

**PENERAPAN *FELDENKRAIS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
NYERI *LOW BACK PAIN* PADA LANSIA**

Aisyah Nur Istiqomah, Asita Rohmah M.S.,Tr.Ftr.,M.Fis

[Nuraisya690@gmail.com](mailto:Nuraisya690@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Pada proses penuaan, terjadi penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi satu dengan yang lain sehingga berdampak pada kelemahan dan penurunan berbagai fungsi organ dan ketidak mampuan melakukan aktivitas tertentu serta diiringi dengan gangguan atau penyakit. LBP adalah salah satu masalah kesehatan berupa nyeri akut atau kronis yang dirasakan di daerah punggung bagian bawah atau pada bagian lumbosakral. Gejala utama nyeri punggung adalah nyeri punggung. Umumnya nyeri ini disebabkan oleh peregangan otot yang melemah seiring bertambahnya usia pada otot punggung dan perut. **Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan bagi lansia, dan mahasiswa fisioterapi tentang pemberian *feldenkraiss exercise* untuk penurunan nyeri pada *low back pain*. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Video*. *Video* dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. *Video* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil :** Media cetak KIE berupa *video* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia, dan mahasiswa fisioterapi. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi, informasi, dan edukasi kepada lansia dan mahasiswa fisioterapi tentang “Penerapan *Feldenkraiss Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* pada Lansia”

**Kata Kunci:** *Feldenkraiss Exercise*, Nyeri, *Low Back Pain*