



**INTERVENSI *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY*  
*EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA  
PENDERITA *CHRONIC LOW BACK PAIN***

**KARYA TULIS ILMIAH**

**RANI FRISCA AMALIA**

**1610702030**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI**

**2019**



**INTERVENSI *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY*  
*EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA  
PENDERITA *CHRONIC LOW BACK PAIN***

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**RANI FRISCA AMALIA**

**1610702030**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI**

**2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rani Frisca Amalia

NRP : 1610702030

Tanggal : 19 Juni 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Rani Frisca Amalia)

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

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

Nama : Rani Frisca Amalia  
NRP : 1610702030  
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: Intervensi Kinesio Taping dan Core Stability Exercise untuk Menurunkan Nyeri pada Penderita Chronic Low Back Pain.

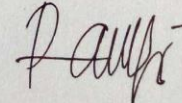
Beserta perangkat yang ada ( jika diperlukan ). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 19 Juni 2019

Yang Menyatakan



(Rani Frisca Amalia)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :


Nama : Rani Frisca Amalia  
NRP : 1610702030  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Intervensi *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* untuk Menurunkan Nyeri Pada Penderita *Chronic Low Back Pain*.

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.



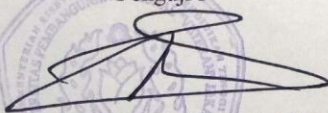
Sri Yani, SST.FT/S.Pd, M.Si

Ketua Penguji



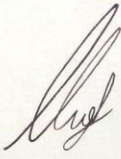
Drs. Soeparman, SST.FT

Penguji I



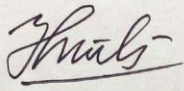
Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis

Penguji II (Pembimbing)



Heri Wibisono,AMd.FT, S.Pd, M.Si

Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Juni 2019

# INTERVENSI KINESIO TAPING DAN CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PENDERITA CHRONIC LOW BACK PAIN

Rani Frisca Amalia

## Abstrak

Studi kasus ini dilakukan untuk mengkaji hasil intervensi kinesio taping dan *core stability exercise* pada pasien *chronic low back pain*. *Low Back Pain* yaitu dimana ditandai dengan nyeri di sekitar tulang punggung bagian bawah dan sering terjadi pada kelompok usia produktif maupun kelompok usia lanjut. Hal hal yang biasanya menyebabkan munculnya nyeri yaitu posisi tubuh dan cara kerja yang melebihi kemampuan. Nyeri yang dirasakan pasien menyebabkan ketidakmampuan (disabilitas) yaitu keterbatasan fungsional dalam aktivitas sehari-hari. Metode pengambilan data studi ini menggunakan 1 sampel pasien chronic low back pain yang sudah mengalami nyeri pinggang  $\geq 3$  bulan, usia  $\geq 25$  tahun. Menggunakan intervensi kinesio taping membantu dalam dukungan dan stabilitas otot dan sendi tanpa membatasi jangkauan gerak tubuh. Sedangkan *Core Stability* yaitu latihan yang meningkatkan kemampuan serta mengontrol suatu gerakan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal. Intervensi ini diberikan selama 6 kali dalam 2 minggu. Desain pengambilan data pre & post case studi di RSUD Pasar Minggu dengan hasil evaluasi didapatkan adanya penurunan nyeri dari gerakan fleksi 5,6/10 menjadi 2,6, ekstensi 5,9/10 menjadi 3,4/10, lateral fleksi dex 4,4/10 menjadi 1,6/10, lateral fleksi sin 5,6 menjadi 2,1/10, rotasi dextra 4,1/10 menjadi 2,2/10, rotasi sinistra 4,1/10 menjadi 2,2/10. Kesimpulannya intervensi kinesio taping & core stability exercise dapat menurunkan nyeri pada pasien Chronic Low Back Pain.

**Kata Kunci** : Chronic Low Back Pain, Nyeri , Kinesio Taping, Core Stability Exercise

# **INTERVENSI KINESO TAPING DAN CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PENDERITA CHRONIC LOW BACK PAIN**

**Rani Frisca Amalia**

## **Abstract**

This case study was conducted to examine the results of kinesio taping interventions and core stability exercises in chronic low back pain patients. Low back pain is characterized by pain in the lower spine and often occurs in the age group Things that are the main challenges are ways of working and work skills that exceed the ability. Pain received by patients causes disability (disability), namely functional limitations in daily activities. The data collection method of this study used 1 sample of chronic low back pain patients who had experienced low back pain bulan 3 months, age  $\geq 25$  years. Using kinesio taping interventions helps in supporting and coping with muscles and without support for body movements. Whereas Core Stability is an exercise that increases ability and controls movement through the pelvis and legs to enable optimal motion production. This intervention was given 6 times in 2 weeks. Pre and post case study data collection design at Pasar Minggu Hospital with assessment results obtained from a decrease of 5.6 / 10 to 2.6, extension of 5.9 / 10 to 3.4 / 10, lateral flexion dex 4, 4/10 to 1.6 / 10, lateral flexion of 5.6 to 2.1 / 10, rotation of dextra 4.1 / 10 to 2.2 / 10, sinistra rotation of 4.1 / 10 to 2.2 / 10. The conclusion is kinesio taping intervention & core stability exercises can reduce pain in Chronic Low Back Pain patients.

