

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAM AN JUDUL	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH	5
C. PERUMUSAN MASALAH	7
D. TUJUAN PENELITIAN	8
E. MANFAAT PENELITIAN	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. DESKRIPSI TEORI	
1. Low Back Pain Myogenik	
a. Definisi	10
b. Penyebab low back pain myogenik	10
2. Anatomi Terapan dan Biomekanik Vertebra Lumbalis	
a. Struktur tulang vertebra lumbal	14

3. Histologi otot	
a. Otot rangka	22
b. Sistem persyarafan otot	32
4. Osteokinematika dan Artrokinematika Vertebra lumbal	35
5. Patologi Low Back Pain Myogenik	36
6. Teori Nyeri	
a. Definisi Nyeri	41
b. Klasifikasi nyeri	43
c. Macam – macam nyeri	43
d. Tipe stimulus nyeri	46
e. Mekanisme timbulnya sensasi nyeri akibat Low Back Pain Myogenik	50
7. Core Stability	
a. Pengertian	50
b. Fungsi dari Core Stability	55
c. Prosedur latihan core stability pada low back pain myogenik	59
d. Mekanisme peningkatkan kemampuan fungsional dengan Core stability	64
8. Auto Stretching	
a. Definisi	66
b. Indikasi dan kontraindikasi <i>stretching</i>	69
c. Latihan stretching	70
d. Prosedur latihan stretching pada low back pain myogenik	70

e. Mekanisme peningkatan kemampuan fungsional dengan auto stretching	76
B. Kerangka Berfikir	79
C. Kerangka Konsep	86
D. Hipotesis	87

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	88
B. METODE PENELITIAN	88
C. POPULASI DAN SAMPEL	90
D. INSTRUMEN PENELITIAN	94
E. TEKNIK ANALISA DATA	104

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	107
1. Gambaran Umum Tentang Sampel Penelitian.....	107
2. Pengukuran dengan VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>).....	110
B. Uji Persyaratan Analisis.....	115
1. Normalitas data.....	115
2. Uji Homogenitas.....	116
C. Pengujian Hipotesis.....	116
1. Uji Hipotesis I.....	117
2. Uji Hipotesis II.....	117
3. Uji Hipotesis III.....	118

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Dari Penelitian.....	121
1. Analisis Hipotesis I.....	121
2. Analisis hipotesis II.....	123
3. Analisis hipotesis III.....	125
4. Keterbatasan Penelitian.....	127

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	128
B. Saran.....	129

DAFTAR PUSTAKA.....	130
----------------------------	------------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Postur Trunk	13
Gambar 2.2 kurva spine	15
Gambar 2.3 Corpus <i>Vertebra</i> lumbale 4	17
Gambar 2.4 discus intervertebralis	18
Gambar 2.5 sendi facet	19
Gambar 2.6 ligamen	20
Gambar 2.7 anatomi otot	24
Gambar 2.8 komponen otot	25
Gambar 2.9 otot – otot lumbale	27
Gambar 2.10 otot – otot erector spine.....	29
Gambar 2.11 otot – otot abdominal	30
Gambar 2.12 Plank Position	60
Gambar 2.13 Side Plank	61
Gambar 2.14 hip bridge exercise	62
Gambar 2.15 Static Straight Legs	63
Gambar 2.16 Prosedur latihan stretching 1	72
Gambar 2.17 Prosedur latihan stretching 2	73
Gambar 2.18 Prosedur latihan stretching 3	75
Gambar 2.19 Prosedur latihan stretching 4	76

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	85
Skema 2.2 Kerangka Konsep	86
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan I	89
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan II	90
Skema 3.3 Visual Analogue Scale.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 4.1	Distribusi Sampel berdasarkan pekerjaan.....	108
Tabel 4.2	Distribusi sampel menurut jenis kelamin.....	109
Tabel 4.3	Distribusi Sampel berdasarkan usia.....	110
Tabel 4.4	Nilai pengukuran VAS kelompok perlakuan I.....	111
Tabel 4.5	Nilai pengukuran VAS kelompok perlakuan II.....	113
Tabel 4.6	Distribusi rata-rata kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II..	114
Tabel 4.7	Uji Normalitas Distribusi Data.....	116
Tabel 4.8	Uji Homogenitas <i>Leven's test</i>	117
Tabel 4.9	Uji <i>related sampel t-test</i> kelompok perlakuan I.....	118
Tabel 4.10	Uji <i>related sampel t-test</i> kelompok perlakuan II.....	119
Tabel 4.11	Uji Independent sample t-Test.....	120

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
Grafik 4.1	Distribusi Sampel berdasarkan pekerjaan.....	109
Grafik 4.2	Distribusi sampel berdasarkan usia.....	110
Grafik 4.3	Nilai VAS pada kelompok perlakuan I.....	112
Grafik 4.4	Nilai VAS pada kelompok perlakuan II.....	114
Grafik 4.5	Distribusi rata-rata kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II....	115