



**PEMBERIAN *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD) DAN METODE
CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR
PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* (LBP) *MYOGENIC***

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

SITI AISYAH

1310702037

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2016



**PEMBERIAN *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD) DAN METODE
CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR
PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* (LBP) *MYOGENIC***

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

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

SITI AISYAH

1310702037

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Siti Aisyah

NRP : 1310702037

Tanggal : 24 Juni 2016

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

Jakarta, 24 Juni 2016

Yang menyatakan,


(Siti Aisyah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Siti Aisyah
NRP : 1310702037
Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PEMBERIAN *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD) DAN METODE *CORE STABILITY* UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* (LBP) *MYOGENIC*

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 Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 24 Juni 2016

Yang menyatakan,


(Siti Aisyah)

PENGESAHAN

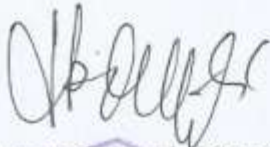
Karya Tulis Ilmiah Akhir diajukan oleh:

Nama : Siti Aisyah
NRP : 1310702037
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul KTIA : Pemberian *Short Wave Diathermy* (SWD) dan Metode *Core Stability Exercise* untuk Memperbaiki Postur Pada Penderita *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic*

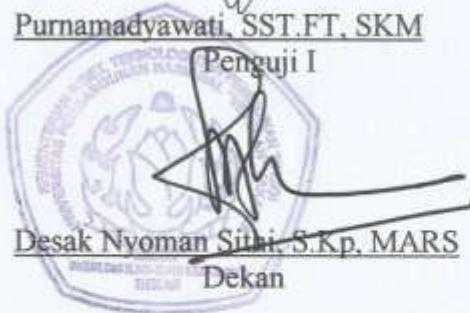
Telah berhasil di pertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis
Ketua Penguji



Purnamadyawati, SST.FT, SKM
Penguji I



Desak Nyoman Sithi, S.Kp. MARS
Dekan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, MSi
Penguji II (Pembimbing)



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, MSi
Ka.Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 - Juni - 2016

PEMBERIAN *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD) DAN METODE *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* (LBP) *MYOGENIC*

Siti Aisyah

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari sering terjadi masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi adalah nyeri pinggang yang disebabkan masalah pada otot atau yang sering disebut nyeri pinggang miogenik. Nyeri pinggang miogenik adalah *stress/strain* otot punggung, tendon, ligamen yang menyebabkan terjadinya gangguan aktifitas sehari-hari, keterbatasan gerak, kelemahan otot dan perubahan postur. Perubahan postur karena sikap badan yang tidak benar, melakukan gerakan dengan posisi yang salah dan adanya kelemahan otot. Pemeriksaan postur menggunakan Skala Postur Reedco. Hasil pemeriksaan Reedco yaitu dengan skor 70. Penanganan nyeri pinggang miogenik dan perubahan postur dengan menggunakan *Short Wave Diathermy* (SWD) untuk merelaksasi dan mengurangi nyeri dan *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot abdomen dan trunk serta memperbaiki postur tubuh. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh Nyeri Pinggang Miogenik setelah di berikan terapi *Short Wave Diathermy* (SWD) dan *Core Stability Exercise* dan bisa mengetahui bagaimana apakah ada perubahan postur saat melakukan terapi sebanyak 12 kali terapi. Setelah dilakukan intervensi 12 kali terapi hasil yang didapat mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dengan hasil evaluasi pemeriksaan Reedco dengan skor 80. *Short Wave Diathermy* (SWD) dan *Core Stability Exercise* merupakan modalitas dan latihan untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot abdomen dan trunk dan memperbaiki postur tubuh.

Kata Kunci : Nyeri pinggang miogenik, Skala postur REEDCO, *Short Wave Diathermy*, *Core Stability Exercise*.

THE PROVISION OF SHORT WAVE DIATHERMY (SWD) AND METHODS CORE STABILITY EXERCISE TO IMPROVE POSTURE IN PATIENT LOW BACK PAIN (LBP) MYOGENIC

Siti Aisyah

Abstract

In the daily living of common health problems. One health problem that often occurs is low back pain caused by problems in the muscles or back pain that is often called myogenic. Low back pain myogenic is a stress / strain back muscles, tendons, ligaments which cause interference with daily activities, limitation of motion, muscle weakness and changes in posture. Changes in posture due to poor posture, movement in the wrong position and muscle weakness. inspection of posture using Posture Scale Reedco. Reedco examination results are with a score of 70. Handling low back pain myogenic and posture changes by using the Short Wave Diathermy (SWD) to relax and reduce pain and Core Stability Exercise to increase the strength of the abdominal and trunk muscles and improve posture. To find out how low back pain myogenic after given therapy Short Wave Diathermy (SWD) and Core Stability Exercise and get to know how if there are any changes in posture while performing 12 times therapeutic therapy. After the intervention 12 times but the results obtained are significantly increased with the evaluation results Reedco examination with a score of 80. Short Wave Diathermy (SWD) and Core Stability Exercise is the modality and exercise to relieve back pain by strengthening the muscles of the abdomen and trunk, and improve posture.

