

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR SKEMA	x
LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Anatomi dan Fisiologi Vertebrae	8
a.tulang.....	8
b.otot stabilisator punggung bawah.....	11
c.discus.....	18
d.ligamen.....	21
2. Hernia nucleus pulposus (HNP).....	24
a.defenisi.....	24
b.betiologi.....	25
c.patofisiologi.....	25

d.gejala klinis.....	26
e.epidemiologi.....	28
3.Mc Kenzie exercise.....	29
a.pengertian.....	29
b.efek latihan mc kenzie.....	32
c.indikasi latihan mc kenzie.....	33
d.kontra indikasi.....	33
e.mekanisme pengurangan nyeri.....	33
d.prosedur latihan mc kenzie.....	34
4.latihan core stability.....	37
a.pengertian.....	37
b.carolyn dan lynn allen Colby.....	40
c.diafragma.....	42
d.mekanisme penurunan nyeri oleh latihan core stability.....	44
e.bentuk latihan core stability.....	46
5.nyeri.....	50
a.pengertian.....	50
b.klarifikasi.....	50
c.mekanisme timbulnya sensasi nyeri.....	52
6.metode pengukuran level nyeri dengan vas.....	60
B. Krangka Berpikir.....	61
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	66
D. Hipotesa.....	67

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	68
A. Tempat dan Waktu Penelitian	68
B. Metode	68
C. Populasi dan Sampel	70
D. Instrumen Penelitian.....	73
E. Teknik Analisis Data.....	77

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	80
A. Diskripsi Data	80
B. Uji Persyaratan Analisis	86
C. Pengujian Hipotesis.....	88
1. Uji Hipotesis I	88
2. Uji Hipotesis II.....	90
3. Uji Hipotesisi III	91
BAB V PEMBAHASAN	93
A. Hasil Dari Penelitian	93
B. Keterbatasan	105
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	106