

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	3
C. Rumusan masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat.....	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori.....	6
1. <i>Low Back Pain</i>	7
2. <i>Core Stability Exercise</i>	30
3. <i>Mc Kenzie Exercise</i>	35
B. Kerangka Berfikir.....	39
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
B. Metode Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel	45
D. Instrumen Penelitian.....	47
E. Definisi Operasional.....	48
1. Penilaian Disabilitas Lumbal	48

2. <i>Core Stability Exercise</i>	50
3. <i>Mc Kenzie Exercise</i>	51
F. Teknik Analisis Data.....	52
1. Uji Persyaratan Analisis.....	52
2. Uji Hipotesis.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Sampel.....	55
1. Gambaran umum Sampel.....	55
2. Data Hasil Pengukuran.....	57
B. Uji Persyaratan Analisis.....	59
1. Uji Normalitas.....	59
2. Uji Homogenitas.....	60
C. Pengujian Hipotesis.....	61
1. Uji Hipotesis I.....	61
2. Uji Hipotesis II.....	62
3. Uji Hipotesis III.....	62
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian.....	64
1. Terdapat efek CSE terhadap penurunan disabilitas lumbal.....	64
2. Terdapat efek MKE terhadap penurunan disabilitas lumbal.....	65
3. Tidak terdapat perbandingan efek CSE dengan MKE.....	66
B. Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Assesmen Fisioterapi.....	46
Tabel 3.2 Interpretasi Nilai MODI.....	49
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	56
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4.3 Nilai Modified ODI pada Kelompok Perlakuan I.....	57
Tabel 4.4 Skor Modified ODI pada Kelompok Perlakuan II.....	58
Tabel 4.5 Uji Normalitas Nilai MODI.....	59
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4.7 Uji Hipotesis I MODI dengan <i>Paired Sampel T-Test</i>	61
Tabel 4. 8 Hipotesis II nilai MODI dengan <i>Paired Sampel T-Test</i>	62
Tabel 4. 9 Hipotesis III MODI dengan <i>Independent Sample T-Test</i>	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur tulang belakang lumbal	10
Gambar 2.2 <i>Ligaments of the spine</i>	11
Gambar 2.3 <i>Superficial layer of the muscles abdominal</i>	16
Gambar 2.4 <i>Abdominal Bracing</i>	33
Gambar 2.5 <i>Side Plank</i>	33
Gambar 2.6 <i>Bird Dog</i>	34
Gambar 2.7 <i>Curl Up</i>	34
Gambar 2.8 <i>Bridging Exercise</i>	35
Gambar 2.9 <i>Plank Exercise</i>	35
Gambar 2.10 <i>Lying Prone</i>	36
Gambar 2.11 <i>Prone on Elbow</i>	37
Gambar 2.12 <i>Prone on Hand</i>	37
Gambar 2.13 <i>Standing- bending backwards</i>	38
Gambar 2.14 <i>Superman Exercise</i>	38
Gambar 2.15 <i>Sitting Extension</i>	39

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden.....	74
Lampiran 2. Lembar Kuesioner MODI.....	75
Lampiran 3. Penghitungan SPSS.....	77
Lampiran 4. Dokumentasi Exercise	79

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	41
Skema 2.2 Konsep Penelitian	42
Skema 3.1 Model Kelompok Perlakuan I	45
Skema 3.2 Model Kelompok Perlakuan II.....	45

DAFTAR SINGKATAN

- LBP = *Low Back Pain*
IMT = *Index Massa Tubuh*
MODI = *Modified Oswestry Disability Index*
EMR = *Elektronik Medical Record*
IRR = *Infra Red Ray*
MWD = *Micro Wave Dyathermy*
EBP = *Evidence Based Practice*
ROS = *Review of system*
MRI = *Magnetic Resonance Imaging*
OAINS = *Obat Anti Inflamasi Non Steroid*
PACVP = *Postero Anterior Central Veterbra Pressure*
TrA = *Transversus abdominis*
SLR = *Straight Leg Raise*