

**PENGARUH PEMBERIAN *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK PAIN MYOGENIC* PETANI**



**PUBLIKASI ILMIAH**

Disusun Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Untuk Menyelesaikan  
Program Pendidikan Strata-1 Fisioterapi

**Disusun Oleh:**

**RIAN PRASETYO**

**J120120056**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK PAIN MYOGENIC* PETANI**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi Program  
Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

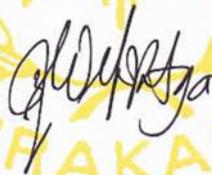
Diajukan Oleh:

**Nama : RIAN PRASETYO**

**NIM : J 120 120 056**

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



**Wijiarto, M.OR**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan  
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Fisioterapi

Hari : Rabu

Tanggal : 2 November 2016

Tim Penguji Skripsi :

Penguji

1. Wijianto, M.OR.
2. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
3. Arif Pristianto, SSSt.FT., M.Fis

Tanda Tangan



Disahkan oleh,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



(Dr. Suwaji, M.Kes)

NIP. 195311231983031002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rian Prasetyo

NIM : J 120 120 056

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Strata-1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Kinesio Taping* Dan *Core Stability Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Pada *Low Back Pain Myogenic* Petani

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 3 November 2016



Rian Prasetyo

**PENGARUH PEMBERIAN *KINESIO TAPING* DAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *LOW BACK PAIN MYOGENIC* PETANI**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Nyeri punggung bawah miogenik atau *low back pain myogenic* merupakan nyeri di sekitar punggung bawah yang disebabkan karena gangguan atau kelainan pada unsur otot dan tendon tanpa disertai gangguan neurologis. NPB miogenik dapat mengakibatkan nyeri, spasme otot dan otot yang tidak seimbang. *Low back pain myogenic* dapat terjadi pada petani karena bekerja dengan posisi membungkuk dalam waktu yang lama. Pemberian kinesiо tapping dan *core stability exercise* dapat menurunkan nyeri kasus *low back pain myogenic*.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh antara kinesiо tapping dan *core stability exercise* terhadap penurunan *low back pain myogenic*.

**Metode Penelitian:** Quasi eksperimen dengan desain penelitian *Pre and Post Test Two Group Design*. Populasi dalam penelitian ini petani di desa Boto. Responden yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 responden berusia 55-65 tahun, dengan rincian pada kelompok *kinesiо tapping* 10 responden, sedangkan pada kelompok *core stability exercise* 10 responden. Pengukuran nyeri menggunakan visual analog scale (VAS). Teknik analisa data menggunakan uji *wilcoxon* untuk uji pengaruh dan uji *mann withney* untuk uji beda pengaruh.

**Hasil Penelitian:** Ada pengaruh positif pada *kinesiо tapping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah atau *low back pain myogenic* setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* didapatkan *p-value* nyeri diam (ND), nyeri tekan (NT) dan nyeri gerak (NG) 0,005 pada kelompok *kinesiо tapping* dan *core stability exercise*, dan uji *mann withney* pada nyeri diam (ND) dan nyeri tekan (NT) tidak memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan tetapi pada nyeri gerak menunjukkan hasil  $p=0,044 < 0,05$

**Kesimpulan:** ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok *kinesiо tapping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan *low back pain myogenic*.

**Kata Kunci :** *Kinesiо Taping, Core Stability Exercise, Low Back Pain Myogenic*

**ABSTRACT**

**Background:** Lower back pain or low back pain myogenic is pain around of the lower back muscle or a disorder caused by abnormalities in the muscles and tendons of elements without neurological disorders. Low back pain may result in pain, muscle spasm and muscle imbalance. Low back pain myogenic can be occurred in farmer because bent position for a long time. Kinesiо tapping and core stability exercise can relieve pain low back pain myogenic cases. **Purpose of the research.** To knowing the effect and difference of effect between kinesiо tapping and core stability exercise on pain relieving of low back pain myogenic.

**Method of the research:** It is a quasi-experimental research with pre and post test two group design. Population of the research was workers of farmer at

BotoVillage. Respondents who had criteria of inclusion were 20 respondents aged 55-65 years, they were divided to be an kinesio tapping group (10 respondents) and a *core stability exercise* group (10 respondents). Pain was measured using a visual analog scale (VAS). Data were analyzed using *Wilcoxon* test to test the influence and *Mann Whitney* test to test different influences.

