

ABSTRAK

Latar Belakang:

Low back pain (LBP) yang disebabkan oleh Hernia Nucleus Pulposus (HNP) seringkali menyebabkan penurunan kualitas hidup akibat rasa nyeri yang intens. Berbagai metode fisioterapi seperti Infrared dan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) telah diterapkan untuk mengurangi nyeri. Penambahan latihan **back exercise** dipercaya dapat memberikan efek yang lebih baik dalam mengurangi derajat nyeri pada pasien LBP Ec.HNP nerve root pain.

Tujuan:

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penambahan **back exercise** pada intervensi fisioterapi Infrared dan TENS terhadap penurunan skala nyeri pada pasien LBP Ec.HNP nerve root pain di RSUD Royal Prima Medan.

Metode:

Penelitian ini menggunakan desain **quasi-experimental** dengan metode **pre-test dan post-test**. Sampel penelitian terdiri dari 50 pasien LBP Ec.HNP nerve root pain yang memenuhi kriteria inklusi. Kelompok perlakuan menerima terapi Infrared dan TENS dengan penambahan **back exercise** sebanyak 12 kali selama 4 minggu. Pengukuran derajat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan Visual Analog Scale (VAS).

Hasil:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penambahan **back exercise** pada terapi Infrared dan TENS memberikan penurunan nyeri yang signifikan. Rata-rata penurunan nyeri pada kelompok perlakuan adalah 35% dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima terapi Infrared dan TENS tanpa **back exercise** yang hanya mengalami penurunan sebesar 20% ($p < 0,05$).

Kesimpulan:

Penambahan **back exercise** terbukti lebih efektif dalam menurunkan derajat nyeri pada pasien LBP Ec.HNP nerve root pain dibandingkan terapi Infrared dan TENS saja. Terapi kombinasi ini dapat menjadi alternatif yang lebih baik dalam program rehabilitasi untuk pasien LBP Ec.HNP.

Kata Kunci: Low Back Pain, Hernia Nucleus Pulposus, Infrared, TENS, Back Exercise, Visual Analog Scale