



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penulisan	2
1.2.1 Tujuan Umum.....	2
1.2.2 Tujuan Khusus	3
1.3 Manfaat Penulisan.....	3
1.3.1 Penulis	3
1.3.2 Pembaca	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Anatomi Vertebra	4
2.1.1 Struktur Vertebra.....	5
2.1.2 Otot	8
2.1.3 Ligamen	12



Latihan Stabilisasi Otot-Otot Core Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional

2.1.4 Sendi.....	13
2.1.5 Persarafan.....	14
2.2 Biomekanika Vertebra	14
2.3 Nyeri Punggung Bawah Miogenik	16
2.3.1 Definisi	16
2.3.2 Etiologi	17
2.3.3 Patofisiologi.....	18
2.3.4 Tanda dan Gejala.....	19
2.3.5 Kemampuan Fungsional	19
BAB 3 PENATALAKSANAAN STABILISASI OTOT-OTOT CORE²¹	
3.1 Stabilisasi Otot-otot Core	21
3.1.1 Definisi	21
3.1.2 Manfaat	21
3.1.3 Mekanisme.....	22
3.1.4 Indikasi dan kontra indikasi	23
3.1.5Macam – macam Latihan	23
3.2 Pelaksanaan Stabilisasi Otot-otot <i>Core</i>	24
BAB 4 LAPORAN STUDI KASUS	
4.1 Identitas Pasien.....	29
4.2 Data-data Medis Rumah Sakit	29
4.2.1 Diagnosa	29
4.2.2 Catatan Medis	29
4.2.3 Pemeriksaan Penunjang	29
4.2.4 Tindakan Medis.....	30



**Latihan Stabilisasi Otot-Otot Core Pada Pasien Nyeri Punggung
Bawah Miogenik Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional**

4.3 Permeriksaan Fisioterapi (<i>Assesment</i>).....	30
4.3.1 Anamnesis	30
4.3.2 Pemeriksaan Fisik.....	32
4.3.3 Pemeriksaan Umum.....	33
4.3.4 Pemeriksaan Khusus	34
4.4 Diagnosa Fisioterapi.....	40
4.4.1 Problem KapasitasFisik.....	40
4.4.2 Problem Kemampuan Fungsional	40
4.4.3 Problem Partipasi Sosial	40
4.5 Tujuan	40
4.5.1 Tujuan Jangka Pendek	40
4.5.2 Tujuan Jangka Panjang	41
4.6 Rencana Tindakan	41
4.7 Pelaksanaan	42
4.8 Evaluasi	47
4.9 Prognosa	55
4.10 Resume	55
BAB 5 PEMBAHASAN STUDI KASUS	57
5.1 Hasil Studi Kasus	57
5.2 Pembahasan Studi Kasus	57
BAB 6 PENUTUP	60
6.1 Kesimpulan	60
6.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Tulang belakang dilihat dari *lateral* dan *anterior*
- Gambar 2.2 *vertebrae lumbal* tampak *superior*
- Gambar 2.3 (A) *M. Rectus Abdominis*, (B) *M. Oblique external*, (C)
M. Oblique internal
- Gambar 2.4 (C) *M. Transversus Abdominis*, (D) *M. Erector Spine*
- Gambar 2.5 *M. Transversospinalis*
- Gambar 2.6 (E) *M. Interspinalis*, (F) *M. Intertransversarii*
- Gambar 2.7 *M. Latissimus Dorsi*
- Gambar 2.8 *M. Quadratus Lumborum*
- Gambar 2.9 Ligamen pada Vertebra
- Gambar 2.10 Gerak *Flexi* dan *Extensi*
- Gambar 2.11 Gerak *Lateral Flexi*
- Gambar 3.1 *Plank*
- Gambar 3.2 *Bridging*
- Gambar 3.3 *Leg Raise*
- Gambar 3.4 *Rise and Reach*
- Gambar 3.5 *Crunch*
- Gambar 3.6 *Side Leg Raise*
- Gambar 3.7 *Kneeling and Arm Lift*
- Gambar 3.8 *Kneeling Leg Lift*
- Gambar 4.1 Gambaran skala VAS (*Visual Analog Scale*)



**Latihan Stabilisasi Otot-Otot Core Pada Pasien Nyeri Punggung
Bawah Miogenik Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional**

DAFTAR TABEL

Tabel Pemeriksaan VAS (<i>Visual Analog Scale</i>)	31
Tabel ODI (<i>Oswestry Disability Index</i>).....	34



**Latihan Stabilisasi Otot-Otot Core Pada Pasien Nyeri Punggung
Bawah Miogenik Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional**

DAFTAR SINGKATAN

VAS : *Visual Analog Scale*

ODI : *Oswestry Disability Index*