

**PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP  
PENINGKATAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PASIEN NYERI  
PUNGGUNG BAWAH**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**VIDYA AGUSTIN KARTIKA**

J120201229

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP  
PENINGKATAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PASIEN NYERI  
PUNGGUNG BAWAH**



**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh :

**VIDYA AGUSTIN KARTIKA**

J120201229

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2021**

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP  
PENINGKATAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PASIEN NYERI  
PUNGGUNG BAWAH**

Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji

Sidang Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

**VIDYA AGUSTIN KARTIKA**

J120201229

Dosen Pembimbing



**Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr**  
NIK/NIDN: 635/0604127102


**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PENGARUH PEMBERIAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP**  
**PENINGKATAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PASIEN NYERI**  
**PUNGGUNG BAWAH**

Oleh:

**VIDYA AGUSTIN KARTIKA**  
J120201229

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada hari  
Senin, 23 Mei 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dosen Pembimbing

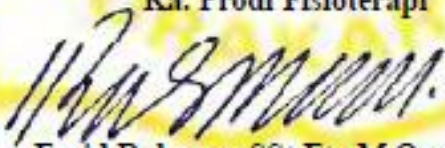
  
**Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr**  
NIK/NIDN: 635/0604127102

Penguji :

1. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr
2. Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., AIFO
3. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

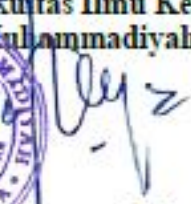
(  )  
(  )  
(  )

Menyetujui,  
Ka. Prodi Fisioterapi

  
**Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., AIFO**  
NIK/NIDN : 1771/0610019101

Mengetahui :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
**Dr. Umil Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes**  
NIK/NIDN : 750/0620117301

### PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 27 April 2022

Penulis



**Vidya Agustin Kartika**

J120201229

## ABSTRAK

Nyeri punggung bawah miogenik adalah nyeri yang terjadi di sekitar punggung bawah akibat kelainan ataupun gangguan pada otot atau tendon dan tidak disertai gangguan neurologis. Keluhan nyeri punggung timbul akibat pekerjaan dengan posisi duduk yang salah serta aktivitas sehari – hari yang tidak tepat dan berulang. Biasanya nyeri muncul saat beraktivitas seperti adanya gerakan mengangkat dan membungkuk. Terjadinya penurunan aktivitas dikarenakan menghindari rasa nyeri yang ada. Dibutuhkan adanya keseimbangan tubuh yang menyeluruh sebagai solusi untuk menyelesaikan nyeri punggung bawah. *Core stability* suatu latihan dapat digunakan dalam meningkatkan aktivitas fungsional pada saat muncul nyeri punggung bawah. **Tujuan:** guna mengetahui pengaruh pemberian *core stability* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada keluhan nyeri punggung bawah. **Metode:** ini penelitian *case study* (studi kasus) dengan tipe desain A-B-A. dua orang responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data yang digunakan berupa deskriptif analitik dengan grafik untuk menggambarkan hasil pelaksanaan eksperimen. **Hasil:** Terdapat penurunan skor dan tingkat disability. **Kesimpulan:** berdasarkan hasil dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian *core stability* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada keluhan nyeri punggung bawah.

**Kata Kunci :** Core Stability, Aktivitas Fungsional, Nyeri Punggung Bawah

## **ABSTRACT**

Myogenic low back pain is pain that occurs around the lower back due to abnormalities or disorders of the muscles and is not accompanied by nerve disorders. Complaints of sitting back arise due to work in the wrong position and inappropriate and repetitive daily activities. Usually appears during activities such as movement and movement. A decrease in activity due to avoiding the existing pain. It takes a thorough balance of the body as a solution to resolve the lower back. The core stability of an exercise can be used to increase functional activity when low back pain occurs. **Objective:** to determine the effect of providing core stability to increase functional activity in complaints of low back pain. **Method:** This is a case study research with A-B-A type design. the prayer of the respondent according to the inclusion and exclusion criteria. Analysis of the data used in the form of descriptive analytic with graphs to describe the results of the experiment. **Result:** There is a decrease in score and level of disability. **Conclusion:** Based on the results, it can be found that there is an effect of providing core stability on increasing activity in low back complaints.

**Keywords:** Core stability, functional activity, low back pain.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Core Stability Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Pasien Nyeri Punggung Bawah” dengan lancar.

Bersama ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan.
3. Bapak Farid Rahman, S.St.Ft., M.Or., AIFO selaku Kepala Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus penguji 2 yang senantiasa memberikan masukan, pengarahan, semangat, petunjuk dan membimbing kami untuk menyelesaikan pendidikan.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH., Ftr selaku Dosen Pembimbing dan juga penguji I yang telah bersedia meluangkan waktunya guna memberikan masukan, pengarahan, semangat, petunjuk serta selalu sabar dalam membimbing saya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr., M.Sc selaku dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus



sebagai penguji 3 yang senantiasa membimbing saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
7. Kedua Orang tua dan keluargaku tercinta yang telah memberikan dukungan dan bantuan secara moral dan material.
8. Teman – teman satu bimbingan, satu angkatan yang terus memberikan dukungan, semangat dan membantu saya dalam penyusunan skripsi sehingga bisa terselesaikan dengan baik.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Maka, penulis mengharapkan adanya masukan yang bersifat membangun dan penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 27 April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR GRAFIK .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
B. Tinjauan teoritik .....	7
1. Nyeri Punggung Bawah .....	7
2. Kemampuan Aktivitas Fungsional .....	13
3. <i>Core Stability</i> .....	19
C. Kerangka berfikir .....	25
D. Kerangka konsep .....	25
E. Hipotesis .....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Variabel Penelitian .....	28
E. Definisi Konseptual .....	28
F. Definisi Operasional .....	28
G. Jalannya Penelitian .....	31
H. Teknik Analisis Data .....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Hasil .....	32
B. Pembahasan .....	34
C. Keterbatasan Penelitian .....	37
BAB V PENUTUP .....	38
A. Simpulan .....	38
B. Saran .....	38
DAFTAR PUSTAKA .....	39
LAMPIRAN .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Straight Leg Raising Test</i> (Tjokorda, 2009) .....	13
Gambar 2.2 <i>Bragard Test</i> (Tjokorda, 2009) .....	13
Gambar 2.3 <i>Bridging</i> .....	22
Gambar 2.4 <i>Single Leg Bridging</i> .....	23
Gambar 2.5 <i>Plank</i> .....	23
Gambar 2.6 <i>Modified Side Plank</i> .....	24
Gambar 3.1 Rancangan A-B-A Design .....	26

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Total Pengukuran ODI Scale ke dua responden .....	33
--	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinjauan Pustaka .....	6
Tabel 3.1 Bentuk Latihan <i>Core Stability</i> .....	30
Tabel 3.2 Interpretasi <i>Disability Score</i> .....	30
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Ethical Clearance .....	41
B. Instrumen Pengukuran .....	42
C. Protokol Intervensi .....	44
D. Skala <i>Oswestry Disability Index</i> .....	45
E. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian .....	46
F. Dokumentasi Penelitian .....	47