

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* TERHADAP
TINGKAT NYERI DAN FLEKSIBILITAS PADA PERAWAT
DENGAN *LOW BACK PAIN NON SPECIFIC (LBP)*
DI INSTALASI RAWAT INAP RSUD PROF DR
H. ALOEI SABOE KOTA GORONTALO**

Nazli Alamri¹, Rahmania Ambarika², Novita Ana Anggraini³

ABSTRAK

Latar Belakang: WHO melaporkan, pada tahun 2020 *Low Back Pain* mempengaruhi 619 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan jumlah kasus akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050. Prevalensi nyeri punggung bawah di kalangan perawat mencapai 72 % dan faktor resiko utama yang diidentifikasi termasuk lama bekerja , posisi tubuh yang buruk saat bekerja dan beban kerja yang berat. Hal tersebut dapat signifikan mempengaruhi kesejahteraan dan produktifitas perawat sehingga kualitas pelayanan Kesehatan dapat menurun. Penanganan fisioterapi dan penyuluhan terhadap kasus *Low Back Pain* dapat menjadi solusi yang dapat mengurangi nyeri dan mengatasi gangguan gerak.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* terhadap tingkat nyeri dan fleksibilitas pada perawat dengan nyeri punggung bawah di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Prof.Dr.H. Aloei Saboe kota Gorontalo.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain True Eksperimental dengan menggunakan pre-post test control group design. Sampel yang diambil berdasarkan teknik simple random sampling, adapun sampel penelitian sebanyak 47 orang perawat yang telah memenuhi kriteria inklusi. Intervensi *Core stability Exercise* terhadap responden dalam penelitian ini diberikan sebanyak 9 kali pemberian dengan durasi 60 menit (setiap pemberian intervensi) dalam waktu 3 minggu.

Hasil: Berdasarkan hasil perhitungan uji Paired Sample T-Test, 5diperoleh bahwa variabel tingkat nyeri menunjukkan penurunan signifikan secara statistik dengan p-value $0.000 < 0.05$ dan fleksibilitas menunjukkan peningkatan signifikan secara statistik dengan p-value $0.000 < 0.05$ maka H1 diterima . Sehingga didapatkan hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* terhadap tingkat nyeri dan fleksibilitas pada perawat dengan *Low Back Pain (LBP)* non spesifik di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Prof.Dr.H. Aloei Saboe kota Gorontalo.

Kesimpulan: Pada penelitian ini, peneliti memberikan *Core Stability Exercise* sebagai salah satu bentuk latihan aktif yang bertujuan untuk mengaktifkan otot inti (otot diafragma, otot abdomen dan otot dasar panggul) melalui mekanisme fisiologi dimana terjadi vasodilatasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, pasokan nutrisi dan oksigen ke jaringan myofascial sehingga menghasilkan efek analgesik pada *Low Back Pain (LBP)* non spesifik. Selain itu, kontraksi otot yang terkoordinasi memberikan stabilitas pada tulang belakang lumbal, mengurangi tekanan pada diskus intervertebralis dan otot tulang belakang, serta mengurangi kerusakan jaringan dan ketegangan lumbal yang dapat menyebabkan peningkatan fleksibilitas pada punggung.

Kata Kunci: *Nyeri, Fleksibilitas, Nyeri punggung bawah non spesifik, latihan stabilisasi inti.*