

PENGARUH KOMBINASI *WILLIAM FLEXION EXERCISE* DAN *FRICTION* TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL *LOW BACK PAIN MYOGENIC* PADA LANSIA

Rifai Joko Pramono¹, Alinda Nur Ramadhani²

rifaijokop123@gmail.com

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan tanda-tanda seseorang mengalami penuaan dini atau dapat dikategorikan apabila seseorang sudah berumur 60 tahun ke atas. Proses menua ditandai dengan perubahan anatomi, biologi, fisiologi, dan perubahan psikologis. Tanda-tanda kemunduran fisik termasuk perkembangan kulit kendur, kerutan, rambut beruban, kelelahan, gerakan lambat dan penurunan fleksibilitas. Prevalensi gangguan musculoskeletal, termasuk *low back pain* dideskripsikan sebagai sebuah epidemic. Nyeri punggung bawah miogenik berhubungan dengan stress/strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk/berdiri terlalulama juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan berperan untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kekuatan otot pada kasus *low back pain myogenic* lansia, salah satunya dengan intervensi *William flexion exercise* dan *friction*. Latihan *William flexion* diyakini sebagai latihan untuk menambah lengkung lumbal dan meningkatkan fleksibilitas otot sedangkan *Friction* merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan nyeri *low back pain*, *friction* akan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *William Flexion Exercise* dan *friction* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan fungsional pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian *quasi eksperimental*. Sampel sebanyak 40 responden dengan purposive sampling. Pengukuran nyeri menggunakan (*Visual Analogue Scale*) VAS dan *Oswestery Disability Index* (ODI). **Hasil:** Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon dengan menggunakan instrument VAS dan ODI nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Adanya Pengaruh *William Flexion Exercise* dan *Friction* Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Lansia.

Kata kunci: Lansia, Penurunan Fleksibilitas, *Low Back Pain Myogenik*, *Oswestery Disability Index* (ODI), (*Visual Analogue Scale*) VAS, *William Flexion Exercise*, *Friction*.