**Results of the Research:** There is a positive effect on pain reduction kinesio taping and core stability exercise of lower back pain or low back pain myogenic after using a statistical test *p-value* obtained *wilcoxon* on silent pain (ND), tenderness (NT) and the pain of motion (NG) 0,005 in the kinesio taping and core stability exercise group, and statistical *mann whitney* on silent pain (ND) and tenderness (NT) did not have a significant difference, but the pain of motion (NG) indicated *p value* = 0,044 < 0,05

**Conclusion:** there is significant difference of effect between kinesio tapping group and core stability exercise group on alleviation of *low back pain*.

**Key Words :** *Kinesio Taping, Core Stability Exercise, Low Back Pain Myogenic*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu keadaan yang sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pembangunan dalam bidang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Dikutip dari UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, 2009). Menurut dari Kemenkes RI (2014), kelelahan akibat kerja akan menyebabkan terjadinya penurunan terhadap aktivitas dan produktivitas kerja yang dapat meningkatkan jumlah terjadinya perubahan pada perilaku kerja, kesehatan kerja, ketidakhadiran kerja, berhenti kerja dan kecelakaan kerja.

*Low back pain myogenic* atau nyeri punggung bawah merupakan fenomena yang sering kali dijumpai pada setiap pekerjaan. *Low back pain myogenic* adalah kondisi yang sangat umum terjadi, yaitu sekitar 80% dari orang dewasa yang ada di negara-negara maju dan diyakini pernah mengalami *low back pain* setidaknya sekali seumur hidup. Pada beberapa kasus *low back pain* akut yang terlihat oleh medis, sebagian ada yang

disebabkan oleh organ dalam atau penyakit sistemis, tetapi pada kasus *low back pain* lebih dari 80% adalah terjadinya masalah didaerah otot pinggang bawah (Ishihara dan Miura, 2011).

*Low back pain myogenic* atau nyeri pinggang bawah adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada daerah pinggang bagian bawah dan merupakan *work related musculoskeletal disorders*. Penyebab *low back pain myogenic* yang paling sering ditemukan adalah ketegangan otot yang dikarenakan postur tubuh yang tidak tepat. Hal yang dapat menimbulkan nyeri pinggang bawah ialah aktifitas duduk, posisi membungkuk dalam waktu lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang tidak normal, atau akibat penyakit tertentu seperti penyakit degeneratif (Widyastuti, 2009).

*Kinesio taping* merupakan salah satu modalitas fisioterapi yang mengoreksi dan memperbaiki gangguan *musculoskeletal* yang didasarkan pada proses penyembuhan alami (Nugroho, 2013). *Kinesio taping* adalah metode rehabilitasi untuk menstabilkan otot dan sendi yang terluka dan melancarkan peredaran darah serta aliran limfe sehingga mengurangi nyeri pada proses penyembuhan tanpa membatasi gerakan tubuh (Kase dan Wallis, 2003). Pemasangan *kinesio taping* dengan teknik “Y” dapat membantu fungsi dari otot untuk memberikan efek relaksasi pada otot yang mengalami kontraksi (Asthana dkk., 2013).

*Core stability exercise* adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvic yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal, perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktivitas. Kerja *core stability exercise* memberikan suatu pola adanya stabilitas proksimal yang digunakan untuk mobilitas pada distal. Pola proksimal ke distal merupakan gerakan berkesinambungan yang melindungi sendi pada distal yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak (Yuliana dkk., 2014).

