

ABSTRAK

Nabila Windu Oktaviani¹, Sigit Prasjo²

Pengaruh Kombinasi *Mc Kenzie Exercise* Dan *Core Stability Exercise* Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia *Low Back Pain Myogenic* di Desa Krandon

Pendahuluan: Lansia terjadi penurunan kemampuan fungsi tubuh yang mengakibatkan *low back pain myogenic*. Terapi latihan yang digunakan *mc kenzie exercise* dan *core stability exercise*. Kombinasi kedua latihan tersebut memberikan efek relaksasi, untuk mengurangi nyeri, menguatkan otot, serta menjaga stabilitas tubuh dan meningkatkan kemampuan fungsional seseorang.

Tujuan: Mengetahui pengaruh kombinasi *mc kenzie exercise* dan *core stability exercise* terhadap kemampuan fungsional pada lansia *low back pain myogenic* di Desa Krandon.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan tipe *one group pre-test post-test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* yaitu 29 responden. Pengukuran kemampuan fungsional lansia menggunakan kuisioner *Oswestry Disability Index*, penelitian dilakukan 3 kali setiap 1 minggu selama 4 minggu. Penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil Penelitian: Hasil nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi 29,03 % dan rata-rata sesudah diberikan intervensi 17,17 %. Hasil uji statistik kemampuan fungsional lansia menggunakan uji *Paired Samples T-Test* diperoleh *p value (Asymp. Sig. 2-tailed)* sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya ada pengaruh kombinasi *mc kenzie exercise* dan *core stability exercise* terhadap kemampuan fungsional pada lansia *low back pain myogenic* di Desa Krandon.

Simpulan: Kombinasi *mc kenzie exercise* dan *core stability exercise* dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia *low back pain myogenic*.

Saran: Profesi fisioterapis dapat digunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dalam meningkatkan kemampuan fungsional *low back pain myogenic*.

Kata Kunci: *Mc Kenzie Exercise*, *Core Stability Exercise*, *Low Back pain Myogenic*, Kemampuan Fungsional

Daftar Pustaka: 73 (2013-2023)