

PERBEDAAN PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY* DAN *WILLIAM EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENAMBANG BATU KAPUR DI JIMBUNG, KLATEN, JAWA TENGAH



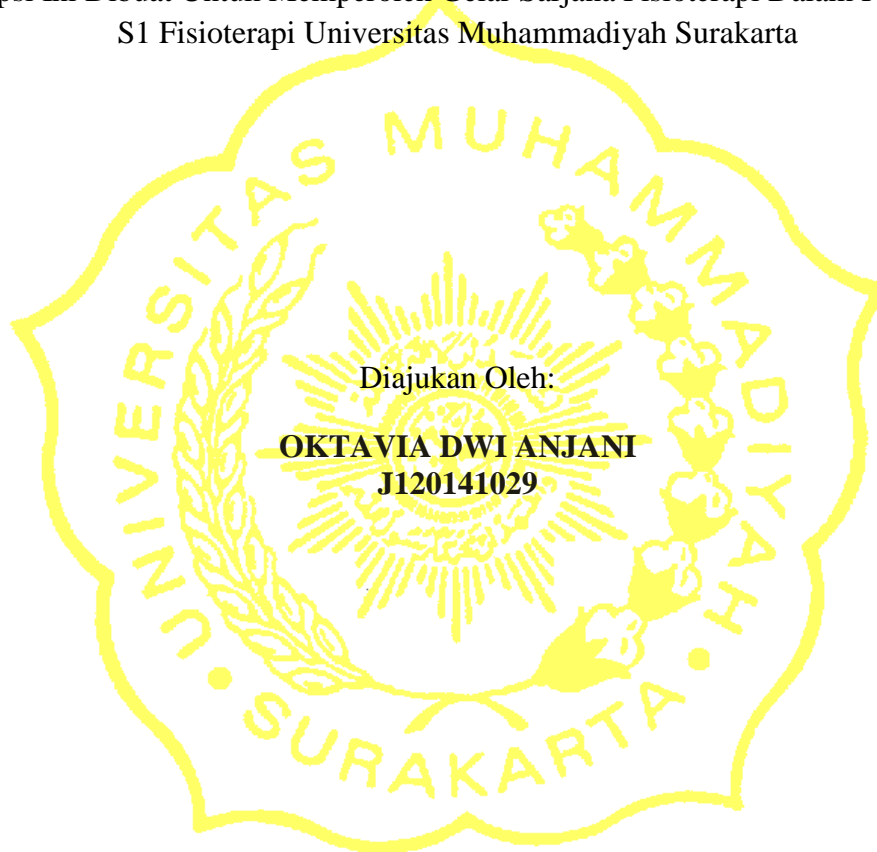
**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:
OKTAVIA DWI ANJANI
J120141029**

**PROGRAM STUDI SI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

PERBEDAAN PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY* DAN *WILLIAM EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENAMBANG BATU KAPUR DI JIMBUNG, KLATEN, JAWA TENGAH

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



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

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY* DAN *WILLIAM EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENAMBANG BATU KAPUR DI JIMBUNG, KLATEN, JAWA TENGAH

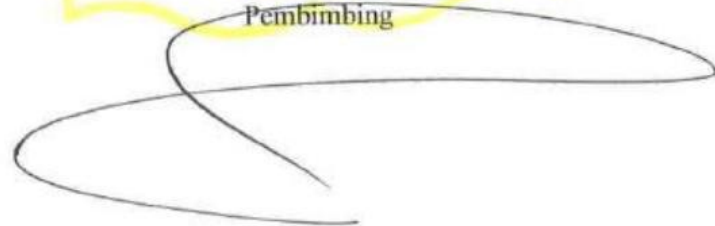
Skripsi ini disetujui untuk Dipertahankan dalam Ujian Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh

OKTAVIA DWI ANJANI
J120141029

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Agus Widodo. S.Fis.M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY* DAN *WILLIAM EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENAMBANG BATU KAPUR DI JIMBUNG, KLATEN, JAWA TENGAH

Disusun Oleh : OKTAVIA DWI ANJANI
Nim : J120141029

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Sabtu
Tanggal : 28 Oktober 2017

