

# **METODE SCIENTIFIC EXERCISES APPROACH TO SCOLIOSIS UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS TRUNK PADA IDHIOPATIK SKOLIOSIS**

**Rizka Aulia**

## **Abstrak**

Idhiopatik skoliosis tidak diketahui penyebab pastinya, namun sering skoliosis ditemukan pada saat anak remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan. Idhiopatik skoliosis sering terjadi pada perempuan dibanding laki-laki karena seiring faktor perubahan hormon yang saat itu sedang terjadi peningkatan maturitas tulang dan faktor pubertas. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menganalisa stabilitas trunk pada penderita skoliosis tersebut. Metodenya studi kasus, dan pengambilan data dengan cara wawancara serta pengukuran pada problematik penderita idhiopatik skoliosis. Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Mei sampai Juli 2015 di RSAL Mintoharjo. Data disajikan dan dianalisa dalam bentuk deskriptif. Hasil dari studi kasus ini didapatkan pasien dengan jenis kelamin perempuan dengan usia 36 tahun dengan problem kelemahan otot trunk, keterbatasan lingkup gerak sendi, dan ketidakstabilan trunk. Setelah diberikan latihan SEAS sebanyak 4 x stabilitas trunk meningkat. Latihan diberikan dengan dosis frekuensi setiap hari, intensitas ringan, sebanyak 20 x pengulangan setiap gerakan dan ditahan 10 detik pada setiap gerakan latihan. Dari studi kasus ini disimpulkan bahwa metode SEAS dapat meningkatkan stabilitas trunk pada penderita idhiopatik skoliosis Nn. M. Untuk mencapai hasil stabilitas trunk yang optimal, seharusnya intervensi SEAS pada idhiopatik skoliosis diberikan selama minimal satu tahun.

**Kata Kunci:** Idhiopatik skoliosis, SEAS, Stabilitas trunk.

# **METHODE SCIENTIFIC EXERCISES APPROACH TO SCOLIOSIS TO INCREASE TRUNK STABILITY IN IDHIOPATIC SCOLIOSIS**

**Rizka Aulia**

## **Abstract**

Idhiopatic skoliosis the exact cause is not known, but usually scoliosis discovered at teenagers who are experiencing a period of growth. Idhiopatic scoliosis is common in women than men because of hormonal changes as a factor at that time was an increase in bone maturation and factors pubertas. The purpose of this case study is to analyze the stability of the trunk in patients with scoliosis. The method of case studies and data collection by means of interviews and measurements on patients idhiopatic scoliosis problem. Time data collection was conducted in May to July 2015 in RSAL Mintoarjo. Data are presented and analyzed in descriptive form. Results from this case study found patients with female sex by the age of 36 years with the problem of trunk muscle weakness, limited range of motion, and trunk instability. Having given exercises SEAS a total of four times, trunk stability increased. Exercises are given at a dose of daily frequency, light intensity, as many as twenty repetitions of each movement and detained ten seconds on each exercise movement. The case study concluded that SEAS method can increase the stability of the trunk in patients with idhiopatic scoliosis Ms. M. To achieve optimum trunk stability, SEAS should intervene in idhiopatic scoliosis given for at least one year.

**Keywords:** Idhiopatic scoliosis, SEAS, Trunk stability.