

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Nilai rata-rata VAS dan MMST sebelum pemberian plank exercise pada pegawai administrasi RSI Aysiyah Malang adalah VAS 3,27 dan MMST 3,520.
2. Nilai rata-rata VAS dan MMST setelah pemberian plank exercise pada pegawai administrasi RSI Aysiyah Malang adalah VAS 2,53 dan MMST 3,880.
3. Ada pengaruh pemberian plank exercise terhadap perubahan nyeri dan fleksibilitas *lumbal* pada kasus *low back pain myogenic* di pegawai administrasi RSI Aysiyah Malang dengan nilai VAS $p = 0,002$ dan MMST $p = 0,008$ sehingga nilai $p < 0,05$.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi praktisi fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan informasi tambahan berbasis data dan teori untuk meningkatkan mutu pelayanan fisioterapi dalam penanganan *low back pain myogenic*

6.2.2 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan berbasis teori untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan untuk meningkatkan mutu pendidikan program studi fisioterapi.

6.2.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanganan pasien *low back pain myogenic* dan selalu melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan dalam melakukan treatment.

DAFTAR PUSTAKA

- . I., Bangun, S. M., Parinduri, A. I., Ginting, R., & Hidayat, W. (2022). The Effect Of Micro Wave Diathermy And Core Stability Exercise On Pain In Low Back Pain Myogenic Patients At Rsud Rantauprapat. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 255–259. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.1052>
- Aditomo, Y. M. (2018). Pengaruh Ballistic Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal Sma Negeri 1 Martapura.
- Aggarwal, K., Lamba, A. K., Faraz, F., Tandon, S., & Makker, K. (2018). Comparison Of Anxiety And Pain Perceived With Conventional And Computerized Local Anesthesia Delivery Systems For Different Stages Of Anesthesia Delivery In Maxillary And Mandibular Nerve Blocks. *Journal Of Dental Anesthesia And Pain Medicine*, 18(6), 367. <https://doi.org/10.17245/jdapm.2018.18.6.367>
- Ajinata, C. K. Y. (2019). Pengaruh Kombinasi Sit-Up, Plank Dan Crunch Exercise Terhadap Penurunan Lingkar Perut Mahasiswi Dengan Aktivitas Fisik Sedang [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/52940/>
- Amaliyah, R. (2019). Hubungan Antara Kelebihan Berat Badan (Overweight) Pada Remaja Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Erector Spine.
- Amiriawati, L., Fariz, A., Priskusanti, R. D., Endaryanto, A. H., & Pradita, A. (2021). Pemberian Core Stability Exercise Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Dengan Kondisi Low Back Pain Myogenic Di Rs Baptis Batu. 12. <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/sf/article/view/S12nk31>
- Anggraika, P., Apriany, A., Pujiana, D., & Medika, A. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Pegawai Stikes.
- Arroyan, R. (2018). Pengaruh Contract Relax Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pemain Futsal Smkn 1 Jenangan Ponorogo.
- Aryani, K. D. (2017). Pengaruh Plank Exercise Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Siswa Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta [Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://eprints.uny.ac.id/48850/1/Dk.Pdf>

- Assoc, C. (2022). Lower Back Pain, A Frequent Medical Affection among The Military. Recommended Exercises to Prevent, Alleviate and Combat It. International Scientific Conference "Strategies XXI," 18(1), 323–328. <https://doi.org/10.53477/2971-8813-22-38>
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (Pain).
- Begum, Mst. R., & Hossain, M. A. (2019). Validity And Reliability Of Visual Analogue Scale (Vas) For Pain Measurement. Journal Of Medical Case Reports And Reviews, 2(11). <https://jmcrr.info/index.php/jmcrr/article/view/44>
- Chotimah, C. (2020). Hubungan Masa Kerja Dengan Risiko Kejadian Nyeri Punggung Bawah Myogenic Pada Petani Padi Di Desa Grobogan [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/62702/>
- Delgado, D. A., Lambert, B. S., Boutris, N., McCulloch, P. C., Robbins, A. B., Moreno, M. R., & Harris, J. D. (2018). Validation Of Digital Visual Analog Scale Pain Scoring With A Traditional Paper-Based Visual Analog Scale In Adults. Jaos: Global Research And Reviews, 2(3), E088. <https://doi.org/10.5435/jaosglobal-D-17-00088>
- Frost, B. A., Camarero-Espinosa, S., & Johan Foster, E. (2019). Materials For The Spine: Anatomy, Problems, And Solutions. In Materials (Vol. 12, Issue 2). Mdpi Ag. <https://doi.org/10.3390/ma12020253>
- Galang Pratama, T., & Rahayu, U. E. (2022). Program Fisioterapi Pada Kondisi Low Back Pain Et Causa Ischialgia. Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi, 0(0), 131–138. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/kefis/article/view/141>
- Gobbo, S., Bullo, V., Bergamo, M., Duregon, F., Vendramin, B., Battista, F., Roma, E., Sales Bocalini, D., Rica, R. L., Lima Alberton, C., Cruz-Diaz, D., Priolo, G., Pancheri, V., Maso, S., Neunhaeuserer, D., Ermolao, A., & Bergamin, M. (2019). Physical Exercise Is Confirmed To Reduce Low Back Pain Symptoms In Office Workers: A Systematic Review Of The Evidence To Improve Best Practices In The Workplace. Journal Of Functional Morphology And Kinesiology. <https://doi.org/10.3390/jfmk4031043>
- Gupta, G., & Alok, M. (2018). Effectiveness Of Plank Exercise In Low Back Pain. International Journal Of Science And Research. <https://doi.org/10.21275/Sr201011145832>
- Junelin, P. (2020). Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Terhadap Risiko Nyeri Punggung Bawah (Npb Miogenik Pada Mahasiswateknik Informatika Universitas Muhammadiyah Malang [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/70559/>

