

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR SKEMA.....	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	10
1. Disabilitas Lumbal pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik.....	10
a. Definisi Nyeri Punggang Bawah Miogenik.....	10
b. Disabilitas akibat NPB Miogenik.....	11
2. Anatomi dan Biomekanik kolumna vertebralis.....	11
a. Anatomi.....	11
1) Kolumna vertebralis.	11
2) Struktur kolumna vertebralis.	13
3) Otot pada kolumna vertebralis..	20
a) Otot penyangga Core dan Global.	20
b) Stabilitas kolumna vertebralis.....	25
c) Mobilitas kolumna vertebralis.	29
b. Biomekanik.....	30
3. Patologi.....	32
a. Definisi.....	32
b. Insidensi dan prevalensi.....	33

c. Etiologi.....	34
d. Tanda dan Gejala.....	36
e. Patofisiologi (Patogenesis).....	36
f. Patologi Fungsional.....	38
4. Disabilitas.....	40
a. Definisi.....	40
b. <i>Modified Oswestry Disability Index</i>	40
5. Pemeriksaan Fisioterapi.....	43
6. <i>Micro Wave Diathermy</i>	44
7. <i>William's Flexion Exercise</i>	45
8. <i>Core Stability Exercise</i>	50
B. Konsep Kerangka Berpikir	56
C. Kerangka Konsep	59
D. Hipotesis	61
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	62
B. Metode Penelitian.....	62
C. Populasi dan Sampel	64
D. Instrumen Penelitian.....	67
1. Variabel Penelitian	67
2. Definisi Konseptual.....	68
3. Definisi Operasional.....	69
E. Teknik Analisa Data.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	77
B. Uji Prasyarat Analisis.....	80
C. Pengujian Hipotesa.....	81
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	83
B. Keterbatasan Penelitian	88
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
89	
DAFTAR PUSTAKA	
90	
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ciri karakteristik vertebra lumbal	15
Tabel 2.2 Otot-otot intrinsik.....	24
Tabel 2.3 Perhitungan tekanan intradiskal pada berbagai posisi tubuh	32
Tabel 2.4 Pemeriksaan Fisioterapi	43
Tabel 3.1 Prosedur Pemeriksaan	66
Tabel 4.1 Karakteristik sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin	78
Tabel 4.2 Karakteristik sampel penelitian berdasarkan jenis pekerjaan	79
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Disabilitas Kelompok I dan II	79
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas & Homogenitas MODI	80
Tabel 4.5 Uji Hipotesa I, II paired sample t-test	81
Tabel 4.6 Independent sample T-test selisih antara kel I dan kel II.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Columna vertebralis</i>	13
Gambar 2.2 Vertebra lumbal.....	14
Gambar 2.3 <i>Discus intervertebralis</i>	16
Gambar 2.4 Posisi <i>columna vertebralis</i> saat melakukan pergerakan.....	17
Gambar 2.5 <i>Facet Joint</i>	19
Gambar 2.6 Ligamen-ligamen <i>columna vertebralis</i>	19
Gambar 2.7 Otot- otot Vertebra Lumbal.....	20
Gambar 2.8 Otot-otot abdominalis.....	22
Gambar 2.9 Gerakan pertama (<i>Pelvic Teltng</i>)	47
Gambar 2.10 Gerakan kedua (<i>Single Knee to Chest</i>)	47
Gambar 2.11 Gerakan ketiga (<i>Double Knee to Chest</i>)	48
Gambar 2.12 Gerakan keempat (<i>Partial Sit-Up</i>)	49
Gambar 2.13 Gerakan kelima (<i>hamstring stretches</i>)	49
Gambar 2.14 <i>Front plank</i>	52
Gambar 2.15 <i>Side plank</i>	53
Gambar 2.16 <i>Bridging</i>	54
Gambar 2.17 <i>Single leg bridging</i>	54
Gambar 2.18 <i>Dead bugs bridging</i>	55
Gambar 4.19 Diagram lingkaran karakteristik sampel berdasar usia	78

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	58
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	59
Skema 2.3 Alur Penelitian.....	60
Skema 3.1 Model Kelompok Perlakuan I.....	63
Skema 3.2 Model Kelompok Perlakuan II.....	63

DAFTAR SINGKATAN

CNS	: <i>Central Nervous System</i>
COG	: <i>Center Of Gravity</i>
Copcord	: Community oriented program or controlle of rhematic disease
CSE	: <i>Core Stability Exercise</i>
EBP	: <i>Evidence Based Practice</i>
ICF	: <i>International classification of functional disability and health</i>
MODI	: <i>Modified Oswestry Disability Indexs</i>
MWD	: <i>Micro Wave Diathermy</i>
NPB	: Nyeri Punggung Bawah
ODP	: Otot Dasar Panggul
Perdossi	: Perhimpunan dokter spesialis saraf indonesia
RCT	: <i>Randomed Controlled Trial</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SPSS	: Statistical program for sosial science
WFE	: <i>William's Flexion Exercise</i>
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Inform Consent*
- Lampiran 2 : Formulir Pemeriksaan Fisioterapi
- Lampiran 3 : Lembar pengumpulan data
- Lampiran 4 : Kuisisioner MODI
- Lampiran 5 : Uji SPSS diskripsi penelitian dan pengukuran disabilitas
- Lampiran 6 : Uji prasyarat analisis
- Lampiran 7 : Uji hipotesis
- Lampiran 8 : Foto dokumen pribadi
- Lampiran 9 : Data mentah skripsi