

***CORE STABILITY* LEBIH BAIK DARIPADA *MCKENZIE EXERCISE*
DALAM MENGATASI KELUHAN PASIEN *NON-SPECIFIC LOW BACK*
*PAIN: A CRITICAL REVIEW***



SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

AZZAHRA IRKOSHAUM KUSUMA WARDHANI

J120160063

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

***CORE STABILITY LEBIH BAIK DARIPADA MCKENZIE
EXERCISE DALAM MENGATASI KELUHAN PASIEN NON-
SPECIFIC LOW BACK PAIN: A CRITICAL REVIEW***

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

AZZAHRA IRKOSHAUM KUSUMA WARDHANI

J120 160 063

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen
Pembimbing



Wijiarto, SST.FT., FTR., M.Or
NIK/NIDN : 100.1676/0611107701

HALAMAN PENGESAHAN

***CORE STABILITY LEBIH BAIK DARIPADA MCKENZIE
EXERCISE DALAM MENGATASI KELUHAN PASIEN NON-
SPECIFIC LOW BACK PAIN: A CRITICAL REVIEW***

OLEH

AZZAHRA IRKOSHAUM KUSUMA WARDHANI

J 120 160 063

**Telah diipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 25 November 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. **Wijianto, SST.FT., Ftr., M.OR** ()
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Dr. dr. Siti Soekiswati, M.HKes** ()
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Arif Pristianto, S.ST.FT, Ftr., M.Fis** ()
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,

Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah 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 di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 November 2020

Penulis



Azzahra Irkoshaum K. W

J120 160 063

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Azzahra Irkoshaum Kusuma Wardhani

NIM : J120160063

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : *Core Stability* Lebih Baik daripada *McKenzie Exercise* dalam Mengatasi Keluhan Pasien *Non-Specific Low Back Pain: A Critical Review*

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinal saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 25 November 2020
Peneliti



Azzahra Irkoshaum Kusuma Wardhani

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 6)

"Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan"

(Imam Syafi'i)

“*Life is choice*, kamu sekarang adalah hasil dari pilihanmu di masa lalu”

(Felix Siaw)

“Ketika segala sesuatu terasa sulit ingatlah kembali untuk fokus pada hal-hal yang bisa kamu upayakan hasilnya serahkan pada Allah karna keputusan-Nya adalah yang terbaik”

“Sesekali keluar zona nyaman itu penting. Kamu ga pernah tau bahwa kamu lebih dari yang kamu pikirkan”

“Bersyukurlah pada hal-hal kecil dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain. Bahagia itu tidak sulit dicari jika kamu tidak sibuk memikirkan orang lain”

HALAMAN PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-nya dan salawat serta salam kepada junjungan nabi besar, Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang.

Semoga kita mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir nanti, Aamiin.

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya,

Bapak Djoko Tripomo dan Ibu Retno Kawuri Wiworo Handayani

Serta saudara perempuan saya

Virliana Annida Rekkayushar

Yang selalu menjadi pendukung terbaik dalam hidup saya.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Core Stability Lebih Baik daripada McKenzie Exercise dalam Mengatasi Keluhan Pasien Non-Specific Low Back Pain: A Critical Review*”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak:

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., Ftr. selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Wijianto, SST.FT., Ftr., M.OR selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.

5. Bapak/ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua Orang Tua dan segenap Keluarga Besar. Terima kasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun sehingga bisa sampai ke titik ini.
9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016.
10. Keluarga IMM FIK UMS.
11. Keluarga KMF FIK UMS.
12. Teman-teman baikku yulinda, dhanti, luluk, dan laras serta teman seperjuanganku dewi yang tak pernah bosan memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, November 2020

Penulis



Azzahra Irkossaum Kusuma Wardhani

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, NOVEMBER 2020

AZZAHRA IRKOSHAUM KUSUMA WARDHANI/J120160063
“CORE STABILITY LEBIH BAIK DARIPADA MCKENZIE EXERCISE
DALAM MENGATASI KELUHAN PASIEN NON-SPECIFIC LOW BACK
PAIN: A CRITICAL REVIEW”

(Dibimbing Oleh : Wijianto, SST.FT., Ftr., M.OR)

Latar Belakang : Setiap pekerjaan pasti memiliki risiko kesehatan dan keselamatan. Salah satu risiko kesehatan yang sering dialami pekerja adalah keluhan *low back pain*. Walaupun *low back pain* tidak sampai mengakibatkan kematian, namun keluhan ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam bekerja. *Core stability* merupakan salah satu komponen penting dalam rehabilitasi *low back pain*. Latihan ini memiliki landasan teori yang kuat dalam mencegah dan mengobati *low back pain* sebagaimana dibuktikan dengan penggunaan klinis yang luas latihan ini bermanfaat menjaga kestabilan. Sedangkan *McKenzie exercise* merupakan salah satu latihan yang umum digunakan oleh para fisioterapis untuk mengatasi nyeri punggung. Latihan ini dapat memberikan efek rileksasi otot dan memperbaiki vaskulerisasi.

