan *core stability exercise* dilakukan 2 kali selama 3 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon Signed Ranks test*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi *aquatic exercise water shiatsu* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain* kondisi muskuloskeletal pada lansia antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Nilai NRS yang didapatkan ( $p=0.001$ ) pada lansia di RST dr. Soedjono Magelang antara sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kombinasi *aquatic exercise water shiatsu* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain* kondisi muskuloskeletal pada lansia.

**Kata Kunci:** *aquatic exercise water shiatsu*, *core stability exercise*, dan *low back pain* kondisi muskuloskeletal.