

**PENGARUH PEMBERIAN *SLUMP STRETCHING EXERCISE* DAN  
*STATIC SPINAL EXERCISE* TERHADAP MANAJEMEN NYERI PADA  
PENDERITA *LOW BACK PAIN SPONDYLOSIS LUMBALIS* DI RSUI  
YAKSSI GEMOLONG**

Zalfa Bustani Firdaus<sup>1</sup>, Dea Linia Romadhoni<sup>2</sup>

[zalfafirdaus75@gmail.com](mailto:zalfafirdaus75@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Lansia merupakan suatu tahap pada perjalanan hidup manusia dari lahir hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Secara keseluruhan, lansia akan mengalami adanya penurunan biologis yang terjadi karena adanya penurunan massa tulang dan otot sehingga menyebabkan suatu permasalahan pada lansia. Gangguan Muskuloskeletal merupakan permasalahan yang dialami oleh lansia salah satunya adalah *spondylosis lumbal*. Di Indonesia data yang menunjukkan penderita *spondylosis lumbalis* masih belum jelas kepastiannya. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *slump stretching exercise* dan *static spinal exercise* terhadap manajemen nyeri pada penderita *low back pain spondylosis lumbalis*. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, eksperimen semu (*Quasy experimen*) dimana penelitian ini dengan *Pre-Post Test Non-Equivalent Control Grup Test*. **Hasil :** Uji pengaruh menggunakan *wilcoxon* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol nilai  $p = 0.022(p < 0.05)$  sehingga terdapat pengaruh pengurangan nyeri yang signifikan. Uji beda pengaruh terhadap kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol nilai  $p = 0.010(p < 0,05)$ , sehingga terdapat beda pengaruh pengurangan nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pemberian *slump stretching exercise* dan *static spinal exercise* terhadap manajemen nyeri pada penderita *low back pain spondylosis lumbalis*.

Kata kunci: Lansia, , *slump stretching exercise*, *static spinal exercise*, *spondylosis*