

Cek Plagiasi Jurnal Aniswati

by Turnitin 1

Submission date: 01-Dec-2023 04:03PM (UTC+0700)

Submission ID: 2243663585

File name: Jurnal-Aniswati_-_Cek_Plagiasi.docx (376.21K)

Word count: 2934

Character count: 18752



ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan agar bisa mengetahui efektifitas antara *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal pada karyawan di Rumah Sakit Premier Surabaya. Pada penelitian ini menggunakan metode *two group pre and post test design*. Dimana terdiri dari 2 kelompok perlakuan, kelompok pertama adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan *core stability exercise* dan kelompok kedua adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan *william flexion exercise*. Masing-masing kelompok ada 15 responden dimana nilai fleksibilitas sebelum perlakuan adalah kurang dari 20 cm dengan menggunakan pengukuran *Modified Schober Test* (MST). Setelah diberikan perlakuan dengan *william flexion exercise* dan *core stability exercise* 12x dan dilakukan 2x/minggu. Dari perlakuan dengan *william flexion exercise* didapatkan hasil $p=0,000$, yang artinya $p < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal. Sedangkan pada perlakuan dengan *core stability exercise* didapatkan hasil $p=0,000$, yang artinya $p < 0,05$, bahwa ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal. Pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbandingan pengaruh antara *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal pada karyawan di Rumah Sakit Premier Surabaya. Baik *core stability exercise* maupun *william flexion exercise* keduanya efektif untuk meningkatkan fleksibilitas otot lumbal.

Kata kunci : *core stability exercise*, fleksibilitas otot, *Modified Schober Test* (MST), *william flexion exercise*

PENDAHULUAN

Fleksibilitas lumbal adalah bagian dari kemampuan fisik pada pegawai rumah sakit yang sangat diperlukan agar bisa meningkatkan produktivitas kerja (Sağ *et al.*, 2018). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Ella Been & Jeannie F Bailey (2019) fleksibilitas lumbal mempunyai peranan yang begitu diperlukan pada setiap gerakan misalnya gerakan badan berputar, membungkuk dan juga mengangkat. Selain itu fleksibilitas lumbal adalah kemampuan maksimum yang dimiliki oleh otot-otot di daerah punggung untuk bisa melakukan gerakan yang berhubungan dengan pergerakan persendian sesuai dengan jangkauan gerakan. Kerja penting untuk menjaga fleksibilitas otot? Karena kita tahu bahwa fleksibilitas otot berkaitan erat dengan kemampuan fungsional tubuh untuk bisa menjalankan kegiatan sehari-hari (Wiguna, 2021). Berdasarkan fenomena yang sampai saat ini masih terjadi adalah masih banyaknya kita temukan pekerja yang mengalami penurunan fleksibilitas lumbal, hal ini lah yang menyebabkan diperlukannya terapi fisik spesifik yang bisa mempertahankan stabilitas lumbal (Saraswati *et al.*, 2019).

Sesuai dengan riset yang telah dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, dalam 10 tahun terakhir terlihat adanya kecenderungan peningkatan cedera, dimana hal tersebut sangat berpengaruh terhadap gangguan dalam kegiatan sehari-hari dalam skala nasional, dimana pada tahun 2007 dari 7,5% bertambah menjadi 8,2% pada tahun 2013 dan bertambah lagi menjadi 9,2% pada tahun 2018. Dengan riset yang sama didapatkan bahwa frekuensi cedera sesuai karakteristik pekerjaan sebesar 7,9% untuk yang tidak bekerja dan 92,1% terjadi pada pekerja. Sedangkan berdasarkan proporsi area tubuh yang mengalami cedera ditemukan bahwa pada area punggung frekuensi cedera sangat tinggi yaitu 6,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Masa dimana semua selalu ada persaingan, dimana sebagai manusia kita dituntut untuk bisa memenuhi kebutuhan hidup. Faktor inilah yang membuat siklus kerja menjadi statis, dimana kita dituntut bekerja dalam waktu yang tidak singkat dan dalam posisi yang sama, duduk berjam-jam di depan komputer sehingga membuat kita seringkali tidak memperhatikan bagaimana bersikap dalam bekerja, posisi yang tidak ergonomis, postur tubuh yang buruk dan ini dilakukan secara konsisten dan dalam jangka waktu yang lama sehingga bisa mengakibatkan berkurangnya fleksibilitas pada otot terutama pada otot lumbal.