- Madadi-Shad, M., Jafarnezhadgero, A. A., Sheikhalizade, H., & Dionisio, V. C. (2020). Effect Of A Corrective Exercise Program On Gait Kinetics And Muscle Activities In Older Adults With Both Low Back Pain And Pronated Feet: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial. *Gait & Posture*, 76, 339–345. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2019.12.026>
- Malik, K., Sahay, P., Saha, S., Kumar Das, R., Mpt, S., & Professor, A. (2016). Normative Values Of Modified-Modified Schober Test In Measuring Lumbar Flexion And Extension: A Cross-Sectional Study. *International Journal Of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 6(7), 177. www.ijhsr.org
- Mambu', E. D. (2022). Faktor Penyebab Low Back Pain Myogenic Di Rumah Sakit Stella Maris Makassar. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 3(2), 98–103. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.14363>
- Mutmainah. (2017). Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Ibu Rumah Tangga Di Rt/Rw: 04/04 Desa Lokgempo [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43332/>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd Ed.)* (Vol. 3). Pt. Rineka Cipta.
- Novianti, Y. P. P. (2017). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Ibu Rumah Tangga Di Dusun Gondang Desa Parengan [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43281/>
- Nurpratiwi, R. (2017). Pengaruh Core Stability Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Fisioterapi Semester Akhir Di Universitas Muhammadiyah Malang [University Of Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43278/>
- O'leary, S. A., Paschos, N. K., Link, J. M., Klineberg, E. O., Hu, J. C., & Athanasiou, K. A. (2018). Facet Joints Of The Spine: Structure-Function Relationships, Problems And Treatments, And The Potential For Regeneration. In *Annual Review Of Biomedical Engineering* (Vol. 20, Pp. 145–170). Annual Reviews Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev-bioeng-062117-120924>
- Ozsoy, G., Ilcin, N., Ozsoy, I., Gurpinar, B., Buyukturan, O., Buyukturan, B., Kararti, C., & Sas, S. (2019) The Effects Of Myofascial Release Technique Combined With Core Stabilization Exercise In Elderly With Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Controlled, Single-Blind

- Study. *Clinical Interventions In Aging*, 14, 1729–1740. <https://doi.org/10.2147/Cia.S223905>
- Park, S. M., Kim, H. J., Jeong, H., Kim, H., Chang, B. S., Lee, C. K., & Yeom, J. S. (2018). Longer Sitting Time And Low Physical Activity Are Closely Associated With Chronic Low Back Pain In Population Over 50 Years Of Age: A Cross-Sectional Study Using The Sixth Korea National Health And Nutrition Examination Survey. *The Spine Journal*, 18(11), 2051–2058. <https://doi.org/10.1016/J.Spinee.2018.04.003>
- Putri, N. A. (2020). Pengaruh Senam Pilates Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Remaja Putri Dengan Overweight.
- Putri, N. I. O. (2017). Perbedaan Efektivitas Pemberian William Flexion Exercise Dengan Post Isometric Relaxation Technique Terhadap Penurunan Nyeri Pada Low Back Pain Myogenic Di Karyawan Bank [University Of Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43205/>
- Putu Ivan Cahya H, & Aa Gde Yuda Asmara. (2020). Prevalensi Nyeri Punggung Bawah Pada Tahun 2014-2015 Di Rsup Sanglah Denpasar.
- Ramdani, A. (2018). Hubungan Antara Posisi Kerja Dan Masa Kerja Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penambang Belerang Di Gunung Ijen.
- Reviana, R. (2020). Hubungan Masa Kerja Terhadap Risiko Terjadinya Low Back Pain Pada Driver Ojek Online Di Kota Malang.
- Riswandi, E. (2018). Inovasi Pelayanan Administrasi Berbasis E-Government Melalui Program Sistem Pelayanan Administrasi Kependudukan Kelurahan Dinoyo (Sakdino) (Studi Di Kelurahan Dinoyo Kota Malang).
- Safitri S., E. (2019). Perbandingan Efek Antara Mobilization Of The Nervous As System (Monas) Dengan Active Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Dan Fleksibilitas Pada Penderita Low Back Pain (Lbp).
- Sari, S. M. (2017). Efektifitas Senam Ergonomi Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Penjahit Di Pt Prime Line Internasional (Manly- T Shirt) [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/43336/>
- Setyawan, D., Fariz, A., Dewi Priskusanti, R., Hadi Endaryanto, A., Sarjana Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., Teknologi, I., & Kesehatan Soepraoen, Dan R. (2022). Pengaruh Core Stability Terhadap Fleksibilitas Lumbal Petugas Kesehatan RSUD Kanjuruhan Kabupaten

- Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 2022.
[Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/10999](http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/10999)
- Wettstein, M., Eich, W., Bieber, C., & Tesarz, J. (2019). Pain Intensity, Disability, And Quality Of Life In Patients With Chronic Low Back Pain: Does Age Matter? *Pain Medicine*, 20(3), 464–475.
[Https://Doi.Org/10.1093/Pm/Pny032](https://doi.org/10.1093/pm/pny032)
- Yani, B. S. (2018). Hubungan Lama Duduk Tanpa Sandaran Terhadap Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa Farmasi Umm [University Of Muhammadiyah Malang].
[Https://Eprints.Umm.Ac.Id/40979/](https://eprints.umm.ac.id/40979/)
- Yuwono, A., & Wahyuni, O. D. (2021). The Relationship Between Sitting Duration And Low Back Pain On Office Workers In Dki Jakarta 2021.