

# PEMBERIAN INTERVENSI MCKENZIE EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL PADA PENDERITA LOW BACK PAIN

Salman Al Farisi

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian intervensi mckenzie exercise untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita low back pain. Low back pain adalah salah satu keluhan yang sering dijumpai di masyarakat akibat kesalahan posisi pada saat berkerja, sehingga timbulnya nyeri pada bagian punggung bawah yang di sebabkan karena kelelahan otot pada bagian punggung bawah, oleh karena itu adanya nyeri punggung bawah dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas fungsional seseorang. Penyebab umum nyeri punggung melibatkan penyakit atau cedera pada otot, tulang, dan / atau saraf tulang belakang. Nyeri yang timbul karena kelainan organ-organ di dalam perut, panggul, atau dada juga bisa merasa di belakang. Ini disebut nyeri yang dirujuk. Banyak gangguan di dalam perut, seperti usus buntu, aneurisma, penyakit ginjal, infeksi ginjal, infeksi kandung kemih, panggul infeksi, gangguan ovarium, fibroid uterus, dan endometriosis antara lain, dapat menyebabkan rasa sakit yang dirujuk bagian belakang. Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah Pemberian intervensi *Mc Kenzie Exercise* untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita *Low Back Pain*. Desain Studi Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah *Meta-analysis*. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fungsional pasien *Low Back Pain* adalah *Oswentri Disability Index*. Intervensi di berikan sebanyak 3 kali dalam seminggu dan di lakukan sampai 3 bulan.

**Kata Kunci** : Functional Dissability, Low Back Pain, Mc Kenzie Exercise, Oswentri Disability Index.

# **PROVIDING MC KENZIE INTERVENTION EXERCISE TO IMPROVE FUNCTIONAL ABILITY IN LOW BACK PAIN SUFFERERS**

**Salman Al Farisi**

## **Abstract**

This study aims to analyze the effect of giving kenzie exercise MC intervention to improve functional ability in low back pain sufferers. Low back pain is one of the complaints that are often found in the community due to a position error when working, so that the emergence of pain in the lower back caused by muscle fatigue in the lower back, therefore the presence of lower back pain can result in disruption of a person's functional activities. Common causes of back pain involve illness or injury to the muscles, bones and / or spinal cord. Pain arising from abnormalities of the organs in the stomach, pelvis or chest can also feel behind. This is called referred pain. Many disorders in the stomach, such as appendicitis, aneurysms, kidney disease, kidney infections, bladder infections, pelvic infections, ovarian disorders, uterine fibroids, and endometriosis, among others, can cause pain that is referred to in the back. Purpose of writing This Final Scientific is the provision of Mc Kenzie Exercise intervention to improve functional abilities in Low Back Pain sufferers. This Final Scientific Writing Study Design is Meta-analysis. The parameter used to measure the functional activity of Low Back Pain patients is the Oswentri Disability Index. Interventions are given 3 times a week and carried out for up to 3 months.

**Keywords** : Functional Dissability, Low Back Pain, Mc Kenzie Exercise, Oswentri Disability Index.