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.