Salah satu yang memberikan efek terjadinya penurunan fleksibilitas pada otot punggung adalah posisi kerja pasif atau duduk stasi. Hal tersebut bisa terjadi karena pada posisi duduk dalam jangka waktu yang lama akan memberikan beban yang berlebih pada otot punggung bawah. Dan beban berlebih pada otot punggung bawah yang diberikan secara terus-menerus akan menyebabkan otot punggung bawah mengalami kondisi fatigue dan berkurangnya fleksibilitas, akibatnya otot punggung itulah yang



mempunyai peranan sebagai penunpu beban tubuh. Kondisi pemberian beban berat tubuh ini diperparah dengan posisi duduk, waktu duduk yang statis, postur tubuh yang tidak tepat serta kursi yang tidak ergonomis semakin memperberat gangguan otot lumbal (Tansil, Dharmadi and Ani, 2019)

8 Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Miucin, dkk (2020), yang meneliti tentang hubungan antara durasi duduk dan posisi duduk dengan fleksibilitas ot30 amstring pada pegawai kantor instansi pemerintah Sewaka Dharma kota Denpasar didapatkan bahwa semakin lama waktu duduk maka akan mengakibatkan semakin rendahnya fleksibilitas otot hamstring pa9 pegawai kantor. Sedangkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Emre Orgin, dkk yang meneliti *The effect of static and dynamic core exercises on dynamic balance, spinal stability, and hip 31 bility in female office workers*, dimana pada penelitian ini dilakukan pada 34 wanita pekerja kantor yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 17 orang diberikan *dynamic core exercises* dan 17 orang lainnya diberikan *static core exercises*. Latihan diberikan 20-30 menit, 2x/minggu selama 6 minggu dan didapatkan hasil bahwa baik *static core exercises* maupun *dynamic core exercises* keduanya mampu secara efektif meningkatkan keseimbangan dinamis, stabilitas tulang belakang 1 dan mobilitas pinggul pada wanita pekerja kantor.

4 Ada penelitian lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Asya Zahratur & Heri Priatna (2019), yaitu perbedaan efektivitas antara *william flexion exercise* dan *core stability exercise* dalam meningkatkan fleksibilitas lumbal dan menurunkan disabilitas pada kasus *low 11 ck pain miogenik*. Pada penelitian ini ada 24 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 12 sampel diberikan *william flexion exercise* dan 12 sampel lainnya diberikan *core stab 11 exercise*, masing-masing diberikan dosis 12 kali dalam waktu 6 minggu. Didapatkan hasil tidak ada perbedaan efektivitas antara *william flexion exercise* dan *core stability exercise* dalam meningkatkan fleksibilitas lumbal dan menurunkan disabilitas pada kasus *low back pain miogenik*.

