

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GRAFIK	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat penelitian.....	6

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Myofascial back pain.....	8
a. Definisi	9
b. Penyebab myofascial	11
c. Tanda dan Gejala	11
d. Anatomi terapan dan Biomekanik vertebra lumbal.....	11
1) Struktur tulang vertebra lumbal	11
2) Otot – otot paravertebral lumbal	14
3) Jaringan myofascial	22
4) System persarafan pada otot	24
e. Patologi Sindroma Myofascial	24
2. Trunk Balance Exercise	28
a. Pengertian.....	28
b. Efek trunk balance exercise.....	28
c. Prosedur latihan.....	28
d. Mekanisme peningkatan kemampuan fungsional dengan trunk balance exercise	31

3. Massage.....	31
a. Pengertian.....	32
b. Efek massage.....	33
c. Indikasi dan kontraindikasi	33
d. Teknik massage.....	33
e. Prosedur pelaksanaan	34
f. Mekanisme peningkatan kemampuan fungsional dengan massage	35
4. Postural correction exercise.....	36
a. Pengertian.....	36
b. Manfaat.....	36
c. Indikasi dan kontraindikasi	37
d. Prosedur latihan	37
e. Mekanisme peningkatan kemampuan fungsional dengan postural correction exercise	40
B. Kerangka Berfikir	46
C. Kerangka Konsep Penelitian	47
D. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	49
B. Metode Penelitian	49
C. Teknik Pengambilan Sampel	52
D. Instrument Penelitian	57
E. Teknik Analisa Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Dekripsi Data	64
1. Karakteristik sampel berdasarkan usia	65
2. Karakteristik sampel berdasarkan pekerjaan	66
3. Hasil pengukuran peningkatan kemampuan fungsional	67
B. Uji Persyaratan Analisis	71
1. Uji Normalitas	71
2. Uji Homogenitas	72
C. Pengujian Hipotesa	72
1. Hipotesa 1	73
2. Hipotesis 2	73
3. Hipotesis 3	74
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian	76
B. Keterbatasan	81
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

