

ABSTRAK

Pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu didepan laptop/ *smartphone* dengan posisi duduk tidak ergonomis dan waktu yang cukup lama, hal ini dapat memicu terjadinya keluhan nyeri punggung bawah (NPB). Nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri yang dirasakan mulai dari daerah pinggang sampai ke bokong. Keluhan yang dibiarkan tanpa diobati akan menyebabkan penderita sulit beraktivitas dan bahkan harus melakukan operasi. Keluhan nyeri punggung bawah dapat ditangani dengan melakukan *Core Stability Exercise* (CSE), latihan ini berfokus pada otot inti di tulang belakang, sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian, untuk mengetahui perbedaan keluhan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukannya CSE pada mahasiswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

Penelitian menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan *pre-test and post-test one group design*. Sampel terdiri dari 43 responden dengan menggunakan purposive sampling, dan terdapat 1 kelompok perlakuan CSE. Latihan dilakukan seminggu 4 kali selama 2 minggu. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *comparative pain scale*, untuk mengukur skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pelatihan CSE. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Ranked Test* pada kelompok perlakuan CSE didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya CSE. Mekanisme kerja CSE yaitu mengaktivasi otot inti tulang belakang, sehingga otot yang tadinya spasme menjadi rileks, dan nyeri punggung bawah berkurang

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara CSE dan keluhan nyeri punggung bawah. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa perlu mengatur posisi duduk yang ergonomis dengan cara duduk di kursi sandaran dan menggunakan meja belajar selama mengikuti pembelajaran daring.

Kata kunci : *Core Stability Exercise*, Keluhan Nyeri Punggung Bawah,
Pembelajaran Daring

Daftar Pustaka : 3 Buku (2017 – 2018)
3 Website (2019 – 2021)
24 Jurnal (2016 – 2021)

ABSTRACT

Online learning causes students to spend time in front of the laptop/ smartphone's in a non-ergonomic seated position and a considerable amount of time may trigger complaints of lower back pain (LBP). Lower back pain is a pain that starts from the waist to the buttocks. The complaints that are left untreated and even require surgery. The lower back pain complaints could be treated by filling up the Core Stability Exercise (CSE). This exercise focuses on the core muscles on the spine, so as to reduce the lower back pain. The purpose of the study is to find out the difference of lower back pain complaints before and after the CSE of students during the online study of the Covid pandemic 19.

Research uses pre-experimental design with pre-test and post-test one group design. The sample consists of 43 respondents using purposive sampling, and there was 1 CSE treatment group. This exercise takes 4 times in 2 weeks. Research instrument used the comparative pain scale, to measure the scale of lower back pain complaints before and after CSE trained. Statistical test results with Wilcoxon Ranked Test of the CSE treatment group obtained were value of $p= 0.000$ ($p<0.05$), it means there's a difference in the scale of pain before and after core stability exercise, the CSE work mechanism activates the spinal cord muscle, so the muscles that had been spasmes became relaxed, and lessening lower back pain. They can conclude that there has been a significant impact between core stability exercise and lower back pain complaints.

Based on the results of the study, it is necessary to organize an ergonomic sitting position by sitting in the backrest chair and using a table during online learning

Keywords: Core Stability Exercise, Low Back Pain Complaints, Online Learning

Bibliography : 3 Books (2017 – 2018)

3 Websites (2019 – 2021)

24 Journals (2016 – 2021)