

## SUMMARY

# PEMBERIAN TRUNK BALANCE EXERCISE LEBIH BAIK DARIPADA CORE STRENGTHENING EXERCISE TERHADAP KEMAMPUAN FUNGSIONAL PADA KONDISI MYOFASCIAL LOW BACK PAIN SYNDROME

Created by FARAH FAUZIA

**Subject** : TRUNK BALANCE EXERCISE  
**Subject Alt** : MYOFASCIAL LOW BACK PAIN SYNDROME  
**Keyword** : Trunk Balance Exercise, Core Strengthening Exercise, Myofascial Low Back Pain Syndrome

### Description :

Latar belakang : Dalam kehidupan sehari-hari sulit sekali untuk menghindari kegiatan yang membuat kita lupa dengan postur yang benar. Oleh karena itu seringkali menimbulkan keluhan yang berupa low back pain terutama pada kondisi myofascial low back pain syndrome gangguan ini dapat berupa nyeri yang mengganggu dan juga penurunan kemampuan fungsional. Tujuan: Untuk mengetahui bahwa pemberian Trunk Balance Exercise lebih baik daripada Core Strengthening Exercise pada kondisi myofascial low back pain syndrome. Metode : Sampel terdiri dari 20 orang yang dipilih berdasarkan purposive sampling. Kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara diundi. Dengan cara mengukur kemampuan fungsional menggunakan Oswestry Low Back Pain Disability Index. Kelompok I diberi perlakuan dengan intervensi Trunk Balance Exercise sedangkan Kelompok II diberi perlakuan Core Strengthening Exercise. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil :T-test related pada kedua kelompok perlakuan didapatkan nilai  $p < 0,05$  yang menyatakan ada pengaruh baik pada latihan Trunk balance exercise dengan Core strengthening exercise terhadap peningkatan kemampuan fungsional. Uji T-test Independent menyatakan hasil yang bermakna dengan  $p < 0,05$   
Kesimpulan : Pemberian Trunk Balance Exercise lebih baik daripada Core Strengthening Exercise terhadap kemampuan fungsional pada kondisi myofascia low back pain syndrome.

**Date Create** : 13/05/2014  
**Type** : Text  
**Format** : PDF  
**Language** : Indonesian  
**Identifier** : UEU-Undergraduate-2009-65-087  
**Collection** : 2009-65-087  
**Source** : Undergraduate these physioterapy of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : copyright @2014 by UEU Library

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor