

PENGARUH INTERVENSI *SHORTWAVE DIATHERMY* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA PENDERITA *MECHANICAL CHRONIC LOW BACK PAIN*

Bagus Ramdani Putra

Abstrak

Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot pada penderita mechanical chronic low back pain dengan menggunakan metode shortwave diathermy dan core stability dengan 8 kali intervensi. Low back pain atau nyeri punggung bawah sangat penting bagi pekerja yang kesehariannya mengangkat beban berat terutama mengangkat benda dari bawah keatas . metode shortwave diathermy dan core stability adalah salah satu metode yang dapat diaplikasikan pada pasien low back pain. Hasil yang didapat, diketahui terjadi peningkatan setelah pemberian 8 kali intervensi dengan pemberian shortwave diathermy dan core stability. Low back pain terjadi karena adanya spame otot vertebra dan aktivitas sehari-hari yang salah karena postur buruk dan pola hidup yang kurang baik. Setelah diberikan intervensi, ada peningkatan kekuatan otot sebanyak 12 detik dengan menggunakan parameter plank. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian metode shortwave diathermy dan core stability efektif dalam meningkatkan kekuatan otot pada kasus mechanical chronic low back pain.

Kata Kunci: *Low back pain, shortwave diathermy, core stability exercise,* kekuatan otot

INTERVENTION OF SHORTWAVE DIATHERMY AND CORE STABILITY EXERCISE TO IMPROVE MUSCLE STRENGTHON IN PATIENTS WITH MECHANICAL CHRONIC LOW BACK PAIN

Bagus Ramdani Putra

Abstract

This case study was conducted to determine the increase in muscle strength with Mechanical chronic low back pain patients using the method of shortwave diathermy and core stability exercise with 8 times interventions. Low back pain is a very common disease for workers who daily lifting heavy burden especially lifting objects from the bottom up. The method of shortwave diathermy and core stability is one method that can be applied to low back pain patients. The results obtained, is known to increase after 8 times of interventions by giving Shortwave diathermy and core stability exercise. Low back pain occurs due to spasm in vertebra muscle and daily activities are wrong because of bad posture and poor lifestyle. After the intervention, there is an increase in muscle strength of 12 seconds using plank parameters. This shows that the method of shortwave Diathermy and core stability are effective in increasing muscle strength in cases Mechanical chronic low back pain.

Keyword : Low back pain, shortwave diathermy, core stability exercise, muscle strength