

## ABSTRAK

**Pengaruh Latihan Mckenzie Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Lumbal Pada Nyeri Punggung Bawah**

Devita Rachmadany, Meisy Andriana, Kajad

**Latar Belakang:** Nyeri punggung bawah adalah sakit atau ketidaknyamanan pada bagian punggung bawah dan tulang belakang yang ditandai dengan berbagai gejala dan menyebabkan nyeri otot, nyeri punggung, keterbatasan luas gerak sendi tulang belakang, dan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi sesuai luas gerak sendi dan tanpa rasa sakit. Fleksibilitas yang baik akan memberikan banyak keuntungan seperti; postur yang baik, menurunkan resiko cedera, dan mencegah nyeri punggung bawah. Latihan McKenzie adalah salah satu program fisioterapi untuk perawatan nyeri punggung bawah yang terdiri dari enam latihan spesifik dengan posisi tertentu yang difokuskan untuk meningkatkan struktur dan metabolisme dari jaringan lunak dan *diskus intervertebralis*. Latihan ini dapat menghasilkan efek mekanik pada otot, sehingga otot dan jaringan ikat disekitar vertebra mudah terulur dan dapat mengurangi keterbatasan gerak pada *lumbal*.

**Tujuan:** Membuktikan pengaruh latihan Mckenzie terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah.

**Metode Penelitian:** Skripsi ini menggunakan *literature review design*. Sepuluh jurnal yang digunakan dalam skripsi ini menggunakan *design* penelitian *measurement normative value* dan *experimental pre and post test design*.

**Hasil dan Kesimpulan:** Latihan Mckenzie menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal*. latihan Mckenzie lebih efektif dalam meningkatkan fleksibilitas *lumbal* dibandingkan dengan *Maitland's Exercise*, *Swiss Ball Exercise*, traksi, dan manual terapi. Latihan Mckenzie sudah menunjukkan peningkatan fleksibilitas *lumbal* yang signifikan pada minggu kedua sesi latihan. Namun, jika latihan Mckenzie dibandingkan dengan latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), kedua hasil latihan tidak menunjukkan perbedaan nilai *Modified Schober Test* yang signifikan.

**Kata Kunci:** Latihan Mckenzie, fleksibilitas, nyeri punggung bawah, *Modified Schober Test*, *Modified-Modified Schober Test*, dan nilai *Range of Motion vertebra lumbal*.

**ABSTRACT****The Effect Of Mckenzie Exercise on Lumbal Flexibility in Low Back pain**

Devita Rachmadany, Meisy Andriana, Kajad

**Background:** Low back pain is pain or discomfort in the lower back and spine that is characterized by a variety of symptoms and causes muscle pain, back pain, limited spinal range of motion, and disruption of daily life activities. Flexibility is joints movement ability according to the range of motion and without a pain. Good flexibility will provide benefits such as; good posture, reduce the risk of injury, and prevent low back pain. Mckenzie exercise is a physiotherapy treatment for low back pain which consists of six specific exercises with a specific position that focused on improving the structure and metabolism of soft tissue and invertebral discs. This exercise can produce a mechanical effect on the muscles, so that the muscles and connective tissue around the vertebrae are easily stretched and can reduce the limitation of motion in the lumbar.

**Purposes:** To prove the effect of McKenzie exercises on increasing lumbar flexibility in low back pain.

**Methods:** This literature review uses a literature review design. Ten journals that used in this study used the measurement normative value research design and experimental pre and post test design.

**Result and Conclution:** Mckenzie exercise showed significant results in increasing lumbar flexibility. Mckenzie exercises are more effective in increasing lumbar flexibility compared to Maitland Exercise, Swiss Ball Exercise, traction, and manual therapy. Mckenzie exercise has shown a significant increase of lumbar flexibility in the second week training session. However if Mckenzie exercise was compared with Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) exercise, both exercise results did not show significant differences in the Modified Schober Test value.

**Key Words:** Mckenzie Exercise, lumbar flexibility, Low Back Pain, Modified Schober Test, Modified-Modified Schober Test, and Lumbar Range Of Motion.