

**PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE*
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA
PENDERITA *LOW BACK PAIN* DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SANGKRAH SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**PUTRI MELIANA
202212011**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

**PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE*
SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA
PENDERITA *LOW BACK PAIN* DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SANGKRAH SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**PUTRI MELIANA
202212011**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SANGKRAH SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dimanapun dan dalam bentuk apapun. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2025



(Putri Meliana)
NIM. 202212011

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Meliana
NIM : 202212011
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Latihan *William Flexion Exercise* Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Nyeri Pada penderita *Low Back Pain* Di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkrah Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-ekslusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di: Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Pada tanggal: 18 Juli 2025
Yang menyatakan



(Putri Meliana)
NIM.202212011

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :
**PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
MENURNKAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA *LOW BACK*
PAIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SANGKRAH SURAKARTA”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Karya Tulis Ilmiah Program Studi
DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2025

Pembimbing



(Siti Fatmawati, S.Kep.Ns., M.Kep.)

NIDN.0603018201

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep.)
NIDN.0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA
LOW BACK PAIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SANGKRAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 18 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2025

Mengetahui,

Penguji

1. Riyani Wulandari, S. Kep. Ns., M. Kep.

NIDN.0624087901

2. Irma Mustikasari, S. Kep. Ns., M. Kep.

NIDN.0625048703

3. Siti Fatmawati, S. Kep. Ns., M. Kep.

NIDN.0603018201

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susilowati, S. Kep. Ns., M. Kep.)

NIDN.0621018203

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Latihan *William Flexion Exercise* Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Penderita *Low Back Pain* Di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkrah Surakarta”. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah meridhoi setiap langkah didalam hidup saya, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sekaligus dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, arahan dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
3. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
5. Ibu Siti Fatmawati, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, dosen pembimbing sekaligus penguji III yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Irma Mustikasari, S. Kep.Ns.,M.Kep selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga dan arahan dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
7. Seluruh Dosen, Karyawan dan Staf Prodi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu proses perkuliahan serta

memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.

8. Kedua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi subjek penelitian ini.
9. Terimakasih untuk kedua orangtua saya, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun semangat dan rasa kasih sayangnya serta sujudnya selalu menjadi doa untuk kesuksesan anak-anaknya dan beliau mampu mendidik penulis, memotivasi serta memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya.
10. Kepada saudara kandung, yaitu adik saya terimakasih telah menjadi penyemangat bagi penulis, semoga kita selalu menjadi anak yang membanggakan kedua orangtua dan tak henti-hentinya memberi pelukan hangat, dukungan dan motivasi hidup.
11. Kepada seluruh keluarga tercinta yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan serta doanya semoga kita selalu menjadi keluarga yang penuh dengan kebahagiaan.
12. Kepada teman-teman terdekat dan seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini, selalu memberikan semangat, dukungan dan membantu dalam penulisan Tugas Akhir.
13. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, terimakasih banyak sudah mampu berjuang sampai sejauh ini, sudah mampu menjadi sekuat ini dengan selalu tidak pantang menyerah untuk sampai pada titik yang dinantikan, terimakasih sudah mampu menyelesaikan semuanya dengan baik.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanyalah miliki Allah SWT. Semoga tugas ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, 18 Juli 2025

Penulis

(Putri Meliana)
NIM.202212011