

**PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION* PADA PETANI  
DENGAN *LOW BACK PAIN* DI DESA PRINGANOM  
KABUPATEN SRAGEN**

Eka Nikmah Wulandari<sup>1</sup>. Riyani Wulandari<sup>2</sup>

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

Program Studi DIII Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Data yang diperoleh dari Jawa Tengah, rata-rata nyeri punggung bawah 40% dari yang berusia 20-65 orang yang menderita *LBP*, diperkirakan laki-laki 18,2% dan perempuan 13,6%. Semua aktivitas petani melibatkan otot tulang belakang yang memungkinkan petani terkena nyeri punggung bawah. Salah satu cara yang dapat mengurangi *LBP* adalah menerapkan Latihan *William Flexion*. **Tujuan** : Mendeskripsikan hasil pengamatan penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *Low Back Pain*. **Metode** : Metode studi ini menggunakan analisis deskriptif dan menggunakan skala ukur nyeri dengan *Visual Analog Scale (VAS)*. Dalam metode penerapan latihan *William Flexion* yang diukur adalah tingkat nyeri punggung bawah yang telah dilaksanakan intervensi selama 6 kali pertemuan dalam 2 minggu. **Hasil** : Setelah dilakukan penerapan Latihan *William Flexion* pada kedua responden dengan *Low Back Pain* menunjukkan adanya pengurangan tingkat nyeri punggung bawah. **Kesimpulan** : Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *Low Back Pain* dapat mengurangi tingkat nyeri.

**Kata Kunci** : *Petani, Low Back Pain, Latihan William Flexion*