

ISSN 2356-265X

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 14. No. 1. Juni 2022

Peran Keluarga Sebagai *Caregiver* Pada Pasien Stroke: *Studi Literatur*

Kiki Maria, Widuri, Rista Islamarida

Pengembangan Modul *Cooperative Learning* Mata Kuliah Keperawatan Anak Untuk Meningkatkan Sikap Mahasiswa Semester IV Di Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandarlampung

Yanti Wulandari, Titih Huriah, Falasifah Ani Yuniarti, Tenang Aristina

Pengaruh Penggunaan Media *Flashcard* Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Prasekolah

Fitra Hanif Lathiefah, Atik Badi'ah, Agus Sarwo Prayogi, Tri Arini

Peran Kader terhadap Keaktifan Lansia mengikuti Posyandu Lansia di Kalasan Sleman Yogyakarta

Rista Islamarida, Eltanina Ulfameyta Dewi, Kiki Feriyanti

***Literature Review* : Pengaruh Pemberian Jus Jambu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia**

Retno Mulat Asih, Dwi Wulan Minarsih, Yayang Harigustian

Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya Pada Mahasiswa Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Memberikan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja

Dwi Juwartini, Dewi Kusumaningtyas

Efektifitas Latihan Fleksi William : *Stretching* terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Puskesmas Naggalo Padang

Hidayati, Meria Kontesa, Rahmita Nuril Amalia

Literature Review: Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga terhadap Tingkat Depresi pada Lanjut Usia

Eriana Ayu Saputri, Eddy Murtoyo, Rahmita Nuril Amalia

Jurnal
Keperawatan

Volume 14

Nomer 01

Juni 2022

ISSN : 2356-265X

Diterbitkan oleh Pusat PPM
Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 14, No. 1, Juni 2022

Daftar Isi

Peran Keluarga Sebagai <i>Caregiver</i> Pada Pasien Stroke: <i>Studi Literatur</i>	1
<i>Kiki Maria, Widuri, Rista Islamarida</i>	
Pengembangan Modul <i>Cooperative Learning</i> Mata Kuliah Keperawatan Anak Untuk Meningkatkan Sikap Mahasiswa Semester IV Di Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandarlampung	9
<i>Yanti Wulandari, Titih Huriah, Falasifah Ani Yuniarti, Tenang Aristina</i>	
Pengaruh Penggunaan Media <i>Flashcard</i> Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Prasekolah	17
<i>Fitra Hanif Lathiifah, Atik Badi'ah, Agus Sarwo Prayogi, Tri Arini</i>	
Peran Kader terhadap Keaktifan Lansia mengikuti Posyandu Lansia di Kalasan Sleman Yogyakarta	27
<i>Rista Islamarida, Eltanina Ulfameyta Dewi, Kiki Feriyanti</i>	
<i>Literature Review</i> : Pengaruh Pemberian Jus Jambu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia	34
<i>Retno Mulat Asih, Dwi Wulan Minarsih, Yayang Harigustian</i>	
Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya Pada Mahasiswa Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Memberikan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja	39
<i>Dwi Juwartini, Dewi Kusumaningtyas</i>	
Efektifitas Latihan Fleksi William : <i>Stretching</i> terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Puskesmas Naggalo Padang	52
<i>Hidayati, Meria Kontesa, Rahmita Nuril Amalia</i>	
Literature Review: Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga terhadap Tingkat Depresi pada Lanjut Usia	61
<i>Eriana Ayu Saputri, Eddy Murtoyo, Rahmita Nuril Amalia</i>	

SUSUNAN PENGELOLA JURNAL KEPERAWATAN AKPER “YKY” YOGYAKARTA

Penasihat:

Direktur Akper YKY Yogyakarta

Penanggung jawab:

Kepala Pusat Penelitian & Pengabdian Masyarakat

Pimpinan Redaksi:

Dewi Kusumaningtyas, S.Kep, Ns., M.Kep

Administrasi & IT:

Rahmadika Saputra, S.Kom

Bendahara:

Sri Sutanti Lestari

Editor :

Tri Arini, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Dewi Murdiyanti PP, M.Kep., Ns., Sp. KMB
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Dwi Wulan M, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Rahmita Nuril A, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Yayang Harigustian, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Venny Diana, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Tenang Aristina, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Dr. Sri Handayani, S.Pd., M.Kes
(STIKes YO Yogyakarta)
Widuri, S.Kep, Ns., M.Med., Ed
(STIKes Guna Bangsa Yogyakarta)

