

ABSTRAK



Universitas
Esa Unggul

PENGARUH PENAMBAHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* M. ILIOPSOAS PADA INTERVENSI *CORE STABILITY EXERCISES* TERHADAP PERBAIKAN POSTUR HIPERLORDOSIS PADA INDIVIDU *OVERWEIGHT*

Ayu Rahma Aisyah, Program DIV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, MARET 2011

xi, VI BAB, 121 halaman, 17 tabel, 25 gambar, 8 grafik, 7 lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan *contract relax stretching* m. iliopsoas pada intervensi *core stability exercises* terhadap perbaikan postur hiperlordosis pada individu *overweight*. **Sampel** : Sampel terdiri dari 15 orang yang dipilih berdasarkan tehnik *purposive sampling* dengan menggunakan tabel assesment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 7 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *core stability exercises* dan *contract relax stretching* m. Iliopsoas dan kelompok perlakuan II terdiri dari 8 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *core stability exercises*. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis *quasi experimental* untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Desain penelitian berupa *control group pre test-post test design*. Analisis statistik penelitian ini menggunakan uji *t-test of related* dan *t-test independent*. **Hasil** : hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's test* menunjukkan bahwa nilai $p=0.142$ ($p > \alpha=0.05$) berarti pada awal penelitian tidak ada perbedaan varian nilai lengkung lordosis antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Hasil *t-test of related* pada kelompok perlakuan I nilai $p=0.000$ ($p > \alpha=0.05$) dan pada kelompok perlakuan II nilai $p=0.000$ ($p > \alpha=0.05$) yang berarti bahwa intervensi yang dilakukan pada masing – masing kelompok berpengaruh pada perbaikan postur dengan melihat dari pengurangan nilai lengkung lordosis lumbal. Sedangkan hasil *t-test independent* menunjukkan nilai $p=0.670$ ($p > \alpha=0.05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan** : Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh penambahan *contract relax stretching* m. Iliopsoas pada intervensi *core stability exercises* terhadap perbaikan postur hiperlordosis pada individu *overweight*. Pada penelitian ini disarankan agar jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih bisa digeneralisir dan waktu latihan yang lebih panjang pada penerapan latihan penguatan *core muscles* dan CRS m. iliopsoas sehingga diperoleh adaptasi jaringan dan hasil yang maksimal pada setiap sampel.