Berdasarkan data yang telah peneliti kumpulkan, yaitu sebanyak 40 karyawan bagian administrasi yang dilakukan pengukuran fleksibilitas otot lumbal dengan *Modified Schober Test* (MST) ditemukan 20 dengan hasil positif. Dan 90 karyawan bagian keperawatan yang juga dilakukan pengukuran fleksibilitas otot lumbal dengan *Modified Schober Test* (MST) ditemukan 16 dengan hasil positif. Dari hasil tersebut peneliti tertarik untuk memberikan *core stability exerc 1* terhadap karyawan dengan hasil tes positif. Dimana pada penelitian ini diharapkan dengan pemberian *core stability exercise* maupun *william flexion exercise* mempunyai pengaruh terhadap perubahan fleksi 36 tas otot lumbal pada karyawan di Rumah Sakit Premier Surabaya sehingga dapat mencegah timbulnya nyeri punggung bawah, terutama nyeri punggung bawah miogenik pada karyawan di RS Premier Surabaya, dan diharapkan juga mampu meningkatkan produktifitas kerja lebih baik lagi. Serta sebagai langkah preventif. Selain itu juga 1 harapkan untuk bisa melihat apakah ada perbandingan perubahan fleksibilitas otot lumbal antara pemberian *core stability exercise* dan *william flexion e 1 cise*. Adapun secara umum peneliti ingin mengetahui apakah ada perubahan fleksibilitas otot lum 13 sebelum dan sesudah pemberian *core stability exercise*, dan apakah 1 da perubahan fleksibilitas otot lumbal sebelum dan sesudah pemberian *william flexion exercise* serta untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal.

METODE

Desain, tempat dan 8 ktu

Jenis design penelitian yang dipakai adalah met 10 *two group pre and post test design*. Dimana terdiri dari 2 kelompok perlakuan, kelompok pertama adalah kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan *core stability exercise* dan kelompok kedua adalah kelompok ya 37 mendapatkan perlakuan dengan *william flexion exercise*. Pada masing-masing kelompok terse 33 dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) dengan menggunakan *Modified Schober Test* (MST), lalu diberikan perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) pada akhir sesi penelitian. Hal ini dilakukan agar bisa diketahui respon dari perlakuan tersebut sehingga bisa mengetahui secara pasti hasil dari eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada karyawan Rumah Sakit Premier Surabaya pada bulan Agustus 2023 sampai dengan bulan September 2023.

5 Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi pada penelitian ini meliputi karyawan Rumah Sakit Premier Sur 20 ya dengan nilai fleksibilitas kurang dari 20 cm dengan menggunakan *Modified Schober Test* (MST) yang berjumlah 36 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi: (1) karyawan Rumah Sakit Premier dengan dengan nilai fleksibilitas



kurang dari 20 cm dengan menggunakan *Modified Schober Test* (MST), (2) tanpa keluhan nyeri pinggang, (3) berusia 25-55 tahun, (4) jenis kelamin perempuan dan laki-laki, (5) bersedia menjadi responden selama penelitian dilakukan. Kriteria eksklusi: (1) karyawan dengan keluhan nyeri, (2) obesitas, (3) fraktur tulang belakang, (4) infeksi tulang belakang.

3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pada penelitian ini kelompok perlakuan pertama menggunakan tiga dari tujuh teknik *core stability exercise*, yaitu: teknik (1) *dead bug*, (2) *supine bridge*, dan (3) *bird dog*. Dosis yang diberikan selama 10 detik setiap gerakan, kemudian istirahat selama 5 detik dan dilakukan pengulangan 10 kali sebanyak 3 set. Sedangkan kelompok perlakuan kedua menggunakan *william flexion exercise*, yaitu: (1) *pelvic tilting*, (2) *single knee to chest*, (3) *double knee to chest*, (4) *partial sit-up*, (5) *hip flexor stretch*. Dosis yang diberikan selama 5 - 10 detik setiap gerakan, kemudian istirahat selama 5 detik dan dilakukan pengulangan 10 kali sebanyak 3 set. Pada kedua kelompok perlakuan pemberian latihan 2x per minggu selama 12x.

6 Setelah diberikan perlakuan sebanyak 12x dilakukan pengukuran ulang dengan menggunakan *Modified Schober Test* (MST), untuk melihat peningkatan fleksibilitas otot lumbal.

