

INTERVENSI *AQUATIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* DISKOGENIK KRONIS

Wisnu Maulana

Abstrak

Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal yang dapat disebabkan oleh berbagai penyakit muskuloskeletal, gangguan psikologis, dan mobilisasi yang salah. low back pain berdasarkan definisinya adalah susunan daritulang belakang yang berasal dari, otot, saraf atau struktur lain pada daerah tersebut. Tujuan dari Penulisan ini adalah untuk mengkaji hasil intervensi aquatic exercise dapat meningkatkan aktifitas fungsional pada penderita chronic low back pain. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktifitas fungsional adalah Oswestry Disability Index(ODI). Intervensi diberikan sebanyak 12 kali, dengan dosis aquatic exercise frekuensi 3x seminggu, intensitas toleransi pasien, tipe active, waktu 60 menit, repetisi 10x per gerakan, set 3x per gerakan, dan dilakukan per 1 sesi. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan intensitas nyeri dari score 3 menjadi 1, perawatan diri dari score 2 menjadi 1, berjalan dari score 2 menjadi 1, duduk dari score 2 menjadi 1, berdiri dari score 1 menjadi 1, tidur dari score 2 menjadi 1, aktifitas seksual dari score 0 menjadi 0, kehidupan sosial dari score 1 menjadi 0, bepergian dari score 3 menjadi 1. Kesimpulannya pemberian intervensi aquatic exercise dapat meningkatkan aktifitas fungsional pada penderita chronic low back pain.

Kata Kunci : *Chronic Low Back Pain, aquatic exercise, oswestry disability index,aktifitas fungsional*

AQUATIC EXERCISE INTERVENTIONS TO INCREASE FUNCTIONAL ACTIVITIES ON CHRONIC FEATURES OF LOW BACK PAIN DISKOGENIC

Wisnu Maulana

Abstract

Low back pain or lower back pain is a musculoskeletal disorder that can be caused by various musculoskeletal diseases, psychological disorders, and wrong mobilization. Low back pain is the arrangement of the backbone originating from the muscles, nerves or other structures of the area. The purpose of this paper is to examine the results of the intervention of aquatic exercise can increase functional activity in patients with chronic low back pain. The parameter used to measure functional activity is the Oswestry Disability Index (ODI). Intervention was given 12 times, with a 3x dose of aquatic exercise frequency, intensity of patient tolerance, active type, 60 minutes, 10x repetition/movement, 3x sets/movement, and performed per 1 session. Based on the results of the evaluation showed the intensity of pain from score 3 to 1, self-care from score 2 to 1, running from score 2 to 1, sitting from score 2 to 1, standing from score 1 to 1, sleep from score 2 to 1, sex activity from score 0 to 0, social life from score 1 to 0, traveling from score 3 to 1. In conclusion, the intervention of aquatic exercise can increase functional activity in patients with chronic low back pain.

Keywords : *Chronic Low Back Pain, aquatic exercise, oswestry disability index, Functional Activity*