

**DAFTAR ISI**

KATA PENGHANTAR.....	I
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	V
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR SKEMA.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatas Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Lumbar Disc Bulging.....	8
a. Definisi.....	9
b. Epidemiologi, Etiologi, dan patofisiologi.....	9
c. Anatomi.....	11
1) Diskus Intervertebralis.....	13
2) Ligament Longitudinal Posterior.....	13
3) Forament Intervertebralis.....	13
4) Saraf.....	15
5) Otot-otot Lumbal.....	17
2. Biomekanik.....	19
3. Nyeri Pada Disc Bulging.....	20
a. Pengukuran Nyeri dengan Analogue scale.....	21
4. Fleksibilitas.....	22
a. Definisi.....	22
b. Fleksibilitas pada Disc Bulging.....	23
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Fleksibilitas.....	24
d. Pengukuran Fleksibilitas dengan (MMS).....	25
5. Pilates.....	26
a. Definisi.....	26
b. Pilates Stabilisasi Exercise terhadap fleksibilitas dan nyeri.....	26
c. Prinsip latihan pilates.....	27
d. Latihan pada pilates stabilisasi exercise.....	29
e. Mekanisme Pilates terhadap nyeri dan fleksibilitas.....	32
6. MWD.....	33
a. Definisi MWD.....	34
b. Efek panas pada jaringan tubuh.....	34

c. Indikasi dan kontraindikasi MWD.....	34
d. Prosedur Penelitian.....	36
e. Mekanisme MWD terhadap nyeri dan Fleksibilitas .....	36
7. Mckenzie Exercise.....	36
a. Definisi Mckenzie Exercise.....	37
b. Manfaat Terapi Latihan Mckenzie Exercise.....	37
c. Indikasi dan kontraindikasi Mckenzie Exercise.....	41
d. Prosedur pelaksanaan Intervensi Mckenzie Exercise.....	42
B. Kerangka Berfikir.....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis.....	42
<b>BAB III Metode Penelitian</b>	
A. Tempat dan Waktu.....	44
B. Metode Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	46
D. Instrumen Penelitian.....	48
E. Teknik Analisa Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	59
B. Uji Persyaratan Analisa.....	64
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	70
B. Keterbatasan .....	72
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN</b>	