Pengolahan dan analisis data

Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal digunakan pengolahan dan analisis data, dalam hal ini digunakan analisis bivariat dengan menggunakan SPSS. Untuk uji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk test* untuk data sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji *lavene's test* (uji F). dan untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal menggunakan uji *Mann whitney test*. Pada analisis peneliti menggunakan uji statistik T-tes untuk data yang diukur dengan skala nominal. *Wilcoxo test* untuk data yang diukur dengan skala ordinal.

Etik Penelitian

Sudah diberikan ijin etik penelitian dari Komite Etik Rumah Sakit Premier Surabaya dengan No. 01/RSPS/KERS/VII/2023, Surat Persetujuan Etik Penelitian Kesehatan.

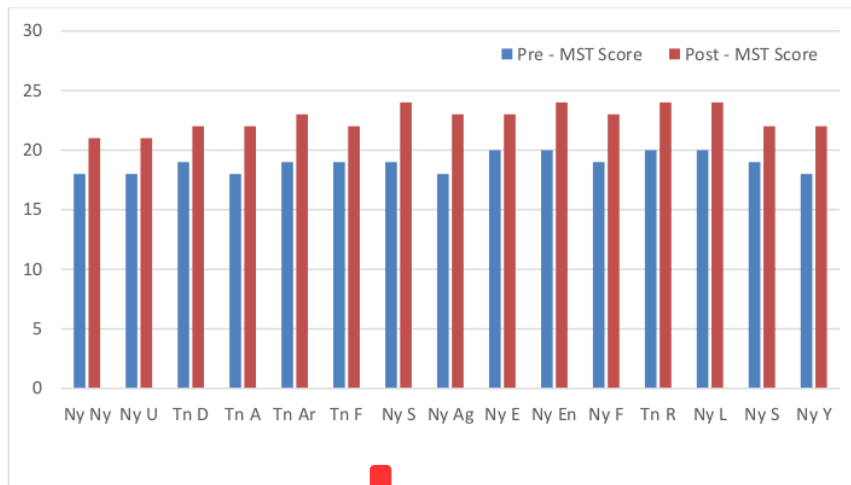


HASIL

Tabel 1. Variabel penelitian

Variabel	Kelompok 1		Kelompok 2	
	n	%	n	%
Usia (Tahun)				
25-30	0	0	1	6,6
31-35	1	6,6	1	6,6
36-40	2	13,3	2	13,3
41-45	4	26,6	5	33,3
46-50	7	46,6	4	26,6
51-55	1	6,6	2	13,3
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	37	6	40
Perempuan	10	63	9	60

28 Dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa esponden pada penelitian ini jenis kelamin perempuan lebih dominan dari pada laki-laki. Kemudian dari segi usia presentase terbanyak pada usia 46-50 tahun.



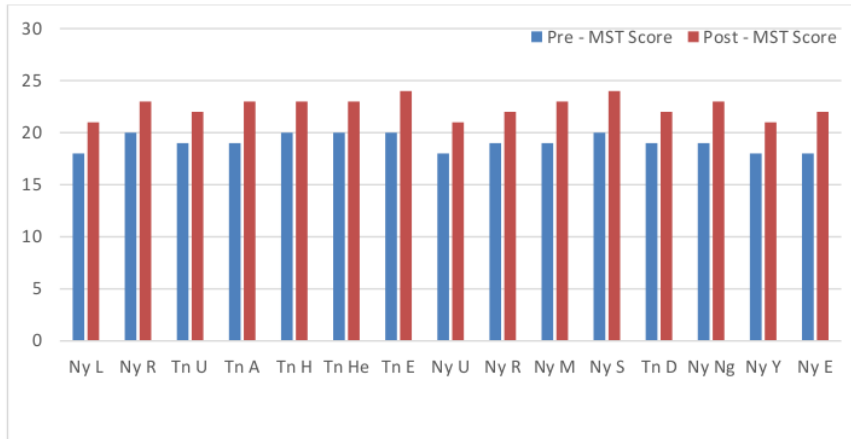
Gambar 1. Diagram nilai Pre-Post MST dengan perlakuan Core Stability Exercise

6 Berdasarkan diagram di atas terlihat bahwa ada perubahan nilai Modified Schober Test (MST) yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan core stability exercise. Artinya ada pengaruh pemberian core stability exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal.

