



ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2016

Endang Triani

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA *CORE STABILITY EXERCISE* DAN *GLUTEUS ACTIVATION EXERCISE* TERHADAP DISABILITAS DAN KEKUATAN OTOT PADA NYERI PUNGGUNG BAWAH MIOGENIK

Terdiri VI Bab, 127 Halaman, 16 Tabel, 12 Gambar, 9 Grafik, 4 skema, 14 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara *Core Stability Exercise* dan *Gluteus Activation Exercise* terhadap disabilitas dan kekuatan otot pada nyeri punggung bawah miogenik. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimental* untuk mengetahui perbedaan efektivitas dua intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 12 orang wanita dan 8 orang laki-laki yang mengalami gangguan disabilitas di RSUD Bunda Jakarta dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan memilih sampel yang memiliki kriteria yang telah ditetapkan. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *Core Stability Exercise* dan kelompok perlakuan II yang terdiri dari 10 orang dengan intervensi yang diberikan adalah *Gluteus Activation Exercise*. **Hasil** : Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data berdistribusi normal pada hipotesis I,IV,V dan didapatkan nilai $p < \alpha$ (0,05) tidak berdistribusi tidak normal pada hipotesis II,III,VI. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample T-test* didapatkan hasil pengukuran *Modified Oswestry Disability Index (MODI)* dengan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada efek *core stability exercise* terhadap disabilitas dan nilai pengukuran *Sphygmomamometer* dengan nilai $p = 0,001$ yang berarti ada efek *core stability exercise* terhadap kekuatan otot. Kelompok perlakuan II dengan *Wilcoxon test* didapatkan hasil pengukuran MODI dengan nilai $p = 0,004$ yang berarti ada efek *gluteus activation exercise* terhadap disabilitas dan hasil pengukuran *Sphygmomamometer* dengan nilai $p = 0,003$ yang berarti ada efek *gluteus activation exercise* terhadap kekuatan otot. Pada hasil uji hipotesis selisih kelompok perlakuan I dan II dengan *Mann Whitney U test* didapatkan hasil pengukuran MODI dengan nilai $p = 0,614$ yang berarti tidak ada perbedaan efek antara *core stability exercise* dan *gluteus activation exercise* terhadap disabilitas dan selisih kelompok perlakuan I dan II dengan *Sphygmomamometer* dengan nilai $p = 0,564$ yang berarti tidak ada perbedaan efek antara *core stability exercise* dan *gluteus activation exercise* terhadap kekuatan otot. **Kesimpulan** : *Core stability exercise* dan *gluteus activation exercise* sama baiknya dalam menurunkan disabilitas dan meningkatkan kekuatan otot.

Kata kunci : *Core stability exercise*, *gluteus activation exercise*, disabilitas, kekuatan otot, nyeri punggung bawah miogenik, MODI, *Sphygmomamometer*.



ABSTRAK

Minithesis, March 2016

Endang Triani

Bachelor Programme of Physiotherapy,

Faculty of Physiotherapy,

Esa Unggul University

THE DIFFERENCE EFFECT BETWEEN CORE STABILITY EXERCISE AND GLUTEUS ACTIVATION EXERCISE ON DISABILITY AND MUSCLE STRENGTH IN LOW BACK PAIN MYOGENIC

Consists of VI Chapter, 127 pages, 16 tables, 12 pictures, 9 chart, 4 scheme, 14 Attachment

Objective : To determine the differences effect between core *stability exercise* and *gluteus activation exercise* on disability and muscle strength in low back pain myogenic.

Methods : The research is a quasi experimental study. The sample consisted of 12 women and 8 men who had disability disorders at Bunda Hospital, Jakarta and selected based on purposive sampling to select a sample that has established criteria. Samples were divided into two groups, the group I consists of 10 people with a given intervention is core stability exercise and the group II consisted of 10 people with a given intervention is Gluteus activation exercise. **Result** : Normality test using Shapiro Wilk Test $p \text{ value} > \alpha (0.05)$ normal distribution of data. Homogeneity test using Levene's Test $p \text{ value} > \alpha (0.05)$, data homogeneous. Hypothesis test results in the group I with Paired Sample T-test obtained a value of *Modified Oswestry Disability Index (MODI)* with $p\text{-value} = 0,001$. It means core stability exercise can decrease in the disability index after 4 weeks and value of *Sphygmomanometer* with $p\text{-value} = 0,001$, it means core stability exercise can increase in the muscle strength after 4 weeks. Hypothesis test results in the group II with *Wilcoxon test* to obtained a value of *Modified Oswestry Disability Index (MODI)* with $p\text{-value} = 0,004$, it means gluteus activation exercise can decrease in thr disability index after 4 weeks and value of *Sphygmomanometer* with $p\text{-value} = 0,003$, it means gluteus activation exercise can increase in the muscle strength after 4 weeks. On the results of *Mann Whitney U test* values obtained difference in MODI test in group I and II with $p\text{-value} = 0,614$, it means there is no effect between core stability exercise and gluteus activation exercise to decrease disability value. On the results of *Mann Whitney U test* values obtained difference in *Sphygmomanometer* test in group I & II with $p\text{-value} = 0,564$, it means there is no effect between core stability exercise and gluteus activation exercise to increase muscle strength. **Conclusion** : *Core stability exercise* and *gluteus activation exercise* are effective to improve disability and muscle strength.

Keywords: *Core stability exercise, gluteus activation exercise, disability, muscle strength, Low back pain myogenic, MODI, Sphygmomanometer.*