*Kinesio taping* dapat di gunakan pada kasus *low back pain myogenic* yaitu mengurangi nyeri dan peningkatan LGS. Pemasangan *kinesio taping* menggunakan teknik “Y”. Metode ini menggunakan satu lembar *kinesio*

*taping* dari sacroiliac sampai sudut tulang iga paling bawah. Base 2 inchi diawal diterapkan tanpa tarikan. Untuk penerapan gunakan dengan tarikan ringan sampai sedang (25%) dengan panjang *kinesio taping* 20 cm. Untuk aplikasi dari ekor strip “Y” bagian kanan, intruksikan pasien untuk melakukan gerakan fleksi dan rotasi pada sisi yang berlawanan. Kira-kira 2 inchi yang terakhir, tempelkan ekor dengan tanpa tarikan. Didalam penelitiannya AlBahel dkk. (2013), penggunaan *kinesio taping* selama 4 minggu dapat mengurangi keluhan *low back pain*. Durasi pemasangan kinesio taping 3 hari sekali selama 4 minggu.

Menurut Balakrishnan dkk. (2016), *core stability exercise* yang dilakukan selama 4 minggu dapat mengurangi keluhan nyeri pada kondisi *low back pain*. *Core stability exercise* dilakukan dengan frekuensi selama 3 kali seminggu selama 4 minggu, beban yang digunakan dalam latihan ini adalah berat dari badan sendiri dan dengan jenis latihan sebagai berikut:

a. *The Plank*

Posisi depan bertumpu pada lengan dan siku, dengan posisi fleksi shoulder dan elbow 90°. Luruskan kaki di belakang dan angkat pinggul sehingga membentuk garis lurus dari bahu sampai pergelangan kaki. Anda harus seimbang di lengan depan dan jari kaki, dengan perut bagian bawah dan punggung bekerja untuk menjaga tubuh anda lurus. Tahan selama 30 detik dengan 30 detik istirahat setiap set, lakukan 3 kali pengulangan. Dilakukan satu kali sehari.

Frekuensi : 3 x seminggu

b. “*Crunch*”

Berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan kaki rata di lantai. “*Crunch*” atau mengerutkan perut untuk mengangkat bahu dari lantai, cobalah untuk tidak menggunakan otot fleksor hip untuk melakukan gerakan ini, atau menggunakan tangan untuk menarik kepala. Lakukan 30 detik sit up lalu tahan, 30 detik istirahat setiap set, lakukan 3 kali pengulangan. Dilakukan satu kali sehari.

Frekuensi : 3 x seminggu

c. *Static Leg and Back*

Berbaring terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki anda lurus di lantai, kemudian angkat pinggul lalu angkat kaki kanan dari lantai sehingga membentuk garis lurus. Anda harus dapat merasakan pantat kiri, perut dan punggung bagian bawah bekerja untuk menjaga posisi. Tahan selama 30 detik dan kemudian ulangi di sisi lain. Ulangi sebanyak 3 kali, dengan 30 detik istirahat antar set. Dilakukan satu kali sehari.

Frekuensi : 3 x seminggu.

d. *Hundreds*

Berbaring telentang dengan tangan di sisi tubuh. Angkat kaki dan tekuk sehingga membentuk sudut siku-siku di pinggul dan lutut. Fokus pada menjaga pinggul dan kaki benar-benar diam dan punggung rata, intensitas berada pada berat badan. Dilakukan satu kali sehari.

Time : 3 menit sebanyak 1 kali

Frekuensi : 3 x seminggu

## 2. METODE

Tempat penelitian dilaksanakan di desa Boto, Wonosari Klaten pada bulan Agustus-September 2016. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu atau *Quasi Experiment*. Desain penelitian ini adalah *pre* dan *post* test two group design kelompok *kinesio taping* dan *core stability exercise*. Didalam penelitiannya AlBahel dkk. (2013), penggunaan *kinesio taping* selama 4 minggu dapat mengurangi keluhan *low back pain*. Durasi pemasangan *kinesio taping* 3 hari sekali selama 4 minggu, dan *core stability exercise* yang dilakukan selama 4 minggu dapat mengurangi keluhan nyeri pada kondisi *low back pain*. *Core stability exercise* dilakukan dengan frekuensi selama 3 kali seminggu selama 4 minggu, beban yang digunakan dalam latihan ini adalah berat dari badan sendiri. Uji pengaruh *pre test* dan *post test* dari kelompok *kinesio taping* dan kelompok *core stability exercise* menggunakan uji *wilcoxon*, dan uji beda pengaruh antara kelompok *kinesio*

*taping* dan kelompok *core stability exercise* menggunakan uji *mann withney test*.

