

Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Perubahan Persepsi Kinesiophobia pada Lansia dengan Keluhan Non-Specific Chronic Low Back Pain = The Effect of Core Stability Exercise on the Change in Fear of Movement (Kinesiophobia) Among the Elderly with Chronic Non-Specific Low Back Pain

Shofiyah Izdihar Binauf, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920572564&lokasi=lokal>

Abstrak

Persepsi kinesiophobia merupakan ketakutan berlebihan dan tidak rasional terhadap gerakan disebabkan oleh penghindaran rasa sakit yang berakhir memperburuk prognosis pada lansia dengan nyeri punggung bawah kronik non-spesifik (NSCLBP). Ketakutan untuk bergerak ini dapat menghambat proses penyembuhan dan memperburuk disabilitas fungsional. Latihan core stability yang spesifik telah terbukti efektif dalam menangani keluhan ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan core stability dalam mengurangi persepsi kinesiophobia pada lansia dengan NSCLBP. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 24 subjek lansia perempuan dengan NSCLBP berusia 55-74 tahun dibagi secara acak ke dalam dua kelompok. Kelompok intervensi menerima latihan core stability dengan rancangan khusus bagi lansia selama 12 sesi (30-45 menit/set) disertai edukasi leaflet. Sedangkan, kelompok kontrol hanya menerima edukasi leaflet satu kali. Evaluasi dilakukan menggunakan TAMPA Scale for Kinesiophobia (TSK), Visual Analog Scale (VAS), Sahrman Core Stability Test (SCST), dan Oswestry Disability Index (ODI) dengan analisis data menggunakan paired t-test, independent t-test, dan uji PROCESS macro. Hasil menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi terhadap TSK ($p=0,000$), VAS ($p=0,000$), dan ODI ($p=0,000$), serta peningkatan SCST ($p=0.006$). Perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan, kecuali pada VAS ($p=0,096$). Analisis peran mediator tidak menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik terhadap efek tidak langsung dalam pengurangi persepsi kinesiophobia. Kesimpulannya, latihan core stability efektif dalam mengurangi persepsi kinesiophobia pada lansia dengan NSCLBP. Intervensi ini direkomendasikan sebagai pendekatan fisioterapi yang komprehensif, mencakup aspek fisik dan psikologis dalam proses rehabilitasi lansia.

.....Kinesiophobia is an excessive and irrational fear of movement caused by pain avoidance, which can worsen the prognosis in elderly individuals with non-specific chronic low back pain (NSCLBP). This fear of movement may hinder the healing process and increase functional disability. Specific core stability exercises have been shown to be effective in improving this condition. This study aimed to analyse the effect of core stability exercises on reducing the perception of kinesiophobia among elderly with NSCLBP. This research used a quasi-experimental design with a quantitative approach. 24 female elderly subjects with NSCLBP aged 55 - 74 years were randomly assigned into two groups. The intervention group received a specifically designed core stability exercises for older adults over 12 sessions (30-45 minutes/set) along with leaflet-based education, while the control group received only a single session of leaflet education. Outcome measure using the TAMPA Scale for Kinesiophobia (TSK), Visual Analog Scale (VAS), Sahrman Core Stability Test (SCST), and Oswestry Disability Index (ODI). Data were analyzed using paired t-test, independent t-test, and PROCESS macro for mediator. The results revealed a significant reduction in TSK

($p=0.000$), VAS ($p=0.000$), and ODI ($p=0.000$) in the intervention group, along with improvement in SCST ($p=0.006$). Between-group comparisons showed significant difference in all variables, except for VAS ($p=0.096$). The role of mediators analysis showed no statistically significant results for the indirect effect in reducing the perception of kinesiophobia. In conclusion, core stability exercises are effective in reducing the perception of kinesiophobia in elderly individuals with NSCLBP. This intervention is recommended as a comprehensive physiotherapeutics approach that addresses both physical and psychological aspects of rehabilitation in older people.