

ABSTRAK



SKRIPSI, September 2021
Priyanka Tara Ayu
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

EFEK PENAMBAHAN *PILATES EXERCISE* PADA *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DISABILITAS PADA KASUS *SPONDILOLISTESIS* LUMBAL DI RUMAH SAKIT PT PUSRI PALEMBANG

Terdiri dari VI Bab, 77 Halaman, 7 Gambar, 8 Tabel, 1 Grafik, 10 Lampiran.

Tujuan: Untuk membuktikan penambahan intervensi *pilates exercise* pada *core stability exercise* dapat lebih menurunkan disabilitas pada kondisi *low back pain et causa* spondilolistesis lumbal grade 1. **Metode:** Penelitian menggunakan metode eksperimental dengan *pretest* dan *posttest control group design*, dimana disabilitas diukur menggunakan MODI. Sampel diambil secara *purposive sampling* melalui pemeriksaan fisioterapi dari populasi spondilolistesis lumbal grade 1 di RS PT Pusri Palembang terdiri dari 30 orang usia 40 - 69 tahun dan dibagi kedalam 2 kelompok dengan *matching allocation* kelompok perlakuan 1, 15 sampel dan kelompok perlakuan 2, 15 sampel dengan diberikan intervensi *core stability exercise* pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 diberikan intervensi *pilates exercise* dan *core stability exercise*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro Wilk test* didapatkan data berdistribusi normal dan uji homogenitas dengan *Levene's test* didapatkan varian bersifat homogen. Hasil uji hipotesis I dengan *paired sample t-test*, didapatkan nilai $p < 0,0001$ karena data berdistribusi normal dengan kemaknaan $p > 0,05$. Pada uji hipotesis II dengan *Wilcoxon sign rank test*, nilai $p < 0,0001$ dan uji hipotesis III dengan *Mann Withney U test* menunjukkan nilai $p = 0,527$ **Kesimpulan:** Penambahan intervensi *pilates exercise* pada *core stability exercise* sama baiknya dalam menurunkan disabilitas pada kondisi spondilolistesis lumbal grade 1.

Kata Kunci: Disabilitas, *core stability exercise*, *pilates exercise*, spondilolistesis lumbal