

EFEKTIVITAS STABILISASI LUMBAL TERHADAP PENINGKATAN *MUSCLE ENDURANCE* PADA PENDERITA HNP LUMBAL

Daud Kuncorojati

Abstrak

Latar Belakang : HNP lumbal adalah salah satu pencetus dari nyeri pinggang. HNP lumbal sendiri adalah penyakit penurunan spinal yang paling sering dan menjadi pencetus 30% - 80% dari nyeri punggung bawah. Pada penderita HNP lumbal dibutuhkan *muscle endurance* yang baik. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *muscle endurance* pada penyakit HNP lumbal, salah satunya yaitu lumbal *stabilization exercise*. Lumbal *stabilization exercise* terutama ditunjukkan untuk meningkatkan *control neuromuscular*, kekuatan serta daya tahan otot, yang dianggap sebagai pusat pemeliharaan stabilitas tulang belakang dan batang yang dinamis. Latihan ini dianggap aman, karena memiliki beberapa tahapan yang menguntungkan bagi penderita HNP lumbal, serta efektivitas biaya **Tujuan :** dari studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana lumbal stabilisasi dapat meningkatkan *muscle endurance* terhadap penderita HNP lumbal. Metode pencarian literatur yaitu menggunakan google scholar dan pubmed serta mensortir berdasarkan kriteria inklusi sumber dengan membaca abstrak dan melakukan screening pada literatur. Diperoleh 5 literatur yang sesuai dengan kriteria. **Hasil :** berdasarkan hasil review dari 5 literatur berupa artikel jurnal, di ketahui bahwa terdapat 4 jurnal yang menunjukkan hasil signifikan pengaruh stabilisasi lumbal dalam meningkatkan *muscle endurance* pada penderita HNP dan 1 artikel jurnal yang menunjukkan hasil tidak signifikan. **Kesimpulan :** bahwa lumbal stabilisasi mampu meningkatkan *muscle endurance* pada penderita HNP lumbal.

Kata Kunci : HNP, Lumbal, Efek stabilisasi, *Muscle endurance*

THE EFFECTIVENESS OF LUMBAR STABILIZATION AGAINST INCREASED MUSCLE ENDURANCE IN PATIENTS WITH LUMBAR HNP

Daud Kuncorojati

Abstrack

Background : Lumbar HNP is one of the triggers of low back pain. Lumbar HNP itself is the most frequent spinal decline disease and triggers 30% - 80% of low back pain. In patients with lumbar HNP, good muscle endurance is needed. Many things can be done to increase muscle endurance in lumbar HNP disease, one of which is lumbar stabilization exercise. Lumbar stabilization exercise is primarily intended to improve neuromuscular control, muscle strength and endurance, which is considered a center of maintenance of dynamic spinal and trunk stability. This exercise is considered safe, because it has several stages that are beneficial for lumbar HNP sufferers, as well as cost effectiveness. **Objective :** from this study is to find out how lumbar stabilization exercises to improve muscle endurance for lumbar HNP sufferers. The literature search method is to use google scholar and pubmed and sort based on source inclusion criteria by reading abstracts and screening the literature. Obtained 5 literature in accordance with the criteria. **Results :** Based on the results of a review of 5 literature containing journal articles, 4 journals were discussed which showed significant results of lumbar stabilization in increasing muscle endurance in HNP sufferers and 1 journal article that showed insignificant results. **Conclusion :** that lumbar stabilization can increase muscle endurance in patients with lumbar HNP

Keywords : HNP, Lumbar, Stabilization effect, Muscle endurance