Surakarta, 28 Oktober 2017

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

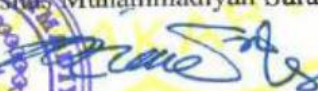
Tanda Tangan

1. Agus Widodo. S.Fis.M.Fis
2. Wijianto, Sst.FT.M.Or
3. Wahyuni, S.Fis, M.kes



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Mutalazimah, S.Km, M.kes
Nrk. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan didalamnya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya di jelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 28 Oktober 2017



OKTAVIA DWI ANJANI

J120141029

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur ku panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala karunia kesehatan, kekuatan, dan kejernihan pikiran yang telah di anugerahkan-Nya kepadaku sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan Skripsi ini kepada :

- Allah SWT yang telah memberikan segala nikmatnya kepadaku, sehingga aku dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.
- Ayah (Suratno) dan Ibunda (Sri Mulyani) tercinta, yang telah memberikan segala dukungan baik moral maupun material, semoga aku bisa membalas budinya.
- Adek ku tercinta (Frans, Shahril, dan Hanan), terimakasih telah menjadi motifator yang hebat untuk ku sehingga penelitian ini dapat selesai tepat pada waktunya..
- Suamiku (Andi Joko Kuncoro) dan anak ku tercinta (Alya Ayu Nindya Putri)
- Seluruh keluarga besarku, yang telah memberikan dukungan saat aku menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Teman – teman Jadi Bintang Fisioterapi UMS 2014 seperjuangan.
- Segenap dosen progdi Fisioterapi UMS.

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain dan hanya kepada Allah kamu berharap(Q.S. Al-insyiroh : 6-8)

Cukuplah Allah menjadi penolong bagi kami, dan Allah adalah sebaik-baik pelindung(Q.S.Al-Imron : 137)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah subhanahuwata'ala karena atas rahmat serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini berjudul “Perbedaan Pengaruh Pelatihan Core Stability Dan William Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Penambang Batu Kapur Di Jimbung, Klaten, Jawa Tengah”. Disusun dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari beberapa pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, S.Km, M.kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Agus Widodo. S.Fis.M.Fis Selaku pembimbing Akademik Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Wijianto, Sst.FT.M.Or Selaku penguji II skripsi terimakasih atas waktu dan bimbinganya.
6. Wahyuni, S.Fis, M.kes Selaku penguji III skripsi terimakasih atas waktu dan bimbinganya.

7. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
8. Ayah dan Ibu tersayang dan tercinta yang selalu memberikan bimbingan, doa restu, semangat, dan dukungan.
9. Teman-teman seperjuangan di S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2014.
10. Semua pihak yang langsung maupun tidak langsung ikut membantu dalam menyelesaikan proposal penelitian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritikan atas kekurangan skripsi ini masih akan sangat membantu, akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Surakarta, Oktober 2017

Peneliti,

OKTAVIA DWI ANJANI

J120141029

PERBEDAN PENGARUH PELATIHAN *CORE STABILITY* DAN *WILLIAM EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENAMBANG BATU KAPUR DI JIMBUNG, KLATEN, JAWA TENGAH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *core stability* dan *william exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di Jimbungan, Klaten, Jawa Tengah.

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimental dengan pendekatan quasi eksperimen dengan desain penelitian *pre test and post test with control group design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dengan pengelompokan 10 responden kelompok control dan 10 responden kelompok eksperimen. Untuk Latihan *Core Stability* diberikan selama 3 kali dalam seminggu di laksanakan selama 4 minggu, dengan 10 hitungan dengan 3 kali pengulangan untuk latihan *William Exercise* dosis latihan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan analisis *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi latihan *core stability* terhadap penurunan nyeri yang menunjukkan sig (0,004) < 0,05. Terdapat Pengaruh yang berarti pemberian perlakuan *william exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli panggul beras di Jimbungan, Klaten, Jawa Tengah yang menunjukkan sig (0,010) < 0,05.

Kata Kunci: *Core Stability*. *William Exercise*. Nyeri Punggung

*EFFECT OF CORE STABILITY WILLIAM AND EXERCISE TO DECREASE IN
THE LOWER BACK PAIN PORTERS RICE IN BRACKETS TEAK REGIONAL
DISTRICT JIMBUNG, KLATEN, JAWA TENGAH*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of core stability and william exercise to decrease lower back pain in the area porters rice in Jati Brackets Karanganyar.

