

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
1. Umum	4
2. Khusus	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Institusi Pendidikan	4
2. Bagi Fisioterapis.....	5
3. Bagi Peneliti	5
4. Bagi Masyarakat.....	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	6
1. <i>Myogenic</i> LBP.....	6
2. Anatomi dan biomekanik <i>columna vertebralis</i>	13
3. <i>Dynamic neuromuscular stabilization</i> (DNS).....	21
4. <i>Postural corrective exercise</i> (PCE).....	28
5. <i>Stretching</i>	30
B. Kerangka Berpikir	32
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian	36
B. Desain Penelitian.....	36
1. Kelompok perlakuan I.....	36

2. Kelompok perlakuan II.....	37
C. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37
D. Instrumen Penelitian.....	39
1. Variabel Penelitian	39
2. Definisi Konseptual.....	39
3. Definisi Operasional.....	40
E. Teknik Analisa Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	47
1. Gambaran Umum Sampel	47
2. Hasil Pengukuran Disabilitas	48
B. Uji Prasayarat Analisis.....	49
1. Uji normalitas.....	49
2. Uji homogenitas	50
C. Pengujian Hipotesa.....	50
1. Uji hipotesa I dan II.....	50
2. Uji hipotesa III	51
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tulang vertebra tampak <i>anterior, posterior, lateral</i>	13
Gambar 2.2 Otot – otot perut tampak <i>anterior</i>	15
Gambar 2.3 Otot – otot punggung tampak <i>dorsal</i>	16
Gambar 2.4 <i>Integrated spinal stabilization system</i>	23
Gambar 2.5 <i>DNS assessment</i>	24
Gambar 2.6 <i>Exercising focusing on the stabilization of the spine</i>	26
Gambar 2.7 <i>DNS treatment prone lying</i>	26
Gambar 2.8 <i>DNS treatment rolling pattern</i>	27
Gambar 2.9 <i>DNS treatment oblique sit position</i>	27
Gambar 2.10 <i>DNS treatment bear position</i>	27
Gambar 2.11 <i>DNS treatment deep squat</i>	27
Gambar 2.12 <i>Curled forward bending</i>	29
Gambar 2.13 <i>Side bending</i>	29
Gambar 2.14 <i>Floor bridge</i>	29
Gambar 2.15 <i>Abdominal hollowing</i>	30
Gambar 2.16 <i>Chair cat-cow</i>	31
Gambar 2.17 <i>Seated spinal twist</i>	31
Gambar 2.18 <i>Seated leg cradle</i>	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Gerakan PCE.....	29
Tabel 2.2 <i>Stretching active dynamic back exercise</i>	31
Tabel 3.1 Prosedur pemeriksaan <i>myogenic</i> LBP.....	38
Tabel 4.1 Karakteristik sampel penelitian.....	47
Tabel 4.2 Hasil pengukuran disabilitas kelompok I dan II	48
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas data dengan SPSS	49
Tabel 4.4 Hasil uji homogenitas data dengan SPSS	50
Tabel 4.4 Hasil uji hipotesa I dan II.....	50
Tabel 4.4 Hasil uji hipotesa III.....	51

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka berpikir.....	33
Skema 2.2 Konsep penelitian.....	34
Skema 3.1 Model kelompok perlakuan I.....	36
Skema 3.2 Model kelompok perlakuan II.....	37

DAFTAR SINGKATAN

- DK : *Developmental Kinesiology*
DNS : *Dynamic Neuromuscular Stabilization*
IAP : *Inhibitor of Apoptosis Proteins*
ICF : *International Classification of Functioning, Disability, and Health*
ISSS : *Integrated Spinal Stabilization System*
LBP : *Low Back Pain*
LHR : *Lumbar Hip Ratio*
LPR : *Lumbopelvic Rhythm*
MODI : *Modified Oswestry Disability Index*
PCE : *Postural Corrective Exercise*
ROM : *Range of Motion*
SSP : *Sistem Saraf Pusat*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 2 : *Inform Consent*
- Lampiran 3 : Formulir Pemeriksaan Fisioterapi
- Lampiran 4 : Kuesioner *Modified Oswestry Disability Index* (MODI)
- Lampiran 5 : Data Sampel Penelitian
- Lampiran 6 : Hasil Analisa Data dengan SPSS versi 25
- Lampiran 7 : Dokumentasi