Tabel 2. Pengaruh Core Stability Exercise terdapat perubahan fleksibilitas otot lumbal

Variabel	Median (Min-Max)	Nilai-p
Nilai MST Pre	18,93 (18-20)	
Nilai MST Post	22,67 (21-24)	0,000

19 Dari tabel diatas berdasarkan hasil uji Wilcoxon, dimana nilai p=0,000, yang artinya p < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian core stability exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal



Gambar 2. Diagram nilai Pre-Post MST dengan perlakuan William Flexion Exercise

Berdasarkan diagram di atas terlihat bahwa ada perubahan nilai Modified Schober Test (MST) yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan william flexion exercise. Artinya ada pengaruh pemberian william flexion exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal

Tabel 3. Pengaruh William Flexion Exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal

Variabel	Median (Min-Max)	Nilai-p
Nilai MST Pre	19,07 (18-20)	0,000
Nilai MST Post	22,47 (21-24)	

Dari tabel diatas berdasarkan hasil uji Wilcoxon, dimana nilai $p=0,000$, yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian william flexion exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal.

Tabel 4. Perbandingan pengaruh antara Core Stability Exercise dan William Flexion Exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal

Variabel	n	Median (Min-Max)	Nilai-p
William Flexion Exercise	15	19,07 (18-20)	0,62
Nilai MST Pre		19,07 (18-20)	
Nilai MST Post	22,47 (21-24)		
Core Stability Exercise	15	18,93 (18-20)	
Nilai MST Pre		18,93 (18-20)	
Nilai MST Post	22,67 (21-24)		

Uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada perbandingan pengaruh antara core stability exercise dan william flexion exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal dengan menggunakan uji Mann Whitney Test. Dan didapatkan hasil nilai p adalah 0,6 yang artinya $p > 0,05$, Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbandingan pengaruh antara core stability exercise dan william flexion exercise terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari tabel 1, bahwa jumlah terbanyak berkurangnya fleksibilitas otot lumbal adalah pada usia 46-50 tahun, hal ini disebabkan semakin tua usia seseorang, semakin sedikit fleksibilitas yang dimilikinya. Hal ini sering terjadi karena atisitas otot, tendon, dan jaringan ikat menurun Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Made Eva Nata Putri dkk (2020) tentang hubungan fleksibilitas lumbal dengan keseimbangan dinamis pada lansia yang mengi senam lansia di desa Sumerta Kelod Denpasar Timur, dimana pada penelitian ini ketidakaktifan atau kurangnya aktivitas meningkatkan sirkulasi kolagen dan akumulasi di ligamen, memperpendek serat otot dan mengurangi massa otot,



sehingga mengurangi fleksibilitas. Penelitian lainnya yaitu, penelitian yang dilakukan oleh Angria Pradita (2022) bahwa usia dan jenis kelamin berpengaruh besar terhadap kelenturan otot lumbal karena perbedaan struktur morfologi pria dan wanita, serta pengaruh usia dan penurunan aktivitas sehingga menurunkan kelenturan tulang belakang lumbal. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Putri Laila Syahlia dan Eko Prabowo (2023) tentang hubungan kekuatan core stability dengan fleksibilitas lower limb pada lansia di panti Werdha Budimu, Jakarta (didapatkan hasil bahwa pada lansia terjadi penurunan jumlah dan ukuran serat otot, atrofi pada beberapa serat otot lainnya, peningkatan jaringan adiposa dan jaringan ikat dan lainnya menghasilkan efek negative yaitu penurunan kekuatan, penurunan fleksibilitas, waktu reaksi yang lambat dan penurunan kemampuan fungsional. Penelitian lainnya adalah penelitian dari Angulo et al., (2020) dimana pada lansia terjadinya penurunan fleksibilitas yang akan menyebabkan ketidakstabilan postural, peningkatan resiko jatuh terjadinya cedera pada lansia.

