

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.patofologi.....	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

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Otot Stabilisator Lumbal.....	40
Tabel 3.1: <i>Assessment</i> fisioterapi pada kasus HNP lumbalis.....	72
Tabel 4.1. Distribusi Sample Kelompok kontrol dan Kelompok Perlakuan Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 4.2 Distribusi Sample Kelompok kontrol dan Kelompok Perlakuan Berdasarkan Usia.....	82
Tabel 4.3 Distribusi Sample Kelompok kontrol dan Kelompok Perlakuan Berdasarkan Jenis Pekerjaan	83
Tabel 4.4 Distribusi Data Hasil Pengukuran Nyeri Pada Kelompok kontrol.....	84
Tabel 4. 5 Distribusi Data Hasil Pengukuran Nyeri Pada Kelompok Perlakuan	85
Tabel 4.6 Uji Normalitas Distribusi Data	86
Tabel 4.7 Uji Homogenitas Data.....	87
Tabel 4.8 Distribusi Nilai Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok kontrol.....	88
Tabel 4.9 Uji Statistik Hipotesis 1	89
Tabel 4.10 Distribusi Nilai Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan	90
Tabel 4.11 Uji Statistik Hipotesis 2	90
Tabel 4.12 Distribusi Nilai selisih Nyeri Klp perlakuan I dan II	91
Tabel 4.13 Uji Statistik Hipotesis 3	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 anatomi vertebra.....	8
Gambar 2.2 anatomi lumbal vertebrae	9
Gambar 2.3;lattissimus dorsi	12
Gambar 2.4: Otot Multifidus	14
Gambar 2.5: Otot transversus abdominalis	15
Gambar 2.6: Otot Obliquus Externus Abdominalis	16
Gambar 2.7: Otot Obliquus Internus Abdominalis	16
Gambar 2.8: Otot Rectus Abdominalis	17
Gambar 2.9 discus intervetebralis	21
Gambar 2.10 ligament vertebra lumbalis	22
Gambar 2.11 anulus fibrosus	26
Gambar; 2.12.latiham mc kenzie 1	35
Gambar;2.13atihan mc kenzie 2	35
Gambar;2.14. latihan mc kenzie 3.....	36
Gambar;2.15. latihan mc kenzie 4.....	36
Gambar;2.16. latihan mc kenzie 5	37
Gambar 2.17: Ilustrasi fungsi Global Muscles.....	41
Gambar 2.18: Ilustrasi fungsi Core Muscle	42
Gambar 2.19: Latihan Core Stability	47
Gambar 2.20: Latihan Core Stability II	47
Gambar 2.21: Latihan Core Stability III	48
Gambar 2.22: Latihan Core Stability IV	49
Gambar 2.23: Latihan Core Stability V	49
Gambar 2.24: <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	60
Skema 2.1: Kerangka berfikir	65
Skema 2.2: Kerangka Konsep	66
Skema 3.1: Model kelompok kontrol	69
Skema 3.2: Model kelompok perlakuan	70
Diagram 4.1 Distribusi sample menurut jenis kelamin pada kelompok	

kontrol dan kelompok perlakuan	81
diagram 4.2 distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	84

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 : Skema kerangka berpikir	63
Skema 2.2 : Skema konsep penelitian kelompok kontrol dan perlakuan	64
Skema 3.1 : Skema model kelompok kontrol	67
Skema 3.2 : Skema model kelompok perlakuan	68