

PEMBERIAN INTERVENSI *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN LINGKUP GERAK SENDI PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN CHRONIC*

A.A Gde Ari Febriana Putra

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang sering dilakukan oleh seseorang individu yang memiliki banyak aktivitas terus menerus pada pinggang disebut *Low Back Pain Chronic*. Dampak dari *Low Back Pain Chronic* akan mengalami rasa nyeri pada pinggang adanya kelemahan pada otot extensor adanya spasme pada otot paralumbal yang akan mengakibatkan keterbatasan gerak pada lumbal. Pemeriksaan Lingkup Gerak Sendi adalah dengan menggunakan Goniometer. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi pada satu pasien *Low Back Pain Chronic*, desain studi kasus dengan *case study* yang berjumlah 1 orang. Pengambilan data dilakukan di poli fisioterapi instalansi rehab medik RS. AL Mintohardjo pada bulan Maret sampai bulan April 2017. *Core Stability Exercise* merupakan salah satu intervensi fisioterapi yang berbentuk terapi latihan untuk menjaga kekuatan otot sehingga dapat meningkatkan stabilitas fungsional. Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana manfaat *Low Back Pain Chronic* setelah diberikan *Core Stability Exercise* serta apakah dapat meningkatkan Lingkup Gerak Sendi lumbal pada *Low Back Pain Chronic*, maka dilakukan terapi selama 12 kali pertemuan. Hasil yang didapatkan yaitu meningkatnya lingkup gerak sendi pada gerakan *fleksi* dari 60° ke 90°, *extensi* 15° ke 30° sedangkan *lateral fleksi dextra* dari 20° ke 25°. *Core Stability Exercise* merupakan intervensi fisioterapi untuk mengurangi spasme meningkatkan lingkup gerak sendi, menurunkan nyeri dan meningkatkan kekuatan otot .

Kata kunci : *Low Back Pain Chronic*, Lingkup Gerak Sendi, *Core Stability Exercise*

INTERVENTION OF CORE STABILITY EXERCISE IN IMPROVING RANGE OF MOTION ON CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENT

A.A Gde Ari Febriana Putra

Abstract

One of common health problems that is usually done by people with a lot of activities related to the waist called Chronic Low Back Pain. The effect of chronic low back pain is in the form of pain in bone, weakness of extensor muscles and spasm of lumbar muscles that eventually cause limitation of range of motion. As an instrument, goniometer was used to check up the range of motion. The purpose of this study is to know the provision of core stability exercise in improving range of motion on chronic low back pain patient. This study used a case study method of one patient only. The data were obtained at the installation of poly physiotherapy rehabilitation AL Mintohardjo Hospital in March until April 2017. Core stability exercise is one of physiotherapy interventions in the form of exercise to protect the muscle strength in order to improve functional stability. This case study was conducted to know the effects of chronic low back pain after providing core stability exercise to the patient in improving range of motion of lumbar muscles. After treatment 12 times showed the improving of range of motion in flexion motion (60° turned into 90°), in extension motion (15° turned into 30°) while in lateral flexion destra (20° turned into 25°). Based on the results could be concluded that core stability exercise is a physiotherapy intervention to decrease pain and spasm, to improve range of motion and also muscle strength.

Keywords : Chronic Low Back Pain, Range of Motion, Core Stability Exercise.