

ABSTRAK

Karina Damayanti NIM E2013026 Program Studi D4 Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Leo Much. Dachlan, SSt.Ft,M.Kes 2. Winarni, S.SiT., MPH
PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN <i>WILLIAM FLEXION</i> DENGAN <i>MCKENZIE</i> TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KONVEKSI DI DESA WONOREJO BEJEN KARANGANYAR	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Kejadian nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi disebabkan yang paling banyak dijumpai merupakan akibat dari kelainan mekanika gerak atau kelainan postural, yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Salah satu cara mengurangi nyeri punggung bawah dengan program latihan <i>back exercise</i> berupa <i>wiliam flexion</i> dan <i>mckenzie</i>. Latihan <i>back exercise</i> dapat mengurangi nyeri dan spasme. Tujuan: mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan <i>william flexion</i> dengan <i>mckenzie</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar. Metode: Jenis penelitian adalah <i>quasi eksperiment</i> dengan menggunakan desain penelitian <i>pre and post two groups design</i>. Populasi semua pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar yang berjumlah 75 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah <i>simple random sampling</i> dengan jumlah 20 orang untuk kelompok latihan <i>McKenzie</i> dan 20 orang untuk kelompok <i>William Flexion</i>. Instrumen penelitian menggunakan <i>Visual analog scale</i>. Eksperimen dilakukan 1 minggu 3 kali dalam 1 bulan. Analisa data menggunakan Uji <i>wilcoxon</i> untuk beda pengaruh dalam satu kelompok dan uji <i>Mann Whitney</i> beda pengaruh antar kelompok. Hasil: Pada kelompok latihan <i>William Flexion</i> dan <i>Mckenzi</i> sebelum perlakuan rata-rata 5 (nyeri sedang), sesudah perlakuan pada kelompok latihan <i>William Flexion</i> dengan rata-rata 3 (Nyeri sedang dan ringan) dan pada kelompok latihan <i>Mckenzi</i> dengan rata-rata 2,9 (nyeri ringan). Simpulan: Terdapat pengaruh signifikan latihan <i>william flexion</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar. Terdapat pengaruh signifikan latihan <i>mckenzie</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan <i>william flexion</i> dengan <i>mckenzie</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Desa Wonorejo Bejen Karanganyar</p>	
Kata Kunci: nyeri punggung bawah, Latihan <i>William Flexion</i> , <i>Mckenzie</i> , pekerja konveksi	