

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

DWI JULIANTORO

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk bertujuan mengetahui *ShortWave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan Fleksibilitas pada penderita *Mechanical Chronic Low Back Pain*

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. *Fleksibilitas* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dapat pula diartikan rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan. *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 meningkatkan fleksibilitas 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 meningkatkan fleksibilitas pada penderita *Mechanical Chronic Low Back Pain*.

Kata Kunci : *Core Stability Exercise, Fleksibilitas, Low Back Pain, Sit and Reach, Shortwave Dhiatermy*