

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan epidemiologi dunia yang signifikan, khususnya pada wanita dan orang tua. Nyeri punggung bawah lebih tinggi pada wanita (60,9%) dibandingkan pria (39,1%). Setiap individu akan mengalami gangguan nyeri punggung bagian bawah sebesar 60-80% sekali dalam seumur hidup. Prevalensi di seluruh dunia tumbuh seiring dengan penuaan, hingga ~21% setelah usia 80 tahun. Salah satu program latihan untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan meningkatkan *activity daily living* pada wanita *post-menopause* adalah dengan latihan *pelvic floor*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian frekuensi latihan *pelvic floor* terhadap nyeri punggung bawah dan peningkatan *activity daily living* pada wanita *post-menopause*.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis Eksperimental Semu (*Quasi Experimental*) dengan pendekatan *Pre - Post test with control group design*. sebanyak 18 pasien wanita *postmenopause* dibagi menjadi 2 kelompok (KI dan KII): Kontrol dan Perlakuan. Kelompok kontrol dengan frekuensi latihan *pelvic floor* 3x seminggu selama 3 minggu, sedangkan kelompok perlakuan latihan *pelvic floor* setiap hari selama 3 minggu. Uji *Paired Sample T Test* digunakan untuk membandingkan *pre post* dan untuk perbandingan kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan uji *Independent T Test* untuk menentukan signifikansi ($p < 0,05$).

Hasil: Nilai Rerata NRS dan MODI pada kelompok kontrol setelah latihan *pelvic floor* ($6,00 \pm 1,41$) dan ($20,33 \pm 7,31$) dan kelompok perlakuan ($2,56 \pm 1,74$) dan ($9,44 \pm 7,92$) menunjukkan perbedaan bermakna dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Perbandingan antara kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan latihan *pelvic floor* dengan beda frekuensi menunjukkan perbedaan bermakna dengan masing-masing kelompok memiliki nilai $p = 0,000$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Namun besaran nilai selisih (delta) pada kelompok perlakuan dengan frekuensi latihan *pelvic floor* setiap hari memiliki nilai delta yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tiga kali seminggu dengan nilai NRS ($4,44 \pm 0,52$) dan MODI ($19,66 \pm 1,73$).

Kesimpulan: Nilai NRS dan MODI pada kelompok latihan *pelvic floor* setiap hari lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok tiga kali seminggu pada wanita *post-menopause*.

Kata Kunci: Latihan *pelvic floor*; nyeri punggung; *activity daily living*; wanita *post-menopause*

ABSTRACT

Background: Low back pain is of global epidemiological significance, particularly in women and the elderly. Lower back pain is higher in women (60.9%) than men (39.1%). Every individual will experience lower back pain 60-80% of the time in their lifetime. Worldwide prevalence grows with aging, up to ~21% after age 80 years. One exercise program to reduce lower back pain and improve daily life activities in post-menopausal women is pelvic floor exercises.

Objective: This study objective to examine the effect of providing frequency of pelvic floor exercises on lower back pain and increasing daily life activities in post-menopausal women.

Method: This research uses a Quasi Experimental type with a Pre - Post test approach with control group design. A total of 18 postmenopausal female patients were divided into 2 groups (KI and KII): Control and Treatment. The control group had pelvic floor exercise frequency 3x a week for 3 weeks, while the treatment group had pelvic floor exercise every day for 3 weeks. The Paired Sample T Test was used to compare pre post and to compare the control and treatment groups using the Independent T Test to determine significance ($p < 0.05$).

Results: Mean NRS and MODI values in the control group after pelvic floor training (6.00 ± 1.41) and (20.33 ± 7.31) and the treatment group (2.56 ± 1.74) and (9.44 ± 7.92) shows a significant difference with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Comparison between the control and treatment groups after being given pelvic floor exercises with different frequencies showed significant differences with each group having a value of $p = 0.000$ and $p = 0.008$ ($p < 0.05$). However, the difference value (delta) in the treatment group with daily pelvic floor exercise frequency had a higher delta value compared to the three times a week group with NRS values (4.44 ± 0.52) and MODI (19.66 ± 1.73).

Conclusion: The NRS and MODI values in the daily pelvic floor training group were significantly lower than those in the three times a week group in post-menopausal women

Keywords: Exercise *pelvic floor*; back pain; *activity daily living*; women *post-menopause*