

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	13
D. Perumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	
1. Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik	
a. Definisi.....	17
b. Penyebab.....	17

c. Gejala Klinis	17
2. Anatomidan Biomekanik	
a. Anatomi terapan tulang belakang & Vertebra Lumbal	18
1. Diskus Invertebralis	23
2. Facet	26
3. Ligamen	27
4. Otot	30
5. Innervasi	38
6. Foramen Intervertebralis	39
b. Osteokinematik & Artrokinematik Vertebra Lumbal	41
3. Postur	
a. Good Posture	44
b. Poor Posture	44
4. Patologi Nyeri Punggung Bawah	48
5. Nyeri	50
6. Disabilitas	52
7. Pilates	
a. Deifinisi Pilates	52
b. Core Muscle	54
c. Efek Pilates	55
d. Mekanisme pengurangan nyeri dengan pendekatan Pilates	55
e. Penerapan Pilates	56
8. Latihan Mc. Kenzie	
a. Definisi latihan Mc.Kenzie	62

b. Efek latihan Mc.Kenzie	63
c. Mekanisme pengurangan nyeri dengan latihan Mc.Kenzie	64
B. Kerangka Berpikir	67
C. Kerangka Konsep	72
D. Hipotesis	72
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	73
B. Metode Penelitian	73
C. Teknik Pengambilan Sampel	75
D. Instrumen Penelitian	77
E. Teknik Analisis Data	80
 BAB IV PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	93
B. Uji Persyaratan Analisis	102
 BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Hasil Penelitian	109
B. Keterbatasan	115
 BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	117
B. Implikasi	117
C. Saran	118
 DAFTAR PUSTAKA	 119
 LAMPIRAN	