Tujuan Penelitian : Meninjau komparasi pengaruh *core stability* dan *McKenzie exercise* pada *low back pain*.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan adalah kajian literatur dengan pendekatan *critical review*. Penelitian ini mengkaji penelitian terdahulu mengenai nyeri punggung bawah dan direview menggunakan skala PEDro. Ada 11 item pada skala PEDro yang digunakan untuk pembahasan penurunan nyeri punggung bawah.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji *critical review*, terdapat 7 jurnal yang memenuhi kriteria penilaian dan telah teruji kualitasnya dengan skala PEDro. Sejumlah 3 jurnal menyatakan adanya pengaruh *core stability* terhadap *low back pain*, 3 jurnal yang lain menyatakan adanya pengaruh *McKenzie exercise* dan 1 jurnal menyatakan perbedaan pengaruh keduanya.

Kesimpulan : Kesimpulan pada penelitian ini *core stability* dan *McKenzie exercise* memberikan efek penurunan nyeri pada *low back pain*, namun *McKenzie exercise* tidak lebih baik daripada *core stability* dalam penurunan stabilitas.

Kata Kunci : *Low Back Pain, Core Stability, McKenzie Exercise.*

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, NOVEMBER 2020

AZZAHRA IRKOSHAUM KUSUMA WARDHANI/J120160063

**“CORE STABILITY LEBIH BAIK DARIPADA MCKENZIE EXERCISE
DALAM MENGATASI KELUHAN PASIEN *NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN*: A CRITICAL REVIEW”**

(Counseled by : Wijianto, SST.FT., Ftr., M.OR)

Background: Every occupation has health and safety risks. One of the health complaints that workers often report is low back pain. Although low back pain does not lead to death, this complaint is one of the inhibiting factors at work. Core stability is an important component in the rehabilitation of low back pain. This exercise has a strong theoretical basis in preventing and treating low back pain which is proven by its extensive clinical use of this exercise to be beneficial in maintaining stability. Meanwhile, the McKenzie exercise is one of the exercises commonly used by physiotherapists to treat pain. This exercise can have a muscle relaxing effect and improve vascularity.

Research Objectives : to review the comparative effect of core stability and McKenzie exercise on low back pain.

Research Method : This type of research is a literature review with a critical review approach. This study examines the previous reasearch about low back pain and reviewed using the PEDro scale. There are 11 items on the PEDro scale that are used to discuss lower back pain reduction.

Research Results : Based on the results of the critical review approach, there are 7 journals that included in specified criteria and has their quality tested with the PEDro scale. A number of 3 journals stated that there are effects of core stability, 3 other journals stated the influence of McKenzie exercise and 1 journal stated the difference effect in both of them on low back pain.

Conclusion : The conclusion of this study is that core stability and McKenzie exercise have a pain reduction effect on low back pain, however McKenzie exercise is no better than core stability in decreasing stability.

Keywords : Low Back Pain, Core Stability, McKenzie Exercise.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II	7
LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Tinjauan Teori	7
1. <i>Low back pain</i>	7
2. <i>Core stability exercise</i>	12
3. <i>McKenzie exercise</i>	15
4. <i>Oswestry Disability Index (ODI)</i>	16

C. Kerangka Berpikir	18
D. Kerangka Konsep	18
E. Hipotesa	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Desain Studi/strategi	20
C. Pengumpulan Data	21
D. Ekstraksi dan Manajemen Data.....	21
E. Aspek Feasibilitas dan Etik.	23
F. Menyusun Informasi Berdasarkan Sumber-Sumber Relevan.....	24
G. Tahapan <i>Appraisal</i>	24
H. Definisi Operasional	25
I. Definisi Konseptual	26
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. <i>Data Extraction</i>	27
B. <i>Critical Apraisal</i>	36
C. Pembahasan	42
BAB V	45
PENUTUP.....	45
A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
Lampiran-Lampiran.....	50

DAFTAR GAMBAR

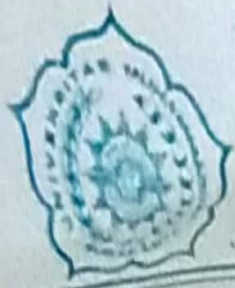
Gambar 2. 1 Lumbar Vertebra (Netter).....	10
Gambar 2. 2 Otot-otot intrinsik (teachmeanatomy.info).....	12
Gambar 2. 3 Kerangka Berpikir	18
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	18

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Tabel PICO	35
Tabel 4. 2 Jurnal Hosseinfar (2013).....	37
Tabel 4. 3 Jurnal Noormohammadpour, (2018).....	38
Tabel 4. 4 Tabel Kliziene (2015)	39
Tabel 4. 5 Jurnal Kumar (2015).....	40
Tabel 4. 6 Jurnal Lam (2018).....	40
Tabel 4. 7 Jurnal Szulc (2015)	41
Tabel 4. 8 Jurnal Gracia (2018)	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Identitas Diri.....	50
Lampiran 2. PEDro Scale	51



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. A Yani Tromol Pos 1 Pabelan Kartasura Telp. (0271) 717417 Ext. 321, 323, 141 Fax (0271) 715448 Surakarta 57102

MEMO

Dari
Untuk

Sekiprudi Fero Aetajni
Ika Unti Pempus

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Isi

Dengan memo ini kami menerangkan bahwa motivasi anda sangat besar keahliannya adalah benar dan sesuai dengan aslinya

Dokumen dan bebas Mahasiswa yang bernama Arzahra Irkoshum Jusuma Wardhani NIM 3120160063

Demikian memo ini kami sampaikan agar digunakan sebagaimana mestinya

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 14 Januari 2021.

Sekretaris program studi
F&M

Fahad Rahman, M.Or, Ftr, AIFO