### 3. Hasil Penelitian

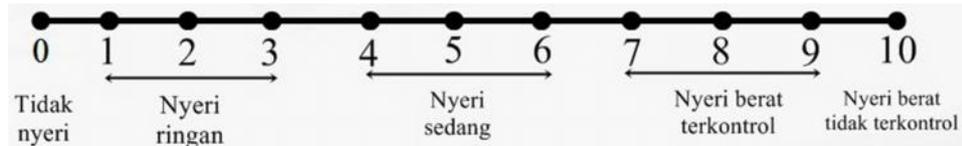
Tabel 4.1 Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kinesio Taping		Core Stability	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
<b>Umur</b>				
> 60 tahun	4	40	4	40
< 60 tahun	6	60	6	60
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	10	100	10	100
Perempuan	0	0	0	0
<b>Masa Kerja</b>				
< 30 tahun	4	40	5	50
> 30 tahun	6	60	5	50
<b>Lama Kerja</b>				
< 8 jam	9	90	9	90
> 8 jam	1	10	1	10

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa semua responden berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia > 60 tahun sebanyak 4 orang (40%) pada kelompok *kinesio taping* dan *core stability exercise*, sedangkan usia < 60 tahun sebanyak 6 orang (60%) pada kelompok *kinesio taping* dan *core stability exercise*. Kemudian berdasarkan rata-rata masa kerja responden yang sudah bekerja < 30 tahun sebanyak 4 orang (40%) pada kelompok *kinesio taping* dan 5 orang (50%) orang pada kelompok *core stability* sedangkan masa kerja > 30 tahun sebanyak 6 orang (60%) pada kelompok *kinesio taping* dan 5 orang (50%) pada kelompok *core stability exercise*. Hasil rata-rata berdasarkan lama kerja responden dalam sehari, bekerja < 8 jam sebanyak 9 orang (90%) pada kelompok *kinesio taping* dan *core stability exercise* sedangkan masa kerja > 8 jam sebanyak 1 orang (10%) pada kelompok *kinesio taping* dan *core stability exercise*.

### 3.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri

Hasil gambaran nyeri responden kelompok *kinesio taping* dan kelompok *core stability exercise* dapat dilihat berdasarkan tabel. Menurut Smaltzer (2008), skala intensitas nyeri deskriptif digambarkan sebagai berikut:



#### a. Gambaran Nyeri *Low Back Pain Myogenic* Responden Kelompok *Kinesio Taping*

Tabel 4.2 Nyeri *Low Back Pain Myogenic* Responden Kelompok *Kinesio Taping* Menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS)

Katagori		Pre test			Posttest		
		ND	NT	NG	ND	NT	NG
Tidak Nyeri	F	0	0	0	0	0	0
	P	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Nyeri Ringan	F	2	0	0	10	4	0
	P	20%	0%	0%	100%	40%	0%
Nyeri Sedang	F	8	9	6	0	6	10
	P	80%	90%	60%	0%	60%	100%
Nyeri Berat Terkontrol	F	0	1	4	0	0	0
	P	0%	10%	40%	0%	0%	0%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	F	0	0	0	0	0	0
	P	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Mean</b>		4.64	5.71	6.67	3.22	4.18	5.03
<b>SD</b>		0,860	0,726	0,715	0,379	0,640	0,697

**Keterangan:** F= jumlah banyak nya responden, P= persentase responden, ND= nyeri diam, NT= nyeri tekan, NG= nyeri gerak, Mean= jumlah rata-rata, dan SD= standar deviasi.

