

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Depan	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Skripsi	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Skripsi	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi dan Fisiologi Tulang Belakang	5
2.2.1 Kerangka tulang <i>vertebrae</i>	5
2.2.2 Sendi	12
2.2.3 Ligamen	15
2.2.4 Otot dan persarafan	19

2.2	Biomekanika Lumbal	23
2.3	Nyeri Punggung Bawah	24
	2.3.1 Patofisiologi nyeri punggung bawah	25
	2.3.2 Klasifikasi nyeri punggung bawah	26
2.4	<i>McKenzie Exercise</i>	27
	2.4.1 Definisi	27
	2.4.2 Penatalaksanaan	28
2.5	Fleksibilitas	36
	2.5.1 Klasifikasi fleksibilitas	36
	2.5.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas	37
	2.5.3 Pengukuran fleksibilitas lumbal	38
BAB 3 KAJIAN JURNAL		
3.1	Kajian Jurnal	41
BAB 4 PEMBAHASAN		
4.1	Hubungan Latihan Mckenzie dengan Hasil Kajian Jurnal	53
4.2	Hasil Kajian Jurnal	54
4.3	Subjek Kajian Jurnal	55
4.4	Data Kajian Jurnal	56
4.5	Keterbatasan dan Kekurangan Kajian Jurnal	56
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN		63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	<i>Vertebrae</i> 5
Gambar 2.2	Karakteristik <i>vertebra</i> 7
Gambar 2.3	Perbedaan <i>vertebra thoracalis</i> dengan <i>vertebra lumbalis</i> , (C) <i>vertebra thoracalis</i> , (D) <i>vertebra lumbalis</i> 8
Gambar 2.4	<i>Foramen intervetebrale</i> 9
Gambar 2.5	Ruang di antara <i>arcus vertebrae</i> pada daerah <i>vertebra</i> <i>lumbalis</i> 10
Gambar 2.6	Kurvatura kolumna <i>vertebralis</i> 11
Gambar 2.7	Sendi <i>intervertebralis</i> 12
Gambar 2.8	Sendi <i>zygapophysialis</i> 14
Gambar 2.9	Sendi <i>uncovertebral</i> 15
Gambar 2.10	<i>Ligamentum longitudinale columna vertebralis</i> 16
Gambar 2.11	<i>Ligamenta flava</i> 17
Gambar 2.12	<i>Ligamentum supraspinosum</i> dan <i>ligamentum nuchae</i> 17
Gambar 2.13	<i>Ligamentum interspinosum</i> 18
Gambar 2.14	Kelompok <i>profundus musculi dorsi</i> 22
Gambar 2.15	Kelompok <i>profundus musculi dorsi</i> 23
Gambar 2.16	<i>Exercise 1</i> 29
Gambar 2.17	<i>Exercise 2</i> 29
Gambar 2.18a	<i>Exercise 3</i> 30
Gambar 2.18b	<i>Exercise 3</i> 31
Gambar 2.19a	<i>Exercise 4</i> 32
Gambar 2.19b	<i>Exercise 4</i> 32
Gambar 2.20a	<i>Exercise 5</i> 33
Gambar 2.20b	<i>Exercise 5</i> 34
Gambar 2.21a	<i>Exercise 6</i> 35
Gambar 2.21b	<i>Exercise 6</i> 35
Gambar 2.21c	<i>Exercise 6</i> 35
Gambar 2. 21d	<i>Exercise 6</i> 36

Gambar 2.22 Pengukuran *Modified – Modified Schober Test* 39

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	<i>Otot yang berperan dalam gerakan lumbal</i>	19
Tabel 3.1	Kajian Jurnal	42

DAFTAR SINGKATAN

MST	: <i>Modified Schober Test</i>
MMST	: <i>Modified – Modified Schober Test</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
FFD	: <i>Finger to Floor Distance</i>
BASMI	: <i>Bath Ankylosing Spondylitis Metrology Index</i>
BASFI	: <i>Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index</i>
BASDAI	: <i>Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
MODQ	: <i>Modified Oswestry Disability Questionnaire</i>
ODI	: <i>Oswestry Disability Index</i>
MODI	: <i>Modified Oswestry Disability Index</i>
SLRT	: <i>Straight Leg Raise Test</i>
CE	: <i>Chest Expansion</i>
VC	: <i>Vital Capacity</i>
PSIS	: <i>Posterior-Superior Sacro Iliac</i>
LBP	: <i>Low back pain</i>
TENS	: <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>
PNF	: <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RI	: <i>Republik Indonesia</i>
PSIS	: <i>Posterior superior iliac spine</i>
IMT	: <i>Index Massa Tubuh</i>

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Notula Poin Perbaikan Skripsi	63