



## ABSTRAK

Nyeri punggung bawah postural merupakan nyeri yang terjadi akibat deviasi postur tubuh dalam posisi statis (duduk atau berdiri), yang menyebabkan perubahan titik berat badan, peningkatan sudut lumbosacral dan kompensasi perubahan postur tubuh. Tanda dan gejala nyeri punggung bawah postural yaitu tidak bisa duduk lama dan terasa nyeri saat hendak berdiri, nyeri punggung terutama saat berdiri dan mengekstensikan punggung. Subyek pada kasus ini adalah seorang laki-laki berusia 32 tahun yang bekerja sebagai operator mesin disebuah tambang. **Latihan** yang diberikan adalah *Lumbar Stabilization exercise* dengan protokol dari jurnal yang ditulis oleh Moon et al, dilakukan sebanyak 8 kali latihan selama 4 minggu disertai edukasi *proper back mechanic*. **Hasil** yang didapatkan selama latihan yaitu penurunan skala nyeri diam pada otot paralumbal VAS 2 menjadi 0, nyeri gerak pada paralumbal VAS 5 menjadi 3, berkurangnya spasme pada otot quadratus lumborum, peningkatan fleksibilitas pasien dan kemampuan fungsional. **Kesimpulan:** latihan *Lumbar Stabilization* yang dilakukan sebanyak 8 kali dalam periode 12 April 2018 s.d 8 Mei 2018 telah terbukti dapat mengurangi nyeri, mengurangi spasme, menambah luas gerak sendi, fleksibilitas pasien, dan peningkatan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah postural.

Kata kunci: Nyeri punggung bawah, Postural, *Lumbar Stabilization exercise*



## ABSTRACT

Postural low back pain is a pain due to deviation of static posture (sitting or standing position) which cause changing of center of gravity, increasing the angle of lumbosacral and posture compensation. Signs and symptoms of postural low back pain are increasing pain when sitting for a long time, standing, and extending the lower back. Subject in this case was 32-year-old men who works as machine operators in mine company. **Exercise** provided is *Lumbar Stabilization Exercise* by protokol from journal written by Moon et al, exercise done in 4 weeks or 8 times with proper back mechanic education. **Result** from this exercise is decreasing scale VAS of static pain on paralumbal muscle from 2 to 0, scale VAS of pain caused by paralumbal movement from 5 to 3, decrease spasm of quadratus lumborum muscle, increasing flexibility and functional ability. The **conclusions** of *Lumbar Stabilization Exercise* for 8 times period on April 12,2018 until May 8, 2018 have been shown to reducing scale of pain, reducing muscle spasm, and improving joint movement, flexibility also functional ability for postural low back pain patients.

Keywords: Lower back pain, Postural, Lumbar Stabilization exercise