

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah adalah rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terletak di bawah kosta dan di atas lipatan *inferior glutea*, dengan atau tanpa nyeri yang menjalar ke tungkai yang terjadi dalam waktu 3 bulan atau kurang. Nyeri punggung bawah dikatakan kronis ketika berlangsung selama 3 bulan atau lebih. Salah satu klasifikasi nyeri punggung bawah adalah nyeri punggung bawah mekanik, yaitu nyeri punggung bawah pada struktur anatomi normal yang digunakan secara berlebihan, atau nyeri sekunder akibat trauma. Faktor penyebab nyeri punggung bawah mekanik diantaranya sikap tubuh dan postur tubuh, fleksibilitas yang buruk, dan lemahnya otot-otot sekitar tulang belakang.

Tindakan yang dapat dilakukan oleh fisioterapi pada pasien nyeri punggung bawah mekanik diantaranya dengan terapi latihan dengan teknik *core stability*. *Core stability* merupakan salah satu teknik penguatan otot sekitar tulang belakang yang berfungsi mengurangi problem kapasitas fisik dan meningkatkan kemampuan fungsional seperti mengurangi nyeri, menjaga keseimbangan dan postur tubuh, serta dapat meningkatkan luas gerak sendi, dan agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Hasil yang didapat setelah pasien melakukan program terapi latihan dengan teknik *core stability* sebanyak 6 kali adalah nyeri yang dirasakan pasien berkurang sehingga ada peningkatan dari luas gerak sendi, dan fleksibilitas, dan aktivitas fungsional yang meningkat. Latihan akan lebih efektif jika dilakukan secara rutin dan teratur agar dapat mengurangi nyeri, dan menjaga fleksibilitas serta kekuatan otot tubuh.

Kata kunci : Nyeri punggung bawah, latihan, *core stability*