Pada table 2, hasil uji wilcoxon menyatakan nilai $p\text{-value} = 0,006 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh *Core Stability Exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Emre Orgin, dkk yang meneliti *The effect of static and dynamic core exercises on dynamic balance, spinal stability, and hip mobility in female office workers*, dimana pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa baik *static core exercises* maupun *dynamic core exercises* keduanya mampu secara efektif meningkatkan keseimbangan dinamis, stabilitas tulang belakang, dan mobilitas pinggul pada wanita pekerja kantor. Penelitian lainnya adalah pengaruh *core stability exercise* terhadap fleksibilitas lumbal pada tenaga kesehatan di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang oleh Agung Hadi Endaryanto, dkk dan hasil dari penelitian tersebut adalah ada pengaruh *core stability exercise* terhadap fleksibilitas lumbal pada karyawan di RSUD Kanjuruhan kabupaten Malang. *core stability exercise* mempunyai pengaruh terhadap fleksibilitas otot lumbal karena pada *core stability exercise* terjadi pemulihan koordinasi dan kontrol otot-otot tubuh untuk meningkatkan kontrol tulang belakang lumbal dan panggul, selain itu *core stability exercise* juga mengontrol ketegangan sendi lumbo-panggul-pinggul, yang mempertahankan stabilitas lumbal untuk memperkuat otot, meningkatkan daya tahan, dan postur tubuh yang benar.

Begitu juga dengan table 1 hasil uji wilcoxon menyatakan nilai $p\text{-value} = 0,006 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Asya Zahratur & Heri Priatna (2019), bahwa ada perbedaan efektifitas *william flexion exercise* terhadap fleksibilitas lumbal. Hal ini dikarenakan pada latihan *william flexion exercise* menggunakan prinsip dasar peregangan otot daerah lumbal dan juga adanya penguatan pada area abdominalis. Gerakan trunk inilah yang membuat otot berkontraksi secara konsentrik dan dengan mekanisme golgi tendon organ dimana reseptor pada tendon yang peka terhadap peregangan. Yaitu dimana saat teraktivasi maka responnya adalah rileksasi. Hal inilah yang menyebabkan munculnya mekanisme reciprocal inhibition yang merupakan mekanisme kerja dari otot agonis dan antagonis, sehingga terjadilah peningkatan fleksibilitas otot pada area lumbal. Penelitian lainnya adalah pengaruh *william flexion exercise* terhadap peningkatan lingkup gerak sendi penderita *low back pain* oleh Hangga Kusuma dan Anies Setiowati (2023), hasil yang didapatkan adalah dapat disimpulkan bahwa *william flexion exercise* berpengaruh dalam meningkatkan lingkup gerak sendi penderita *low back pain*. Penelitian lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nurul Halimah dkk (2022) mengenai Kombinasi *Infrared* dan *William Flexion Exercise* Efektif Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Fleksibilitas Otot Pada Kasus *Low Back Pain Miogenik*, didapatkan hasil bahwa *william flexion exercise* dapat memperbaiki postur tubuh, mengurangi hiperlordosis lumbal, penurunan kejang otot melalui efek relaksasi, sehingga bisa meningkatkan fleksibilitas otot.

Uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada perbandingan pengaruh antara *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal pada karyawan di Rumah Sakit Premier Surabaya dengan dilakukan uji signifikan untuk kelompok berpasangan pada kelompok perlakuan *core stability exercise* dan *william flexion exercise* menggunakan uji *Mann Whitney Test*. Adapun nilai mean pada *william flexion exercise* pre dan post perlakuan adalah 19,07 dan 22,47. Sedangkan median pada *core stability exercise* pre dan post perlakuan adalah 18,93 dan 22,67. Dimana median kedua perlakuan, baik *william flexion exercise* dan *core stability exercise* pre dan post perlakuan adalah 19 dan 23. Pada uji *Mann Whitney* didapatkan hasil nilai $p = 0,62$, artinya $p > 0,05$, tidak terdapat perbandingan pengaruh antara *core stability exercise* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal pada karyawan di Rumah Sakit Premier Surabaya.



