

ABSTRAK

Aidha Maya Kurniawati NIM E2014001 Program Studi D IV Fisioterapi	Dosen Pembimbing : 1. <u>Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes</u> 2. <u>Eddy Triyono, SSt.Ft., M.Or</u>
---	---

PENGARUH PEMBERIAN *AQUATIC EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* DI RST dr. SOEDJONO MAGELANG

ABSTRAK

Latar Belakang : Sakit pinggang atau LBP termasuk salah satu penyakit muskuloskeletal yang paling banyak, sekitar 40% penduduk Jawa Tengah berusia antara 65 tahun pernah menderita nyeri punggung. Penyakit ini menyebabkan disabilitas dan kerugian materi. Penanganan LBP yang paling efektif masih menjadi pembahasan para praktisi kesehatan dan ilmuwan antara *Aquatic Exercise*. Terapi *aquatic* mengacu pada perawatan berbasis air atau latihan dengan maksud *terapeutik*, khususnya untuk *relaksasi*, kebugaran, dan rehabilitasi fisik. Sifat fisis yang dimiliki air seperti: daya apung, tekanan hidrostatis, viskositas, dan tegangan permukaan memiliki efek langsung pada tubuh. **Tujuan** : Membuktikan bahwa latihan *aquatic exercise* dapat menurunkan nyeri pada *low back pain* dalam 3 minggu latihan. **Metode** : Penelitian ini adalah *experimental* dengan pendekatan *quasi experimental* dengan desain penelitian *one grup pretest and posttest design* dilaksanakan di RST Dr. Soedjono Magelang. Dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, dan dengan jumlah 15 orang sample. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Visual Analog Scale*. **Hasil** : Uji pengaruh yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Marginal Homogeneity*. Hasil uji pengaruh menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan $p < 0,005$. **Kesimpulan**: Ada pengaruh *aquatic exercise* untuk menurunkan nyeri pada *low back pain myogenic* secara signifikan.

Kata Kunci: *Low Back Pain Myogenic, Aquatic Exercise, Visual Analog Scale*.

ABSTRACT

Aidha Maya Kurniawati NIM E2014001 Departement of Physcal Therapy	Counsellor 1. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes 2. Eddy Triyono, SSt.Ft., M.Or
---	---

THE EFFECT OF GIVING AQUATIC EXERCISE TO DECREASES OF PAIN IN PATIENTS LOW BACK PAIN IN RST Dr. SOEDJONO MAGELANG

ABSTRSCT

Background : back pain or LBP is one of the most frequent musculoskeletal diseases, about 40% of Central Java residents aged between 65 years have suffered from back pain. This disease causes disability and material loss. The most effective handling of LBP is still a discussion of health practitioners and scientists among Aquatic Exercise. Aquatic therapy refers to water-based treatments or exercises with therapeutic purposes, especially for relaxation, fitness, and physical rehabilitation. Physical properties of water such as: buoyancy, hydrostatic pressure, viscosity, and surface pressure have a direct effect on the body **Objective** : To prove that aquatic exercise can reduce pain in low back pain in 3 weeks of exercise. **Method** : This research is experimental with approach quasi experimental with research one group pretest and posttest design done in RST Dr. Soedjono Magelang. By using simple random sampling technique, and with amount of 15 sample people. The measuring tool used in this research is Visual Analog Scale. **Result** : The influence test used in this research is Marginal Homogeneity. Result of influence test show value $p = 0,000$, so there is significant influence $p < 0,005$. **Conclusion**: There is effect aquatic exercise to decrease pain in low back pain myogenic significantly.

Keywords: Low Back Pain Myogenic, Aquatic Exercise, Visual Analog Scale.