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa saat dilakukan pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) terdapat tiga kategori nyeri, yaitu nyeri diam (ND), nyeri tekan (NT), dan nyeri gerak (NG). Pada *pre test* sebanyak 10, dimana pada kelompok *pre*

*test*, nyeri diam 2 orang masuk kedalam kategori nyeri ringan dan 8 orang masuk kedalam nyeri sedang, pada nyeri tekan 9 orang mengalami nyeri sedang dan 1 orang mengalami nyeri berat terkontrol, lalu pada nyeri gerak 6 orang mengalami nyeri sedang dan 4 orang mengalami nyeri berat terkontrol. Sedangkan pada *post test* nyeri diam 10 orang masuk kedalam kategori nyeri ringan, pada nyeri tekan 4 orang mengalami nyeri ringan dan 6 orang mengalami nyeri sedang, lalu pada nyeri gerak 10 orang mengalami nyeri sedang pada kelompok *kinesio taping*.

b. Gambaran Nyeri *Low Back Pain Myogenic* Responden Kelompok *Core Stability Exercise*

Tabel 4.3 Nyeri *Low Back Pain Myogenik* Responden Kelompok *Core Stability Exercise* Menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS)

Katagori		Pretest			Posttest		
		ND	NT	NG	ND	NT	NG
Tidak Nyeri	F	0	0	0	0	0	0
	P	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Nyeri Ringan	F	1	0	0	8	3	0
	P	10%	0%	0%	80%	30%	0%
Nyeri Sedang	F	9	8	5	2	7	10
	P	90%	80%	50%	20%	70%	100%
Nyeri Berat Terkontrol	F	0	2	5	0	0	0
	P	0%	20%	50%	0%	0%	0%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	F	0	0	0	0	0	0
	P	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mean		4,86	6,02	7,04	3,44	4,35	5,08
SD		0,707	0,722	0,618	0,424	0,519	0,695

**Keterangan:** F= jumlah banyak nya responden, P= persentase responden, ND= nyeri diam, NT= nyeri tekan, NG= nyeri gerak, , Mean= jumlah rata-rata, dan SD= standar deviasi.

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa saat dilakukan pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) terdapat tiga kategori

nyeri, yaitu nyeri diam (ND), nyeri tekan (NT), dan nyeri gerak (NG). Pada *pre test* sebanyak 10, dimana pada kelompok *pre test*, nyeri diam 1 orang masuk kedalam kategori nyeri ringan dan 9 orang masuk kedalam nyeri sedang, pada nyeri tekan 8 orang mengalami nyeri sedang dan 2 orang mengalami nyeri berat terkontrol, lalu pada nyeri gerak 5 orang mengalami nyeri sedang dan 5 orang lagi mengalami nyeri berat terkontrol. Sedangkan pada *post test* nyeri diam 8 orang masuk kedalam kategori nyeri ringan dan 2 orang masuk kedalam kategori nyeri sedang, pada nyeri tekan 3 orang mengalami nyeri ringan dan 7 orang mengalami nyeri sedang, lalu pada nyeri gerak 10 orang mengalami nyeri sedang pada kelompok *core stability exercise*.

### 3.2. Uji Pengaruh

#### 3.2.1. Uji Pengaruh Terhadap Penurunan Nyeri *Low back Pain Myogenic* pada Kelompok *Kinesio Taping*

Tabel 4.4 Hasil Uji *Wilcoxon Test* Kelompok *Kinesio Taping*

Uji	<i>P-Value</i>	Kesimpulan
Pre test ND - Post test ND	0,005	Ha diterima
Pre test NT - Post test NT	0,005	Ha diterima
Pre test NG - Post test NG	0,005	Ha diterima

**Keterangan:** *pre test ND*= *pre test* nyeri diam, *post test ND*= *post test* nyeri diam, *pre test NT*= *pre test* nyeri tekan, *post test NT*= *post test* nyeri tekan, *pre test NG*= *pre test* nyeri gerak dan *post test NG*= *post test* nyeri gerak.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* pada kelompok *kinesio taping* dapat disimpulkan adanya pengaruh *kinesio taping* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenic* petani dengan *p-value* untuk nyeri diam (ND), nyeri tekan (NT), dan nyeri gerak (NG) yaitu 0,005 maka Ha diterima

*Kinesio taping* merupakan modalitas terapi yang mengoreksi dan memperbaiki banyak gangguan *muskuloskeletal* yang didasarkan pada proses penyembuhan yang alami. *Kinesio taping* merupakan modalitas terapi yang mengoreksi dan memperbaiki banyak gangguan

*muskuloskeletal* yang didasarkan pada proses penyembuhan alami. *Kinesio taping* memberikan rangsangan kepada *nociseptor* dan *propioceptif* untuk dapat menerima informasi yang akan di urai dalam bentuk perbaikan atau re-edukasi kinerja otot *erector spine* (Abdurrasyid, 2013).

