



INTERVENSI *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEXIBILITAS TRUNK* PADA PENDERITA *CHRONIC LOW BACK PAIN*

KARYA TULIS ILMIAH

ARI HARNUM MAYAGI

1610702032

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



INTERVENSI *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEXIBILITAS TRUNK* PADA PENDERITA *CHRONIC LOW BACK PAIN*

KARYA TULIS ILMIAH

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

ARI HARNUM MAYAGI

1610702032

**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 diikutin maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ari Harnum Mayagi

NRP : 1610702032

Tanggal : 19 Juni 2019

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

Jakarta, 19 Juni 2019

Yang Menyatakan



(Ari Harnum Mayagi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ari Harnum Mayagi
NRP : 1610702032
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 tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Intervensi *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan *Fleksibilitas Trunk* 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, merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir 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



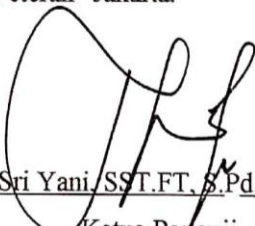
(Ari Harnum Mayagi)


PENGESAHAN


Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :


Nama : Ari Harnum Mayagi
NRP : 1610702032
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Intervensi *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* untuk Meningkatkan Fleksibilitas *Trunk* 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 MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS TRUNK PADA PENDERITA CHRONIC LOW BACK PAIN

Ari Harnum Mayagi

Abstrack

Studi kasus ini dilakukan untuk mengkaji hasil Intervensi Kinesio Taping dan Core Stability Exercise untuk meningkatkan Fleksibilitas Trunk pada penderita Chronic Low Back Pain. Low back pain adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri menjalar atau keduanya. Desain studi karya tulis ilmiah akhir ini adalah pre post case study design, waktu pengambilan data dilaksanakan dari 22 April – 3 Mei 2019 yang dilaksanakan di RSAL Dr. Mintohardjo. Parameter yang dipakai untuk mengukur fleksibilitas trunk yaitu Modified Schober Test. Intervensi yang diberikan sebanyak 6 kali selama 2 minggu. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan Fleksibilitas Trunk yaitu gerakan fleksi lumbal dari 5cm menjadi 9 cm dan gerakan ekstensi lumbal dari 1 cm menjadi 3cm. Kesimpulannya Intervensi Kinesio Taping dan Core Stability Exercise dan penambahan intervensi SWD dapat meningkatkan Fleksibilitas Trunk pada pasien dengan kasus Chronic Low Back Pain.

Kata Kunci : Chronic Low Back Pain, Kinesio Taping, Core Stability Exercise, Flexibility Trunk.

INTERVENTION OF KINESIO TAPING AND CORE STABILITY EXERCISE TO IMPROVE TRUNK FLEXIBILITY IN CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENTS

Ari Harnum Mayagi

Abstrack

This case study was conducted to examine the results of Kinesio Taping and Core Stability Exercise to increase Trunk Flexibility in patients with Chronic Low Back Pain. Low back pain is pain that is felt in the lower back area, can be local pain or radiating pain or both. The final scientific study design was a pre post case study design, the time of data collection was carried out from April 22 - May 3, 2019 which was conducted at the RSAL Dr. Mintohardjo. The parameter used to measure trunk flexibility is the Modified Schober Test. Interventions given 6 times for 2 weeks. Based on the results of the evaluation it was found that there was an increase in Trunk Flexibility, namely for the movement of lumbar flexion from 5 cm to 9 cm and the extension of the lumbar extension from 1 cm to 3 cm. In conclusion, the presentation of Kinesio Taping and Core Stability Exercise and addition of SWD intervention can increase Trunk Flexibility in patients with Chronic Low Back Pain cases.

Keywords: Chronic Low Back Pain, Kinesio Taping, Core Stability Exercise, Trunk Flexibility.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia- Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam studi kasus yang dilaksanakan sejak Oktober 2018 ini adalah “Intervensi *Kinesio taping* dan *Core Stability* untuk Meningkatkan *Flexibilitas Trunk* pada Penderita *Chronic Low Back Pain*”. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, MSi selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta. Kepada dosen pembimbing akademik Ibu Sri Yani, SST.FT, S.Pd, 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 terimakasih juga penulis sampaikan kepada bapak, ibu, dan kakak serta semua keluarga yang selalu memberikan semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman-teman yang telah memberikan semangat dan bantuan untuk menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah akhir ini. Kepada sahabat dan teman sepermainan dari awal hingga akhir semester perkuliahan ini yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.

Jakarta, 19 Juni 2019

Penulis



(Ari Harnum Mayagi)

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 SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	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 Penulisan	3
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Chronic Low Back Pain	5
II.2 Fleksibilitas	16
II.3 Intervensi	20
II.4 Edukasi dan Home Program	28
II.5 Hubungan Intervensi Dengan Variable	26
II.6 Kerangka Teori.....	31
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA DAN INTERVENSI	32
III.1 Desain Studi	32
III.2 Waktu Pengambilan Data.....	32
III.3 Populasi.....	32
III.4 Sampel.....	33
III.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	33
III.6 Definisi Operasional.....	33
III.7 Metode Pengambilan Data	36
III.8 Daftar Masalah Fisioterapi	41
III.9 Diagnosa Fisioterapi	41
III.10 Pelaksanaan Fisioterapi	41
III.11 Tujuan Fisioterapi	41
III.12 Modalitas Fisioterapi.....	42
III.13 Edukasi.....	42
III.14 Evaluasi	42

BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	44
IV.1 Identitas	44
IV.2 Anamnesis.....	44
IV.3 Pemeriksaan Umum.....	44
IV.4 Pemeriksaan Fisioterapi	44
IV.5 Problematik Fisioterapi.....	45
IV.6 Diagnosa Fisioterapi	46
IV.7 Tindakan Fisioterapi	46
IV.8 Home Program.....	46
IV.9 Hasil Evaluasi	47
BAB V PEMBAHASAN	50
V.1 Pembahasan.....	50
V.2 Keterbatasan Studi Kasus.....	52
BAB VI PENUTUP	53
VI.1 Kesimpulan	53
VI.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Back Flexor Muscle	8
Tabel 2 Back Extensor Muscle	9
Tabel 3 Normative Values Of MMST Flexion and Extension	20
Tabel 4 Variable Dependent	34
Tabel 5 Variable Independent	34
Tabel 6 Pengukuran Kekuatan Otot (MMT)	38

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	31
Skema 2	Rancangan Studi Kasus.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Vertebra.....	8
Gambar 2	Modified Schober Test.....	18
Gambar 3	Modified Schober Test.....	19
Gambar 4	Modified Schober Test.....	20
Gambar 5	Pemasangan Taping.....	22
Gambar 6	Drawing-in Manoeuvre.....	24
Gambar 7	Abdominal “Tuck-in” in sitting position.....	25
Gambar 8	Bird Dog Exercise.....	25
Gambar 9	Bridging.....	26
Gambar 10	Abdominal “tuck in” in quadruped position.....	26
Gambar 11	Abdominal crunches on floor (hands behind head).....	27
Gambar 12	Back bridging on swiss ball without leg rise.....	27
Gambar 13	Wall Squat with swiss ball.....	28
Gambar 14	Visual Analog Scale (VAS).....	39
Gambar 15	Modified Schober Test.....	40

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Selisih Fleksibilitas Trunk	47
Diagram 2 Selisish LGS	48
Diagram 3 Selisih nyeri	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 2 Surat Telah Melakukan Pengambilan Pasien
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Ethical Clearance
- Lampiran 5 Laporan Kasus
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 8 Hasil Turnitin