

ABSTRAK

Ischialgia, juga dikenal sebagai nyeri panggul (*skiatika*), adalah suatu kondisi individu yang mengalami rasa sakit menjalar dari punggung bawah melalui bokong dan ke tungkai bawah, *ischialgia* ditandai dengan nyeri dan/atau sensasi kesemutan pada distribusi saraf *skiatik* atau pada akar saraf *lumbosakral* yang terkait dengannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan *core stability* dan mobilisasi saraf terhadap intensitas nyeri pada penderita *Ischialgia*. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 10 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Alat ukur penelitian menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)*. Hasil penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk* test dan uji *wilcoxon*. Hasil *shapiro wilk* test tidak terdistribusi normal dengan hasil pre-test 0.002 dan pos-test 0.045, dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value (p)* 0,005. Nilai ini $< \alpha$ (0,05) sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan signifikan penurunan intensitas nyeri. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *core stability* dan mobilisasi saraf efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pada kasus *ischialgia*

Kata Kunci : Ischialgia, Intensitas nyeri, Core Stability, Mobilisasi Saraf

ABSTRACT

Ischialgia, also known as sciatica, is a condition in which an individual experiences pain radiating from the lower back through the buttocks and into the lower limbs. Ischialgia is characterized by pain and tingling sensations in the distribution of the sciatic nerve or in the lumbosacral nerve roots associated with it. The purpose of this study was to find out the effectiveness of core stability exercises and nerve mobilization on pain intensity in patients with ischialgia. This study used a pre-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. Sampling in this study used the purposive sampling technique, and the number of samples included 10 people whose inclusion, exclusion, and dropout criteria were determined. The measurement tool used in this study was the Visual Analogue Scale (VAS). The results of this study were tested for normality using the Shapiro-Wilk test and the Wilcoxon test. The Shapiro-Wilk test results were not normally distributed, with pre-test results of 0.002 and post-test results of 0.045. The Wilcoxon test yielded a p-value (p) of 0.005. This value was $< \alpha$ (0.05), indicating a significant difference in pain intensity reduction. Therefore, it can be concluded that core stability exercises and nerve mobilization are effective in reducing pain intensity in cases of ischialgia.

Keywords: *Ischialgia, Pain intensity, Core Stability, Nerve Mobilization*