

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 ≥ 3 bulan, usia ≥ 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 ≥ 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