

**PEMBERIAN INTERVENSI *SHORTWAVE DIATHERMY* DAN
CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI
PADA PENDERITA *MECHANICAL CHRONIC
LOW BACK PAIN***

Rena Qwana

Abstrak

Low back pain mekanik merupakan rasa nyeri pada punggung bawah dikarenakan spasme sehingga stabilitas otot perut dan punggung mengalami penurunan, sehingga dapat mengakibatkan gangguan aktifitas fungsional yang disebabkan karena adanya nyeri. Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang rusak atau jaringan yang cenderung rusak. *Shortwave Diathermy* merupakan energi elektromagnetik yang dapat dijadikan sebagai pengobatan fisik dan *Core Stability Exercise* merupakan latihan aktivasi sinergis yang meliputi otot-otot bagian dalam dari trunk yaitu otot core (inti). *Shortwave Diathermy dan Core Stability Exercise* dapat mengurangi nyeri pada kasus *Mechanical Chronic Low Back Pain*, dengan terapi sebanyak 12 kali akan terjadi kontraksi yang terkoordinasi dan bersamaan, kemudian tekanan intradiskal berkurang dan akan mengurangi beban kerja dari otot paralumbal, sehingga ketegangan otot lumbal yang abnormal berkurang dan tidak mudah terjadi cedera. Dapat disimpulkan, pemberian intervensi *Shortwave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* dalam mengurangi nyeri pada penderita *Mechanical Chronic Low Back Pain*.

Kata Kunci : *Low Back Pain, Shortwave Diathermy, Core Stability Exercise, Nyeri*

INTERVENTION *SHORT WAVE DIATHERMY AND CORE STABILITY EXERCISE TO REDUCE PAIN IN PATIENTS MECHANICAL CHRONIC LOW BACK PAIN*

Rena Qwana

Abstract

Low back pain mechanic is a pain in the lower back due to spasme so that stomach and back muscle stability has decreased, so it can lead to disruption of functional activity caused due to the pain. Pain is an unpleasant emotional sensory experience associated with damaged tissue damage or damaged tissue. Shortwave Diathermy is an electromagnetic energy that can be used as a physical medicine and Core Stability Exercise is a synergistic activation exercise that includes the inner muscles of the trunk of the core muscle (core). Shortwave Diathermy and Core Stability Exercise can reduce pain in the case of Mechanical Chronic Low Back Pain, with 12 times therapy will occur a coordinated and simultaneous contraction, then the intraductive pressure is reduced and will reduce the workload of paralumbal muscle, resulting in abnormal lumbar muscle tension is reduced and not easily injured. It can be concluded that there is influence of Shortwave Diathermy and Core Stability Exercise intervention in reducing pain in Chronic Low Back Pain sufferers.

Keyword: *Low Back Pain, Shortwave Diathermy, Core Stability Exercise, Pain*