

Perbandingan efek latihan William Back dengan Proper Body Mechanism yang dikombinasi dengan Infrared pada pasien Obesitas dengan nyeri pinggang mekanik = Comparative effects between William Back exercise and Proper Body Mechanism combined with Infrared for Obese patients with mechanical low back pain / Sardewi

Sardewi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20329140&lokasi=lokal>

---

Abstrak

**ABSTRAK**

Tujuan : Untuk mengetahui perbandingan efek latihan William Back dengan Proper Body Mechanism yang dikombinasi dengan Infrared dalam penurunan nyeri dan peningkatan fleksibilitas pada pasien obesitas dengan nyeri pinggang mekanik.

Metode : Desain penelitian adalah studi intervensi dengan menggunakan sampling konsekutif. Subjek yang sesuai dengan kriteria penerimaan dan pengeluaran dilakukan randomisasi dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu latihan William Back dan Infrared dengan Proper body Mechanism dan Infrared. Sebanyak 42 subjek yang berhasil dianalisis. Nilai nyeri dan fleksibilitas diukur sebelum perlakuan dan dievaluasi setiap minggu selama 6 minggu.

Hasil : Terdapat penurunan nilai VAS pada kedua perlakuan, baik pada kelompok latihan William back dan Infrared maupun kelompok Proper Body Mechanism dan Infrared yang secara statistik bermakna ( $p=0,001$  dan  $p=0,001$ ) serta terdapat peningkatan nilai fleksibilitas, baik kelompok William Back dan Infrared maupun kelompok Proper Body Mechanism dan Infrared, yang secara statistik bermakna ( $p=0,001$  dan  $p=0,001$ ). Terdapat kecenderungan peningkatan fleksibilitas lebih cepat pada kelompok latihan William Back dan Infrared dibandingkan kelompok Proper body Mechanism dan Infrared ( minggu pertama  $p=0,016$ )

Kesimpulan : Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan William Back dan Infrared maupun kelompok Proper Body Mechanism dan Infrared dalam penurunan nyeri maupun peningkatan fleksibilitas, namun fleksibilitas lebih cepat meningkat pada kelompok latihan William Back dan Infrared, walaupun secara statistik tidak bermakna

**ABSTRACT**

The aim : To determine comparative effects of exercise William Back with Proper Body Mechanism combined with Infrared to decrease pain and increase flexibility in obese patients with mechanical low back pain.

<br><br>

Method : The study design was intervention studies using consecutive sampling. Subjects were randomized into two groups namely : William Back with Infrared and Proper Mechanism with Infrared. 42 subjects were evaluate of pain and flexibility before treatment and every week for 6 weeks.

<br><br>

Results : There were significant decreasing pain (VAS scale) in William Back exercise with Infrared group ( $p=0,001$ ) and Proper Body Mechanism with Infrared ( $p = 0.001$ ). There were significant increasing flexibility both William Back exercise with Infrared ( $p=0.001$ ) and Body Proper Mechanism with Infrared, ( $p = 0.001$ ). There was a trend of increased flexibility more quickly in William Back exercise with Infrared group compared to Proper Body Mechanism and Infrared group (first week  $p = 0.016$ )

<br><br>

Conclusion: Although there is no significant difference between Back William exercise and Infrared and Proper Body Mechanism and Infrared in decrease pain and increase flexibility, but flexibility faster increases in Back William exercise and Infrared group, although not statistically significant