KESIMPULAN

Pada hasil penelitian ini disimpulkan bahwa dengan sampel sebanyak 15 karyawan Rumah Sakit Premier Surabaya yang mendapa¹³ perlakuan dengan *core stability exercise* dan 15 karyawan lainnya mendapatkan perlakuan dengan *william fl¹on exercise* terdapat pengaruh terhadap fleksibilitas otot lumbal dan tidak ada perbedaan efektifitas *core stability exercis¹* dan *william flexion exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas otot lumbal. Hal ini dikarenakan kedua intervensi tersebut sama-sama memberikan manfaat terhadap peningkatan flexibilitas otot lumbal.

24

SARAN

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu protokol penanganan di instansi pelayanan kesehatan guna meningkatkan kualitas hidup karyawan dan mutu pelayanan kesehatan terutama untuk flesibilitaas otot lumb²⁷

Peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian yang telah dilakukan oleh pe¹lis didorong untuk menggunakan metode lain yang lebih bisa melihat perbandingan pengaruh antara *core stability exerc²⁹* dan *william flexion exercise* terhadap perubahan fleksibilitas otot lumbal. Diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan menggunakan variabel tambahan seperti fleksibilitas otot yang mempengaruhi nyeri pinggang.

Cek Plagiasi Jurnal Aniswati

ORIGINALITY REPORT

38%

SIMILARITY INDEX

38%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

9%

2

journal.um-surabaya.ac.id

Internet Source

4%

3

vdocs.ro

Internet Source

4%

4

ejurnal.esaunggul.ac.id

Internet Source

3%

5

ejournal.unkhair.ac.id

Internet Source

2%

6

forikes-ejournal.com

Internet Source

2%

7

jurnal.univrab.ac.id

Internet Source

2%

8

ojs.unud.ac.id

Internet Source

1%

9

eprints.uny.ac.id

Internet Source

1%

10	Submitted to Udayana University Student Paper	1 %
11	lppm.esaunggul.ac.id Internet Source	1 %
12	fisioterapi.fkunud.com Internet Source	1 %
13	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	1 %
14	123dok.com Internet Source	1 %
15	Submitted to University of Melbourne Student Paper	1 %
16	www.scribd.com Internet Source	1 %
17	e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id Internet Source	<1 %
18	etd.umy.ac.id Internet Source	<1 %
19	docobook.com Internet Source	<1 %
20	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
21	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %

22	jurnal.syedzasaintika.ac.id Internet Source	<1 %
23	docplayer.info Internet Source	<1 %
24	ojs.unm.ac.id Internet Source	<1 %
25	Angga Setiawan. "Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Probing-Prompting Terhadap Hasil Belajar Siswa Tema Lingkungan Sahabat Kita di Kelas V Sekolah Dasar", JURNAL PENDIDIKAN DASAR NUSANTARA, 2021 Publication	<1 %
26	core.ac.uk Internet Source	<1 %
27	ejournal.unib.ac.id Internet Source	<1 %
28	www.anekapendidikan.com Internet Source	<1 %
29	ejournal-binainsani.ac.id Internet Source	<1 %
30	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	<1 %
31	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	<1 %

32 kabarkampus.com <1 %
Internet Source

33 ml.scribd.com <1 %
Internet Source

34 repository.unhas.ac.id <1 %
Internet Source

35 text-id.123dok.com <1 %
Internet Source

36 lib.unnes.ac.id <1 %
Internet Source

37 repository.radenintan.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off