



***MESSAGE THERAPY DAN ABDOMINAL HYPOPRESSIVE
GYMNASTICS UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS
FUNGSIONAL PADA PENDERITA
LOW BACK PAIN NON SPECIFIC***

KARYA TULIS ILMIAH

NURLAILATUL HIKMAH

1610702016

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**



***MASSAGE THERAPY DAN ABDOMINAL HYPOPRESSIVE
GYMNASTICS UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS
FUNGSIONAL PADA PENDERITA
LOW BACK PAIN NON SPECIFIC***

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

NURLAILATUL HIKMAH

1610702016

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurlailatul Hikmah
NRP : 1610702016
Tanggal : 21 Juni 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Nurlailatul Hikmah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurlailatul Hikmah
NRP : 1610702016
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “*Massage Therapy dan Abdominal Hypopressive Gymnastics* untuk meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *Low Back Pain Non Specific*”

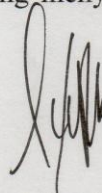
Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 21 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Nurlailatul Hikmah)

PENGESAHAN

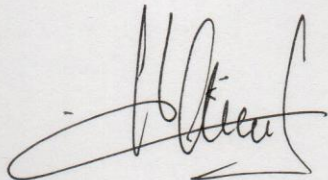
Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Nurlailatul Hikmah
NRP : 1610702016
Program Studi : D – III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Massage Therapy dan Abdominal Hypopressive
Gymnastics* untuk meningkatkan aktivitas fungsional
pada penderita *Low Back Pain Non Specific*

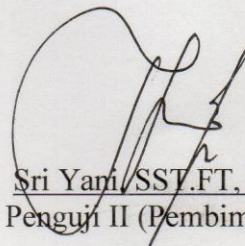
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis
Ketua Penguji



Hanidar, SST.FT, M.Pd.Ftr
Penguji I



Sri Yanti, SST.FT, M.Si
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ka. Prodi D–III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 21 Juni 2019

MASSAGE THERAPY DAN ABDOMINAL HYOPRESSIVE GYMNASTICS UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA PENDERITA LOW BACK PAIN NON SPECIFIC

Nurlailatul Hikmah

Abstrak

Low back pain atau nyeri punggung bawah, merupakan kelainan musculoskeletal, nyeri yang dirasakan di area anatomi yang terkena dengan berbagai variasi lama terjadinya nyeri. Nyeri yang sering dirasakan dapat berakibat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan penulisan dari karya ilmiah ini adalah mengkaji hasil dari intervensi Massage Therapy dan Abdominal Hypopressive Gymnastics untuk meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita Low Back Pain Non Specific. Massage Therapy merupakan teknik relaksasi tubuh secara global dengan manfaat meningkatkan sistem peredaran darah. Abdominal hypopressive gymnastics adalah teknik untuk memperkuat otot abdominal dan otot dasar panggul. Desain pengambilan data Pre dan Post case studi Low Back Pain Non Specific di RS TNI AL Marinir Cilandak yang sesuai kriteria inklusi. studi kasus di berikan kepada pasien LBP Non-Spesifik dengan pemberian 8 x treatment. Pemberian intervensi ini dapat meningkatkan aktivitas fungsional dengan parameter Oswestry Disability Index. Kesimpulan intervensi Massage Therapy dan Abdominal Hypopressive Gymnastics dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada pasien LBP Non-Specific.

Kata Kunci :Aktivitas Fungsional, Oswestry Disability Index, Massage Therapy, Abdominal Hypopressive Gymnastics, Low Back Pain Non Specific.

MASSAGE THERAPY AND ABDOMINAL HYOPRESSIVE GYMNASTICS TO IMPROVE FUNCTIONAL ACTIVITIES IN PATIENTS LOW BACK PAIN NON SPECIFIC

Nurlailatul Hikmah

Abstract

Low back pain is a musculoskeletal disorder, pain that is a feeling in the anatomic area affected by various variations in the duration of pain. Pain that is often felt can result in disrupting daily activities. The purpose of writing this scientific paper is to examine the results of interventions for Massage Therapy and Abdominal Hypopressive Gymnastics to improve functional activity in patients with Non-Specific Low Back Pain. Massage Therapy is a body relaxation technique globally with the benefits of improving the circulatory system. Abdominal hypopressive gymnastics is a technique for strengthening abdominal muscles and pelvic floor muscles. The Pre and Post case data collection design for Non-Specific Low Back Pain studies in RS TNI AL Marinir Cilandak that fit the inclusion criteria was carried. case studies were given to Non-Specific LBP patients with 8 x treatment. Giving this intervention can increase functional activities with Oswestry Disability Index parameter. Conclusion the intervention of Massage Therapy and Abdominal Hypopressive Gymnastics can improve functional activity in Non-Specific LBP patients.

Keywords:Functional Activity, Oswestry Disability Index, Massage Therapy, Abdominal Hypopressive Gymnastics, Non-Specific Low Back Pain

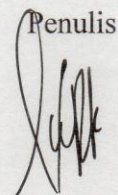
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini berhasil diselesaikan dengan judul *Massage Therapy* dan *Abdominal Hypopressive Gymnastics* untuk meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *Low Back Pain Non Specific*. Terimakasih Penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono, S.Pd, M.Si selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, sekaligus juga sebagai dosen pembimbing akademik saya, dan dosen pembimbing karya tulis ilmiah akhir ini yaitu Ibu Sri Yani, SST.FT, S.Pd, M.Si dan seluruh dosen dan staf D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.