**Keywords:** Chronic Low Back Pain, Pain, Kinesio Taping, Core Stability Exercise

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis tugas akhir ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Mei 2019 ini adalah “Intervensi Kinesio Taping dan Core Stability Exercise Untuk Menurunkan Nyeri Pada Penderita Chronic Low Back Pain”. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono S.Pd, M.Si selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi. Kepada dosen pembimbing akademik Ibu Sri Yani, S.ST,FT, M.Si yang telah membimbing selama masa perkuliahan ini. Kepada Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mamah, bapak, Naufal, Athaya dan kak Indah serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan semangat dan do’a pada penulis. Ucapan terima kasih kepada Ny. H yang telah bersedia memberikan waktunya dan menjadi sample penelitian. Terima kasih juga kepada grup ciwi badhay telah senantiasa menemani dalam kondisi suka maupun duka serta Akfis 2016 atas segala kebersamaan dan pengalaman yang berkesan. Tidak lupa penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan kelompok G, yang telah saling memberikan semangat untuk menempuh Praktek Komprehensif.

Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas do’a dan dukungannya. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkannya, sehingga apa yang dituju dapat tercapai.

Jakarta, 19 Juni 2019

Penulis

Rani Frisca Amalia



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang Masalah .....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	2
I.3 Rumusan Masalah.....	2
I.4 Tujuan Penelitian .....	3
I.5 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Chronic Low Back Pain .....	4
II.2 Nyeri .....	13
II.3 Intervensi .....	15
II.4 Hubungan Kinesio Taping dan Core Stability Menurunkan Nyeri .....	24
II.5 Edukasi dan Home Program.....	25
II.6 Kerangka Konsep .....	26
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA.....	27
III.1 Desain Studi Kasus .....	27
III.2 Tempat dan Waktu Pengambilan Data.....	27
III.3 Populasi.....	27
III.4 Sampel.....	28
III.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	28
III.6 Definisi Operasional.....	28
III.7 Metode Pengambilan Data .....	29
III.8 Daftar Masalah Fisioterapi .....	35
III.9 Diagnosa Fisioterapi.....	36
III.10 Pelaksanaan Fisioterapi.....	36
III.11 Tujuan Fisioterapi .....	36
III.12 Edukasi .....	37
III.13 Evaluasi .....	37

BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	38
IV.1 Identitas.....	38
IV.2 Anamnesis.....	38
IV.3 Pemeriksaan Umum.....	38
IV.4 Pemeriksaan Fisioterapi.....	38
IV.5 Problematik Fisioterapi.....	39
IV.6 Diagnosa Fisioterapi .....	40
IV.7 Tindakan Fisioterapi .....	41
IV.8 Home Program.....	41
IV.9 Hasil Evaluasi .....	41
BAB V PEMBAHASAN .....	44
V.1 Pembahasan .....	44
V.2 Keterbatasan Studi Kasus .....	46
BAB VI PENUTUP .....	47
VI.2 Kesimpulan .....	47
VI.2 Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Dependent.....	29
Tabel 2	Variabel Independent .....	29
Tabel 3	Pengukuran Kekuatan Otot .....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Vertebra.....	6
Gambar 2	Visual Analogue Scale .....	15
Gambar 3	Pemasangan Taping .....	17
Gambar 4	Drawing In Manoeuvre .....	19
Gambar 5	Abdominal “Tuck In” In High Sitting Position.....	20
Gambar 6	Bird Dog Exercise .....	20
Gambar 7	Bridging On The Floor .....	21
Gambar 8	Abdominal “Tuck-in” in quadruped position.....	21
Gambar 9	Abdominal Crunches.....	22
Gambar 10	Back Bridging On Swiss Ball.....	22
Gambar 11	Wall Squat With Swiss Ball .....	23

## DAFTAR SKEMA

kema 1 Kerangka Konsep .....	26
Skema 2 Rancangan <i>Case Study</i> .....	27

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Selisih Skala Nyeri Regio Lumbal .....	41
Diagram 2 Selisih Skala Nyeri Aktivitas Fungsional.....	42
Diagram 3 Selisih Lingkup Gerak Sendi .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Surat Keterangan Telah Melakukan Studi Kasus
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Laporan Kasus
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 8	Hasil Turnitin