



ABSTRAK

SKRIPSI, September 2013

Hadi Apriyanto

Program Studi D-4 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN LATIHAN CORE STABILITY PADA INTERVENSI AUTOSTRETCHING UNTUK MENGURANGI NYERI SESAAT PADA LOW BACK PAIN MYOGENIK

Terdiri VI Bab, 129 Halaman, 11 Tabel, 19 Gambar, 5 Skema, 5 Grafik, 13 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui penambahan latihan Core stability pada intervensi Autostretching lebih baik daripada hanya Autostretching untuk mengurangi nyeri sesaat pada kasus Low Back Pain Myogenik.

Metode: Penelitian ini merupakan *accidental sampling*, sampel terdiri dari 12 orang yang mengalami nyeri pada *Low Back Pain Myogenik* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan I terdiri dari 6 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *intervensi Autostretching* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 6 orang dengan intervensi yang diberikan adalah Intervensi Autostretching ditambah dengan Latihan Core stability. **Hasil:** uji normalitas dengan *shapiro wilk test* didapatkan data berdistribusi normal dengan nilai $p > \alpha(0,05)$ sedangkan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data memiliki varian yang homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *related samples t-test* didapatkan nilai $p = ,000$ yang berarti intervensi Autostretching dapat mengurangi nyeri secara signifikan pada *Low Back Pain Myogenik*. Pada kelompok perlakuan II dengan *related samples t-test* didapatkan nilai $p = ,000$ yang berarti intervensi Autostretching ditambah Latihan Core stability dapat mengurangi nyeri sesaat secara signifikan pada *Low Back Pain Myogenik*. Pada hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada perbedaan dalam penambahan latihan Core stability pada intervensi Autostretching lebih baik daripada hanya Autostretching untuk mengurangi nyeri sesaat pada kasus Low Back Pain Myogenik. **Kesimpulan:** penambahan latihan Core stability pada intervensi Autostretching lebih baik daripada hanya Autostretching untuk mengurangi nyeri sesaat pada kasus Low Back Pain Myogenik.