

**PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA *LOW
BACK PAIN* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SANGKRAH SURAKARTA**

Putri Meliana¹, Siti Fatmawati²
putrimeliana.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevelensi *low back pain* di Jawa Tengah meningkat sekitar 314.492 jiwa. LBP jika tidak diatasi dapat menyebabkan perubahan kinematik pada daerah lumbal dan panggul serta memperburuk kondisi nyeri. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi tingkat nyeri pada penderita *low back pain* yaitu latihan *william flexion exercise*. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tingkat nyeri pada penderita *low back pain* sebelum dan sesudah dilakukan latihan *william flexion exercise*. **Metode:** Penerapan ini menggunakan metode studi kasus dengan mengobservasi tingkat nyeri pada 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan latihan *william flexion* dengan menggunakan *visual analogue scale* (VAS). Perlakuan terdiri dari 7 gerakan, setiap gerakan dilakukan 8 kali pengulangan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 2 minggu. **Hasil:** Sebelum dilakukan penerapan tingkat nyeri kedua responden termasuk dalam kategori sedang, sedangkan setelah dilakukan penerapan tingkat nyeri kedua responden mengalami penurunan menjadi kategori ringan. **Kesimpulan:** Latihan *william flexion exercise* dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita *low back pain*.

Kata Kunci: *Nyeri, Low Back Pain, Latihan William Flexion Exercise*