

SKRIPSI, April 2013

**Andri Anwar**

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

**INTERVENSI MC KENZIE DAN CORE STABILITY LEBIH BAIK DARI PADA MC KENZIE SAJA DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA HNP LUMBALIS**

Terdiri VI Bab, 104 Halaman, 23 Gambar, 15 Tabel, 4 Skema, 6 Lampiran

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan antara intervensi Mc Kenzie saja dengan Mc Kenzie dan Core Stability dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada HNP. **Metode :** Penelitian ini bersifat quasi eksperimental prepost test group design untuk mengetahui hasil intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 20 orang usia antara 30-60 tahun yang merupakan pasien-pasien rawat jalan pada Instalasi Rehabilitasi Medik RSI Siti Rahma Padang yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok secara matching yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol diberi intervensi *Mc Kenzie*, Kelompok Perlakuan diberi intervensi *Mc Kenzie* dan *Core Stability*. **Hasil :** Hasil Uji Normalitas dengan *Saphiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan *Lavene's Test* di dapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired sample t-test* didapatkan nilai  $p = 0,004$  yang berarti intervensi *Mc Kenzie* berpengaruh signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada HNP. Pada kelompok perlakuan dengan *Paired sample t-test* nilai  $p = 0,002$  yang berarti intervensi *Mc Kenzie* dan *Core Stability* berpengaruh signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada HNP. Pada hasil *Uji Independent t-test* didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti ada perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. **Kesimpulan :** Intervensi *Mc Kenzie* dan *Core Stability* lebih efektif dari pada *Mc Kenzie* saja dalam pengurangan nyeri punggung bawah pada HNP.

**Kata Kunci :** *Mc Kenzie exercise dan Core Stability serta nyeri punggung bawah pada HNP.*