

**CORE STABILITY EXERCISE DAN WILLIAM FLEXION  
EXERCISE UNTUK MENURUNKAN NYERI LOW BACK PAIN  
MYOGENIC PADA PEKERJA KULI PANGGUL**

Adhiktiya Rucia Nukianto, Ari Sapti Mei Leni

EMAIL : [adhiktiya@gmail.com](mailto:adhiktiya@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar belakang:** Masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat saat ini adalah LBP *Myogenic*. Di negara yang berkembang angka kejadian *Low Back Pain* diperkirakan 60-85%. Data yang diperoleh dari pekerja kuli panggul yang mengikuti pengajian di Desa Palur Ngringo RW 03 bahwa 52 orang dari 112 orang mengalami *Low Back Pain Myogenic* dengan tanda adanya ketegangan pada otot di sekitar lumbal. Pekerja kuli panggul mengeluhkan *Low Back Pain Myogenic* dikarenakan mengangkat beban berat dengan posisi yang salah. Pekerja kuli panggul belum mengetahui cara mengurangi nyeri *Low Back Pain Myogenic* dengan latihan yang benar sehingga perlu adanya sebuah media KIE untuk memberikan informasi kepada pekerja kuli panggul. **Tujuan:** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Core Stability Exercise* dan *William Flexion* untuk Menurunkan Nyeri LBP *Myogenic* dalam mengatasi permasalahan kuli panggul di Pasar Palur. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai media edukasi tentang latihan untuk mengurangi nyeri LBP *Myogenic*. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* yang berjudul, " *Core Stability* dan *William Flexion* untuk Menurunkan Nyeri *Low Back Pain Myogenic* pada Pekerja Kuli Panggul". **Kesimpulan:** Media KIE berupa *booklet* Sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi pekerja kuli panggul tentang *Core Stability Exercise* dan *William Flexion* untuk Menurunkan Nyeri *Low Back Pain Myogenic*.

**Kata kunci:** *Core Stability Exercise*, *William Flexion*, *Low Back Pain Myogenic*, Pekerja Kuli Panggul