

PENGARUH PEMBERIAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PENGRAJIN BATIK DENGAN *LOW BACK PAIN* DI LAWEYAN

Asmi Andin Zahira¹, Irma Mustika Sari²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
andinzahira01@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Low Back Pain* (LBP) atau lebih di kenal dengan nyeri punggung bawah dirasakan di daerah punggung bawah, sering dirasakan diantara sudut iga paling bawah sampai *sacrum*. *World Health Organizing* (WHO) menyatakan sekitar satu dari 13 orang di seluruh dunia mengalami nyeri punggung bawah, yang setara dengan sekitar 619 juta orang di seluruh dunia. *William Flexion Exercise* menjadi salah satu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk mengatasi nyeri punggung bawah tanpa operasi. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *William flexion exercise* terhadap tingkat *Low Back Pain* (LBP) pada pengrajin batik. **Metode Penelitian:** jenis penelitian *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *One-Grup Pre Test-Post Test Design*. Teknik sampling menggunakan *non Probability Sampling* yaitu metode *purposive sampling*. Sample dilakukan pada 15 pengrajin batik. *William Flexion Exercise* dilakukan 6x selama 2 minggu. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon sign rank test*. **Hasil Penelitian:** sebelum dilakukan intervensi *William Flexion Exercise* presentase terbanyak yaitu nyeri sedang 73,3%, setelah dilakukan intervensi presentase terbanyak yaitu nyeri ringan 80%. Uji *Wilcoxon* didapatkan *p-value* $0,002 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh *William Flexion Exercise* terhadap penurunan *Low Back Pain*. **Kesimpulan:** *William Flexion Exercise* berpengaruh dalam menurunkan tingkat *Low Back Pain* pada pengrajin batik.

Kata Kunci: *Low Back Pain, Pengrajin Batik, William Flexion Exercise*