



DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penulisan	2
1.3.1 Tujuan umum.....	2
1.3.2 Tujuan khusus	3
1.4 Manfaat Penulisan	3
1.4.1 Manfaat praktis	3
1.4.2 Manfaat teoritis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Definisi Nyeri Punggung Bawah.....	4
2.2 ANATOMI	5
2.2.1 Tulang	5
2.2.2 Karakteristik vertebra.....	6
2.2.3 Ligamen.....	7
2.2.4 Otot	9
2.2.5 Persarafan.....	13
2.3 Etiologi	14
2.4 Patofisiologi	15
2.5 Biomekanika	16
2.6 Pengertian BLR.....	17
2.6.1 Pedoman latihan BLR.....	18
2.6.2 Indikasi latihan BLR.....	18



Pemberian Terapi Manual *Bent Leg Raise* pada Nyeri Punggung Bawah dengan *Hamstring Tightness*

2.6.3	Kontraindikasi latihan BLR	19
2.6.4	Gerakan BLR.....	19
BAB 3 KAJIAN JURNAL		22
3.1	Sumber data	22
BAB 4 PEMBAHASAN JURNAL		28
4.1	Hasil kajian jurnal.....	28
4.1.1	Hasil kajian jurnal yang memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien	30
4.1.2	Hasil kajian jurnal yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan ROM pada pasien:	31
4.2	Penggunaan metode lain dalam menangani kasus LBP dengan <i>Hamstring Tightness</i> :	31
4.3	Perbedaan dan kekurangan pada artikel ilmiah	33
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....		34
5.1	Kesimpulan	34
5.2	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....		36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Columna vertebralis	5
Gambar 2.2 Artikulasi vertebra	6
Gambar 2.3 Vertebra lumbalis	7
Gambar 2.4 Ligamen pada vertebra.....	7
Gambar 2.5 Otot-otot pada trunk bagian depan	10
Gambar 2.6 <i>M. Erector spinae</i> dan <i>M. Longissimus</i>	11
Gambar 2.7 <i>M. Transversarii</i> dan <i>M. Interspinalis</i>	12
Gambar 2.8 <i>M. Quadratus lumborum</i>	13
Gambar 2.9 Gerakan BLR dari teknik <i>Mulligan</i>	19



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kajian Jurnal.....	21
Table 4.1 Hasil Jurnal.....	27



DAFTAR SINGKATAN

AKET	: <i>Active Knee Extension Test</i>
BLR	: <i>Bent Leg Raise</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
COPCORD	: <i>Community Oriented Program for Controle of Rheumatic Disease</i>
EXC	: <i>Exercise</i>
IJPHY	: <i>International Journal of Physioterapi</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NPB	: <i>Nyeri Punggung Bawah</i>
NPRS	: <i>Numeric Pain Rating Scale</i>
NPRS	: <i>Numeric Pain Rating Scale</i>
QBPDS	: <i>Quebec back paindisability scale</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
RSUD	: <i>Rumah Sakit Umum Daerah</i>
SLR	: <i>Straight Leg Raise</i>
SWD	: <i>Sound Wave Diathermy</i>
TB	: <i>Tubercle Bacillus</i>
TENS	: <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>
TJPRC	: <i>Transstellar Journal Publication & Research Consultancy</i>
TLR	: <i>Two Leg Rotation</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>