### 3.2.2. Uji Pengaruh Terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain Myogenic* Pada Kelompok *Core Stability Exercise*

Tabel 4.5 Hasil Uji *Wilcoxon Test* Kelompok *Core Stability Exercise*

Uji	P-Value	Kesimpulan
<i>Pre test ND - Post test ND</i>	0,005	Ha diterima
<i>Pre test NT - Post test NT</i>	0,005	Ha diterima
<i>Pre test NG - Post test NG</i>	0,005	Ha diterima

**Keterangan:** *pre test ND*= *pre test* nyeri diam, *post test ND*= *post test* nyeri diam, *pre test NT*= *pre test* nyeri tekan, *post test NT*= *post test* nyeri tekan, *pre test NG*= *pre test* nyeri gerak dan *post test NG*= *post test* nyeri gerak.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* pada kelompok *core stability exercise*, dapat disimpulkan adanya pengaruh *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenic* petani dengan *p-value* untuk nyeri diam (ND), nyeri tekan (NT), dan nyeri gerak (NG) yaitu 0,005 maka Ha diterima.

*Core stability exercise* dirancang untuk meningkatkan fungsi otot-otot yang diyakini mengatur stabilitas trunk dan ketika otot-otot yang berfungsi secara optimal, mereka akan melindungi tulang belakang dari trauma (Stevens dkk., 2006).

### 3.3. Uji Beda Pengaruh

Tabel 4.6 Hasil Uji *Mann-Whitney Test* Antara Kelompok *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise*

Uji	Perlakuan	Asymp.sig (2-tailed)	Kesimpulan
Nyeri Diam (ND)	Kinesio Taping Core stability	0.940	Hipotesis ditolak
Nyeri Tekan (ND)	Kinesio Taping Core Stability	0.592	Hipotesis ditolak
Nyeri Gerak (NG)	Kinesio Taping Core Stability	0.044	Hipotesis diterima

**Keterangan:** ND= nyeri diam, NT= nyeri tekan dan NG= nyeri gerak.

Berdasarkan tabel 4.6 Pada uji beda dengan menggunakan uji statistik *Mann Whitney Test*, pada nyeri diam, nyeri tekan, nyeri gerak menunjukkan bahwa hasil *Asymp. Sig (2-tailed)* = 0,940 (ND) 0,592 (NT) 0,044 (NG), dimana dikatakan ada perbedaan signifikan bila (*Asymp. Sig (2-tailed)* < 0,05) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari nyeri diam dan nyeri tekan, namun ada perbedaan pengaruh yang cukup signifikan pada nyeri gerak antara kelompok *kinesio taping* dan kelompok *core stability exercise* terhadap status penurunan nyeri pada kondisi *low back pain myogenic* pada petani, dimana hasil menunjukkan *core stability exercise* lebih berpengaruh di banding *kinesio taping* pada penurunan nyeri gerak.

Prinsip dari *kinesio taping* dan *core stability exercise* sendiri berbeda, dimana *kinesio taping* memiliki metode rehabilitasi dengan efek untuk menstabilkan otot yang terluka dan melancarkan peredaran aliran darah serta limfe, sehingga mengurangi nyeri pada proses penyembuhan, mengoreksi fungsi otot dengan memperkuat otot yang melemah, menghilangkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening dengan menghilangkan pendarahan di bawah kulit dengan menggerakkan otot, menghilangkan rasa sakit melalui penekanan saraf (Kase, 2005).

Sedangkan dengan *core stability exercise* memiliki kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvis yang

digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal dalam proses perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktivitas sehari-hari, tujuan efektivitas latihan ini adalah peningkatan kekuatan otot trunk, baik segmental dan regional sehingga otot-otot lumbal tidak mudah untuk terjadi nyeri dan spasme (Irfan,2010).

#### **4. Penutup**

##### **4.1. Kesimpulan**

Berdasarkan dari analisa dan perhitungan uji statistik, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh pemberian *kinesio taping* untuk menurunkan keluhan *low back pain myogenic* pada petani.
2. Ada pengaruh pemberian *core stability exercise* untuk menurunkan keluhan *low back pain myogenic* pada petani.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang cukup signifikan pada nyeri gerak antara *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan keluhan *low back pain myogenic* pada petani.

