



## ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (NPB) kronis adalah rasa nyeri yang dirasakan pada area lumbal dengan atau tanpa rujukan ke anggota tubuh bagian bawah yang berlangsung selama setidaknya 12 minggu. NPB kronis adalah penyebab utama disabilitas di kalangan orang dewasa, yang mempengaruhi 25-32 juta orang di Amerika Serikat dengan prevalensi global sekitar 12%. Sikap tubuh yang salah dan kekuatan otot kurang memadai dapat menimbulkan NPB. Peran fisioterapis dalam kasus ini adalah meningkatkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional dengan intervensi fisioterapi berupa masase dan terapi latihan dengan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) yang bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung bawah, spasme otot, meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas *trunk* serta aktivitas fungsional. Hasil yang didapat setelah pasien melakukan program fisioterapi dengan masase dan terapi latihan metode PNF sebanyak 5 kali adalah berkurangnya nyeri yang dirasakan pasien, berkurangnya spasme otot pada punggung bawah dan peningkatan aktivitas fungsional. Latihan akan lebih efektif jika dilakukan secara teratur agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata kunci: Nyeri Punggung Bawah, Masase, Spasme, PNF





## ABSTRACT

Chronic low back pain (LBP) is pain that felt in the lumbar area with or without referral pain to the lower limb that lasts for at least 12 weeks. Chronic LBP is a leading cause of disability among adults, which affects 25-32 million people in the United States with a global prevalence of around 12%. Incorrect body posture and inadequate muscle strength can cause LBP. The role of the physiotherapist is to increase physical capacity and functional ability using massage and exercise therapy with proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) method which aims to reduce lower back pain and muscle spasm, also increase muscle strength, trunk stability and functional activity. The results obtained after the patient carried out a physiotherapy program with massage and PNF exercise training method 5 times were reduced pain felt by the patient, reduced muscle spasm in the lower back and increased functional activity. Exercise will be more effective if done regularly in order to get maximum results.

Keywords: Lower Back Pain, Massage, Spasm, PNF

