

**TUGAS AKHIR**

**TERAPI LATIHAN *CORE STABILITY* PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN ET CAUSA SPONDYLOLISTHESIS LUMBALIS***



oleh :

**Nadiyah Mu'Allimah**  
**NIM. 151610213013**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI  
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2019**



**Terapi Latihan Core Stability pada Penderita Low Back Pain  
et causa Spondylolisthesis Lumbalis**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TUGAS AKHIR**

**TERAPI LATIHAN CORE STABILITY PADA PENDERITA LOW BACK  
PAIN ET CAUSA SPONDYLOLISTHESIS LUMBALIS**

**Disusun dan diajukan oleh:**

**Nadiyah Mu'Allimah  
NIM. 151610213013**

**Surabaya, 27 Juni 2019**

**Menyetujui,**

**Pembimbing 1**

**Pembimbing 2**

**Ditaruni Asrina Utami, dr., Sp.KFR  
NIP. 19830417 201504 2 001**

**Siswoyo Cahyono, SST. Ft  
NIP. 19680727 200604 1 009**

**Mengetahui,  
Koordinator program studi D-III Fisioterapi  
Fakultas Vokasi UNAIR**

**Patricia Maria K, dr., Sp.KFR (K)  
NIP. 19621121 198903 2 003**



---

---

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun tugas akhir yang berjudul “Terapi Latihan *Core Stability* Pada Penderita *Low Back Pain Et Causa Spondylolisthesis Lumbalis*” dengan baik.

Tugas akhir ini disusun dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih atas berbagai macam bantuan, bimbingan dan segala partisipasi yang telah diberikan dalam pembuatan tugas akhir ini kepada:

1. Allah SWT yang dengan rahmat dan ridho-Nya sehingga saya bisa seperti sekarang.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari zaman kebodohan menuju ke zaman yang penuh dengan pengetahuan.
3. Kedua orang tua saya, Ibu Siti Fatimah dan Bapak Maskuri yang dengan sabar dan luar biasa merawat, membimbing, mendidik, dan memberikan semuanya. Terima kasih atas dukungan dan do'a yang tulus. Tanpa kalian saya bukan apa-apa.
4. Kakak dan adik saya yang telah memberikan segala bentuk dukungan dan doa yang tulus.



## **Terapi Latihan *Core Stability* pada Penderita *Low Back Pain* *et causa Spondylolisthesis Lumbalis***

---

5. Bude Kis dan Pakpuh Bag serta semua keluarga besar yang sudah memberikan dukungan dan do'a yang tulus.
6. Teman baik saya M. Sefriansyah Duhairi yang telah memberikan bantuan, dukungan dan motivasi yang sangat berarti. Terima kasih sekali lagi atas keikhlasan dan do'a yang tulus.
7. Sahabat – sahabat tercinta di masa SMP hingga saat ini Zeila, Fia, Agha, Devi, Firda, Bella. Terimakasih atas segala bentuk dukungan dan doa yang telah diberikan.
8. Sahabat-sahabat tercinta di masa SMA hingga saat ini Nanas, Indri, Tiyas, Iping, Dea, Fafa, dan Cindy. Terima kasih atas dukungan dan do'a yang selalu kalian panjatkan. Semoga kita tetap bisa berteman walaupun jarak memisahkan.
9. Teman dekat saya di bangku perkuliahan Silvi Amalia, Andro Satria, Cristin cyntia, Niki sari, Hilda caesar yang selalu mengingatkan dalam hal kebaikan. Terimakasih telah menjadi pendengar yang baik serta pemberi saran dan nasehat yang bermanfaat.
10. Prof. Dr. Mohammad Nasih, MT., Ak, selaku Rektor Universitas Airlangga Surabaya.
11. Dr. H. Widi Hidayat, M.Si., Ak, selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.
12. Dr. Joni Wahyuhadi, dr., SpBS (K) selaku Direktur RSUD Dr. Soetomo Surabaya.
13. Nuniek Nugraheni, dr., Sp.KFR selaku Kepala Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya.



## **Terapi Latihan *Core Stability* pada Penderita *Low Back Pain* *et causa Spondylolisthesis Lumbalis***

---

14. Patricia Maria Kurniawati, dr., Sp.KFR (K), selaku ketua program studi D-III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.
15. Kajad, STr.Ft, selaku ketua staf pelayanan fungsional fisioterapi Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya.
16. Ditaruni Asrina Utami, dr.,Sp.,KFR selaku pembimbing I yang selalu sabar memberikan bantuan, bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
17. Siswoyo Cahyono SST. Ft\_s selaku pembimbing II yang selalu sabar memberikan bantuan, bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
18. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisioterapis Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya atas dukungan, motivasi, dan ilmu selama menjalani kuliah dan praktik.
19. Seluruh staff program studi D III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya atas bimbingan dan informasi selama kuliah.
20. Ny. S yang sudah berkenan menjadi pasien studi kasus dalam tugas akhir ini.
21. Teman-teman Kelompok E1 pre klinik semester 5 (Medi, Christin, Dio, Andik) atas perjuangan, semangat, pengalaman berharga, cerita, canda tawa, dan dukungan selama menyelesaikan masa praktik.
22. Teman-teman Kelompok C praktik klinik semester 6 (Christin dan Aziz) atas kebersamaan, kekeluargaan, kerja sama, dukungan, motivasi selama menyelesaikan masa praktik klinik semester VI.



## **Terapi Latihan *Core Stability* pada Penderita *Low Back Pain* *et causa Spondylolisthesis Lumbalis***

---

23. Teman sesama pembimbing I (Sefri) dan teman sesama pembimbing II (Andro dan Devita) atas kebersamaan, dukungan dan do'anya. Sukses untuk kita semua.

24. Keluarga Mahasiswa Fisioterapi angkatan 2016 "Calcaneus" untuk 3 tahun yang luar biasa. Semoga nanti kita panjang usia dan bisa berjumpa.

25. Kakak-kakak Mahasiswa Fisioterapi angkatan 2015 "SCAPULA" serta adik-adik angkatan 2017 "MALLEOLUS" dan angkatan 2018 "HUMERUS". Terima kasih atas dukungan dan do'a yang sudah kalian panjatkan. Semoga kita semua tetap bisa saling sapa walaupun hanya lewat linimasa.

26. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menulis tugas akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan bagi penulis guna tercapainya tugas akhir yang lebih baik. Semoga penulisan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Surabaya, 27 Juni 2019

Penulis



**Terapi Latihan Core Stability pada Penderita Low Back Pain  
et causa Spondylolisthesis Lumbalis**

---

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Nadiyah Mu'Allimah

NIM : 151610213013

Menyatakan dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh bahwa Tugas Akhir ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan ijazah yang Saya peroleh dari Universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 27 Juni 2019

Yang membuat pernyataan,



Nadiyah Mu'Allimah