Keywords : Low back pain myogenic, Scale of posture REEDCO, Short Wave Diathermy, Core Stability Exercise.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin. Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini tepat pada waktunya dengan judul "Pemberian *Short Wave Diathermy* (SWD) dan Metode *Core Stability Exercise* untuk Memperbaiki Postur pada Penderita *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic*".

Dalam menyelesaikan karya ini penulis mendapatkan bimbingan, bantuan dan saran dari berbagai pihak. Dengan itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, MSi selaku Kepala Program Studi Akademi Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta, Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, MSi selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah Akhir dan semua Dosen dan Staf D-III Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir.

Selain itu, ucapan terimakasih kepada keluarga tercinta khususnya Buya, Umi, Azzahra, Zakiyyah, dan Sultan yang selalu memberikan doa, dukungan moril, dan motivasi. Kepada teman-teman Akademi Fisioterapi UPNVJ 2013. Sahabat tersayang Cho, Tarcil, Cili, Yuyuy, Sarah, Virgin, dan Grup Sukses Bersama. Teman praktek kelompok C : Lisa, Yupita, Ari, Pras, Oci, Dimas dan Rahma. Serta kepada pasien yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk proses pengumpulan data dan juga kepada pihak RSAL Dr Mintohardjo yang telah memberikan izin serta bimbingannya untuk membantu proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah Akhir. Dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian karya tulis ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak pada umumnya dan mahasiswa fisioterapi pada khususnya. Aamiin.

Jakarta, 24 Juni 2016

Siti Aisyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah	6
I.3 Rumusan Masalah	7
I.4 Tujuan Penulisan	7
I.5 Manfaat Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Low Back Pain Myogenic	9
II.2 Problematik Fisioterapi	24
II.3 Diagnosa Fisioterapi	25
II.4 Intervensi yang digunakan SWD dan Core Stability Exercise	25
II.5 Edukasi dan Home Program	36
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA DAN INTERVENSI	38
III.1 Metode Pengambilan Data	38
III.2 Waktu dan Tempat Pengambilan Data	55
III.3 Kriteria Kasus Terpilih	56
III.4 Definisi Operasional	56
III.5 Intervensi Fisioterapi	59
III.6 Rencana Edukasi	61
III.7 Rencana Evaluasi	61
III.8 Deskripsi Data dan Analisa Data	61
BAB IV PENYAJIAN KASUS	62
IV.1 Anamnesa	62
IV.2 Problematik Fisioterapi	65
IV.3 Diagnosa Fisioterapi	65
IV.4 Penatalaksanaan Fisioterapi	65
IV.5 Home Program	66

IV.6 Evaluasi	67
IV.7 Deskripsi Data dan Analisa Data	67
 BAB V PEMBAHASAN	 74
 BAB VI PENUTUP	 79
VI.1 Kesimpulan	79
VI.2 Saran	79
 DAFTAR PUSTAKA	 80
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Index Masa Tubuh	42
Tabel 2	Skala Postur Reedco	43
Tabel 3	Manual Muscle Testing (MMT)	45
Tabel 4	Data Variabel Terikat	56
Tabel 5	Data Variabel Bebas.....	57
Tabel 6	Evaluasi	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tulang Vertebra.....	11
Gambar 2 Otot-Otot Abdomen.....	13
Gambar 3 Otot-Otot Punggung	13
Gambar 4 Postur Tubuh	15
Gambar 5 Posisi Duduk	16
Gambar 6 Mengangkat Barang	16
Gambar 7 Posisi Tidur	17
Gambar 8 Laseque Test.....	21
Gambar 9 Bragard Test.....	21
Gambar 10 Patrick Test.....	22
Gambar 11 Bridging.....	32
Gambar 12 Single Leg Bridging	33
Gambar 13 Single Leg Extentions	34
Gambar 14 Single Leg and Arm Extentions	34
Gambar 15 Prone Cobra's.....	35
Gambar 16 Visual Analog Test.....	47

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Selisih Spasme Otot Paralumbal	69
Diagram 2 Selisih Lingkup Gerak Sendi	70
Diagram 3 Selisih Nyeri.....	70
Diagram 4 Selisih Kekuatan Otot	71
Diagram 5 Selisih Fleksibilitas	71
Diagram 6 Selisih Instabilitas	72
Diagram 7 Selisih Postur.....	72
Diagram 8 Selisih Activities of Daily Living	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 Laporan Studi Kasus
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Pengambilan Data