

**PENGARUH *MC KENZIE EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA PENGRAJIN BATIK
DI KECAMATAN LAWEYAN**

Amelia Ayu Kusuma Wardhani¹, Riyani Wulandari²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
ameliakusuma251@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: nyeri punggung bawah merupakan salah satu penyakit yang berkontribusi besar pada gangguan disabilitas. *World Health Organizing* (WHO) menyatakan kejadian nyeri punggung bawah sebanyak 619 juta orang diseluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050. Salah satu intervensi yang mendukung adalah *Mc Kenzie Exercise* terapi untuk mengatasi nyeri punggung bawah. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *Mc Kenzie Exercise* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada pengrajin batik. **Metode Penelitian:** jenis penelitian *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pre Test-Post Test Design*. Menggunakan teknik sampling berupa *nonprobability sampling* yaitu metode *purposive sampling*. Sampel 15 pengrajin batik. *Mc Kenzie Exercise* dilakukan 8x selama 4 minggu. Analisa data digunakan yaitu uji *Wilcoxon sign rank test*. **Hasil Penelitian:** dalam penelitian ini sebelum dilakukan intervensi pengrajin batik kebanyakan mengalami nyeri sedang dengan persentase 46,7%, setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan dengan persentase 53,3%, dan hasil uji wilcoxon didapatkan *p-value* $0,005 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh *Mc Kenzie Exercise* terhadap penurunan nyeri punggung bawah. **Kesimpulan:** *Mc Kenzie Exercise* berpengaruh menurunkan nyeri punggung bawah pada pengrajin batik.

Kata Kunci: *Mc Kenzie Exercise*, nyeri punggung bawah, pengrajin batik