Dan terimakasih kepada kedua orang tua saya Bapak Muhammad, Ibu Erwiatni, senantiasa mendampingi serta memberikan dorongan baik materi maupun moril, dan kakak saya Faliandra, Lina, Erma Diah dan keponakan saya yang selalu menghibur saya ketika saya sudah lelah Filza Afifah Faliandra. Dan tak lupa kepada kakak tingkat saya Ka Gita, dan Ka Arifah, yang memberikan kritik dan semangat dan temen-teman saya Fisioterapi 2016 yang saya cintai yang selalu membantu dan memberikan dukungan satu sama lain untuk mencapai finish bersama-sama.

Semoga semua ini adalah awal dari yang baik masa depan saya menjadi sosok manusia yang bermanfaat bagi orang lain aamiin

Jakarta, 21 Juni 2019

Penulis


Nurlailatul Hikmah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan.....	3
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Low Back Pain Non Specific	5
II.2 Aktivitas Fungsional pada LBP Non-Specific	19
II.3 Hubungan Nyeri Terhadap Penurunan Aktivitas Fungsional.....	20
II.4 Intervensi Fisioterapi	21
II.5 Kerangka Berpikir	32
II.6 Kerangka Konsep	33
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA.....	34
III.1 Desain studi kasus.....	34
III.2 Tempat dan waktu Pengambilan Data	34
III.3 Populasi dan sampel.....	34
III.4 Definisi operasional	36
III.5 Prosedur Pengambilan Data	38
III.6 Daftar Masalah Fisioterapi.....	43
III.7 Rencana Fisioterapi.....	43
III.8 Intervensi Fisioterapi	44
III.9 Pelaksanaan Fisioterapi	46
III.10 Rencana Evaluasi	48
III.11 Rencana Edukasi	48

BAB IV PENYAJIAN KASUS	50
IV.1 Hasil Anamnesa	50
IV.2 Pemeriksaan Umum	51
IV.3 Hasil Pemeriksaan Fisioterapi	51
IV.4 Problematik Fisioterapi	53
IV.5 Diagnosa Fisioterapi	54
IV.6 Evaluasi.....	54
BAB V PEMBAHASAN	57
V.1 Deskripsi Subjek	57
V.2 Keterbatasan Studi Kasus.....	61
BAB VI PENUTUP	62
VI.1 Kesimpulan	62
VI.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Otot Abdomen.....	7
Tabel 2	Otot Back Extensor	8
Tabel 3	Intervestasi Score	20
Tabel 4	Variabel Dependent.....	36
Tabel 5	Variabel Independent	37
Tabel 6	Klasifikasi IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik	40
Tabel 7	Manual Muscle Testing American Medical Association, 2007	41
Tabel 8	Hasil Pemeriksaa Fungsi Gerak Dasar.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Vertebra Lumbal Dilihat Dari Samping Dan Atas	6
Gambar 2	Vertebral Lumbal Intervertebral Disc	6
Gambar 3	Tulang Vertebra	7
Gambar 4	Posture Tubuh Buruk Pelvic Kearah Belakang	12
Gambar 5	Posture Tubuh Buruk Pelvic Kearah Depan	12
Gambar 6	Posture Tubuh Yang Baik	12
Gambar 7	Posture Ibu Hamil Pelvic Kearah Belakang	13
Gambar 8	Myofascial Techniques On Lumbar Area	22
Gambar 9	Effleurage And Sweeping Cross Fiber	23
Gambar 10	Deep Stripping On Erector Spinae	23
Gambar 11	Deep Stripping On Quadratus Lumborum	24
Gambar 12	Static Compression On Lumbar Mucles	24
Gambar 13	Deep Stripping To The Lamina Groove	25
Gambar 14	Pin And Stretch To Quadratus Lumborum	25
Gambar 15	Active Assisted Stretching For Quadratus Lumborum	26
Gambar 16	Abdominal Hypopressive Gymnastics Costal Breathing	30
Gambar 17	Abdominal Hypopressive Gymnastics Gerakan Pertama	30
Gambar 18	Abdominal Hypopressive Gymnastics Gerakan Kedua	30
Gambar 19	Abdominal Hypopressive Gymnastics Gerakan Ketiga	31
Gambar 20	Abdominal Hypopressive Gymnastics Gerakan Keempat	31
Gambar 21	Abdominal Hypopressive Gymnastics Gerakan Kelima	31
Gambar 22	Abdominal Hypopressive Gymnastics Gerakan Keenam	31
Gambar 23	Duduk Posisi Yang Baik	49

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep.....	32
Skema 2	Desain Studi Kasus.....	33

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1	Hasi l Pemeriksan Nyeri.....	52
Diagram 2	Selisih Nyeri Gerak.....	54
Diagram 3	Selisih Nyeri.....	55
Diagram 4	Selisih Lingkup Gerak Sendi.....	55
Diagram 5	Selisih Kekuatan Otot	56
Diagram 6	Selisih Oswestry Disability Index.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner Oswestry Disability Index
- Lampiran 2 Ethical Approval
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Keterangan Pengambilan Data
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Kuesioner Responden
- Lampiran 7 Laporan Kasus
- Lampiran 8 Kartu Monitor
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarsm
- Lampiran 11 Hasil Turnitin