The research method is the kind of research on the use of experimental approaches quasi-experimental research design pre-test and post-test with control group design. The sample used in this study were 20 respondents with a grouping of 10 respondents 10 respondents control group and the experimental group. For Core Stability Exercise is given for 3 times a week carried on for 4 weeks, with a count of 10 with three repetitions for exercise Exercise William dose of exercise three times a week for 4 weeks. Data analysis techniques used in this study using Univariate and Bivariate analysis using Wilcoxon analysis.

The results showed the effect of exercise therapy There is a core stability to decrease pain, increase balance and functional ability of patients with low back pain showed sig (0.004) <0.05. There Pengaruh which means giving treatment william exercise to decrease lower back pain in the area porters rice in Jati Brackets Karanganyar Jimbungan, Klaten, Jawatengah. which showed sig (0.007)<0.05.

Keywords: Core Stability. William Exercise. Low Back pain

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi	27
D. Sampel.....	27
E. Variabel Penelitian	28

F. Definisi Konseptual.....	28
G. Definisi Operasional.....	29
H. Jalannya Penelitian.....	37
I. Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum Penelitian	39
B. Karakteristik Responden	40
C. Analisis Univariat.....	43
D. Analisis Bivariat.....	49
E. Pembahasan	51
F. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	56
A. Simpulan	56
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Batasan angkat beban.....	6
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu Latihan <i>Core Stability</i>	20
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu Latihan <i>William Exercise</i>	24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	40
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	40
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	41
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan	41
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan	42
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....	42
Tabel 4.7 Nyeri Tekanan sebelum dan setelah diberikan latihan <i>Core Stability</i> ..	47
Tabel 4.8 Nyeri Gerak sebelum dan setelah diberikan latihan <i>Core Stability</i>	44
Tabel 4.9 Nyeri Diam sebelum dan setelah diberikan latihan <i>Core Stability</i>	49
Tabel 4.10 Nyeri Tekanan sebelum dan setelah diberikan latihan <i>William Exercise</i>	46
Tabel 4.11 Nyeri Gerak sebelum dan setelah diberikan latihan <i>William Exercise</i>	47
Tabel 4.12 Nyeri Diam sebelum dan setelah diberikan latihan <i>William Exercise</i>	48
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.14 Pengaruh pemberian perlakuan <i>core stability</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli batu kapur di CV.KAPUR 555 Jl Diponegoro, Klaten Provinsi Jawa	49
Tabel 4.15 NPengaruh pemberian perlakuan <i>william exercise</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kuli batu kapur di CV.KAPUR 555 Jl Diponegoro, Klaten Provinsi Jawa.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kuli panggul CV KAPUR 555.....	8
Gambar 2.2 Skema Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 2.3 Skema Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3.1 <i>Gerakan Crunshes</i>	30
Gambar 3.2 <i>Dynamic leg and back</i>	31
Gambar 3.3 Gerakan <i>superman</i>	31
Gambar 3.4 Gerakan <i>Static leg and back</i>	32
Gambar 3.5 Gerakan <i>Hundreds</i> 34 Gambar3.6 <i>the plank</i>	33
Gambar 3.7 <i>Eblique plank</i>	33
Gambar 3.8 <i>leg extentions</i>	34
Gambar 3.9 Latihan <i>pelvic tilting</i>	34
Gambar 3.10 Latihan <i>single knee to chest</i>	35
Gambar 3.11 Latihan <i>double knee to chest</i>	35
Gambar 3.12 Latihan <i>partial sit0up</i>	36
Gambar 3.13 Latihan <i>hamstring stretch</i>	36
Gambar 3.14 Latihan <i>hamstring stretch</i>	37
Gambar 3.15 Latihan <i>squat</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Responden.....	62
Lampiran 2 Instrumen Nyeri Punggung Bawah.....	63
Lampiran 3 Karakteristik Responden	65
Lampiran 4 Hasil Penelitian Kelompok Perlakuan.....	66
Lampiran 5 Hasil Penelitian Kelompok Kontrol	67
Lampiran 6 Hasil Analisis Data Univariat	
Lampiran 7 Hasil Analisis Data Univariat Kelompok Perlakuan (<i>Core Stability</i>)	71
Lampiran 8 Hasil Analisis Data Univariat Kelompok Kontrol (<i>William Exercise</i>)	73
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	75
Lampiran 10 Hasil Uji Wilcoxon	78
Lampiran 11 Dokumentasi.....	80