

## Efek terapi latihan abdominal drawing-in terhadap nyeri dan aktivitas fungsional penderita nyeri punggung bawah mekanik kronik

Arif Soemarjono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=113518&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Tujuan : Mengetahui efek terapi latihan Abdominal drawing-in terhadap nyeri dan aktivitas fungsional penderita nyeri punggung bawah mekanik kronik.

Disain : Pra dan paska intervensi dengan kontrol pembanding. 28 orang dibagi secara randomisasi sederhana menjadi dua kelompok, 14 orang kelompok perlakuan dan 14 orang kelompok kontrol.

Tempat : Bagian Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi RS dr. Hasan Sadikin (RSHS) Bandung.

Intervensi : Kelompok perlakuan diberikan latihan abdominal drawing-in diawali dengan latihan Williams' Flexion jenis single knee to chest, double knee to chest dan hamstring stretch. Kelompok kontrol hanya diberikan latihan Williams' Flexion jenis single knee to chest, double knee to chest dan hamstring stretch. Kelompok perlakuan maupun kontrol melakukan latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu diawasi langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dan melakukan latihan di rumah tiga kali sehari setiap hari.

Derajat nyeri yang diukur dengan Visual analogue scale (VAS) dan aktivitas fungsional yang diukur dengan Roland disability questionnaire. Baik VAS maupun Roland disability questionnaire diukur sebanyak tiga kali yaitu pada awal latihan, pada awal minggu keempat dan akhir minggu keenam.

Hasil : Latihan abdominal drawing-in selama 6 minggu bermakna mengurangi nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional yang terlihat dengan adanya penurunan nilai VAS dan Roland disability questionnaire yang bermakna mulai pada awal minggu keempat sampai pada akhir minggu keenam dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan : Latihan Abdominal drawing-in dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional penderita NPB mekanik kronik.