##### **4.2. Saran**

1. Bagi Masyarakat Khususnya Para Petani

Masyarakat terutama para petani yang sering bekerja dengan posisi membungkuk yang terlalu lama pada saat bekerja sebaiknya diselingi dengan istirahat atau peregangan otot yang cukup sehingga dapat terhindar dari terjadinya *low back pain myogenic*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah waktu dan jumlah sampel dari penelitian, kemudian bisa ditambahkan metode *kinesio taping* dan *core stability exercise* dengan modalitas fisioterapi lainnya untuk mengatasi masalah pada kondisi *low back pain myogenic*.

Dapat menyediakan tempat buat penelitian yang lebih layak dan lebih luas agar bisa dipakai buat sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrasyid. 2013. "Penggunaan Kinesio Taping Selama Tiga Hari Tidak Berbeda Dengan Perikat Plasebo Dalam Mengurangi Resiko Cedera Berulang Dan Derajat Q-Angle Pada Penderita Patellofemoral Pain Syndrome". *Tesis*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Akutoha, V., Ferreiro, A., Moore, T., dan Fredericson, M. 2008. "Core Stability Exercise Principles". *Current Sport Medicine Reports*. Volume 7. Nomor 1. 39-33.
- AlBahel, F., Hafez, A.R., Zakaria, A.R., Al-Ahaideb, A., Buragadda, S., dan Melam, R.G. 2013. "Kinesio Taping for the Treatment of Mechanical Low Back Pain". *World Applied Sciences Journal* 22 (1): 78-84
- Asthana, D., Nijhawan, M.A., dan Kuppuswamy, R. 2013. "Effectiveness of Kinesiotaping in Improving Pain, Lumbar Extension Range of Motion and Disability in Patients With Chronic Non Specific Low Back Pain". *Vol1(5):293-99*.
- Balakrishnan, R., Yazid, E., dan Fazlee, M. 2016. "Effectiveness of the Core Stabilisation Exercise on Floor and Swiss Ball on Individual With Non-Specific Low Back Pain". *International Journal of Physical Education, Sports and Health* Vol 3(1): 347-356
- Irfan, M. 2010. *Prolaps Uteri*. Diakses Retrieved 10/12/2013. Available from: <http://050285.wordpress.com>.
- Ishihara, T., dan Miura, K. 2011. "Examination Procedures for Low Back Pain in an Emergency Room". *54(2): 117-122*.
- Kase, K.D.C., dan Wallis, J. 2003. "Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method 2nd Edition". Tokyo: Ken Ikai.
- Kase, K.D.C. 2005. "Illustrated Kinesio Taping Fourth Edition". Tokyo: Ken-i-Kai.
- Kemenkes RI. 2014. "Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja Di Tempat Kerja". Jakarta.
- Nugroho, S. 2013. "Pengaruh Kinesio Taping Dan Core Stability Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Kasus Nyeri Punggung Bawah". *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Smeltzer, S.C.O., Brunner, L.S., dan Suddarth, D.S. 2008. "Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-surgical Nursing (11 thed)". Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Stevens, V. K., Vleeming, A., Bouche, K.G., Mahieu, N.N, Vanderstraeten, G.G. dan Danneels, LA. 2006. "Electromyographic Activity of Trunk and Hip Muscles During Stabilization Exercises in 4 Point Kneeling in Healthy Volunteers". *European Spine Journal*. 16(5): 711-718.
- Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Jakarta.
- Widyastuti, R. D. 2009. "Analisa Pengaruh Aktivitas Kerja Dan Beban Angkat Terhadap Kelemahan Muskuloskeletal". *Jurnal Gema Teknik Vol 2*: 28-29.
- Yuliana, S., Adiatmika, I.P.G., Al Hazmi, D.F.D., Irfan . M. 2014. "Pelatihan Kombinasi Core Stability Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Tidak Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta". *Jurnal: Universitas Esa Unggul*. Volume 2, No. 2 : 63 – 73