PENGARUH KOMBINASI GLUTEAL MUSCLE STRENGTHENING EXERCISE DAN CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI PENDERITA LOW BACK PAIN MYOGENIC PADA PETANI

Safrida Aulia Nadyasari[1], Dita Mirawati[2]

safridasafrida57@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: *Low Back Pain Myogenic* merupakan salah satu bentuk kelainan pada struktur tulang belakang yang umumnya dapat terjadi karena adanya trauma dan pergeseran yang terjadi ke arah anterior-posterior. Kondisi LBP *myogenic* ini juga dapat disertai dengan adanya nyeri atau tanpa disertai nyeri. Gejala yang disebabkan dari *Low Back Pain Myogenic* ini karena banyaknya aktivitas yang berlebihan pada punggung bagian bawah yang dapat menyebabkan terjadinya trauma, *overuse*, serta pergeseran pada tulang vertebra dari *thoracal* 12 sampai bagian bawah pinggul. **Tujuan**: Mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri pada penderita *Low Back Pain Myogenic*. **Metode**: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian *quasi eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test*. **Hasil**: Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai sig <0.001 dimana p<0.05 yang berarti ada pengaruh kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri penderita *Low Back Pain Myogenic* pada Petani. **Kesimpulan**: Terdapat pengaruh kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri penderita *Low Back Pain Myogenic* pada Petani.

Kata kunci: *Core Stability Exercise, Gluteal Muscle Strengthening*, *Low Back Pain Myogenic*, Nyeri