Alamat Redaksi

Jl. Patangpuluhan Sonosewu Ngestiharjo
Kasihan Bantul Yogyakarta
Telp (0274) 450691 Fax (0274) 450691
Email: akper_yky@yahoo.com
Website :

www.ejournal.akperkyjogja.ac.id/index.php/yky

Jurnal Keperawatan mempublikasikan artikel hasil karya ilmiah dalam bidang keperawatan yang meliputi sub bidang keperawatan dasar, keperawatan dewasa, keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan gerontik, keperawatan jiwa, keperawatan komunitas, manajemen keperawatan dan pendidikan keperawatan. Jenis artikel yang diterima redaksi adalah hasil penelitian dan ulasan tentang iptek keperawatan (tinjauan kepustakaan dan lembar metodologi).

Naskah atau manuskrip yang dikirim ke Jurnal Keperawatan adalah karya asli dan belum pernah dipublikasi sebelumnya. Naskah yang telah diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan naskah tidak boleh diterbitkan lagi dalam bentuk apapun tanpa persetujuan dari redaksi. Naskah yang pernah diterbitkan sebelumnya tidak akan dipertimbangkan oleh redaksi.

Naskah harus ditulis dalam bahasa Indonesia, dengan judul dan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan format seperti yang tertuang dalam panduan ini. Penulis harus mengikuti panduan di bawah ini untuk mempersiapkan naskah yang akan dikirim ke redaksi. Semua naskah yang masuk akan disunting oleh dua mitra bestari.

Format Manuskrips:

1. Manuskrip ditulis tidak melebihi 2500-3000 kata, jenis huruf Times New Roman dalam ukuran 11 pt dengan 1,25 spasi, ukuran kertas A4, batas tulisan pada margin kiri 4 cm, kanan 3 cm, atas 3 cm, bawah 3 cm
2. Nomor halaman ditulis pada pojok kanan bawah
3. Panjang artikel minimal 8 halaman dan maksimal 15 halaman
4. Setiap halaman diberi nomor secara berurutan dimulai dari halaman judul sampai halaman terakhir.
5. Naskah diketik dan disimpan dalam format RTF (RichText Format) atau Doc

PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL BAGI PENULIS JURNAL KEPERAWATAN

- **Judul.**
 - ✓ Berisi judul artikel dan tidak menggunakan singkatan,
 - ✓ Judul tidak boleh lebih dari 14 kata
 - ✓ Judul ditulis dengan huruf besar pada awal kalimat
 - ✓ Nama latin dan istilah yang bukan bahasa Indonesia ditulis dengan huruf miring.
- **Data Penulis.**
 - ✓ Nama lengkap penulis (tanpa singkatan dan tanpa gelar), lembaga dan alamat lembaga penulis (termasuk kode pos).
 - ✓ Untuk korespondensi penulis lengkapi dengan nomor telepon dan alamat *e-mail*.
- **Abstrak.**
 - ✓ Abstrak ditulis dalam bahasa Indonesia
 - ✓ Jumlah kata tidak melebihi 200 kata, tidak ada rujukan
 - ✓ Dengan kalimat pendahuluan yang jelas terdiri atas dua atau tiga kalimat yang menjelaskan latar belakang penelitian.
 - ✓ Selanjutnya diikuti dengan uraian mengenai masalah atau tujuan riset dan metode.
 - ✓ Hasil yang ditulis adalah hasil penelitian yang diperoleh untuk menjawab masalah penelitian secara langsung.
 - ✓ Tuliskan satu atau dua kalimat untuk mendiskusikan hasil dan kesimpulan.
 - ✓ Penyunting mempunyai hak untuk menyunting abstrak dengan alasan untuk kejelasan naskah.
- **Kata Kunci.**
 - ✓ Kata kunci berisi maksimal 5 kata yang penting atau mewakili isi artikel.
 - ✓ Dapat digunakan sebagai kata penelusuran (*searching words*)
- **Pendahuluan.**
 - ✓ Tulislah latar belakang penelitian dan jelaskan penelitian terkait yang pernah dilakukan.
 - ✓ Nyatakan satu kalimat pertanyaan (masalah penelitian) yang perlu untuk menjawab seluruh kegiatan penelitian yang dilakukan penulis.
- **Metode.**
 - ✓ Pada bagian ini penulis perlu menjelaskan secara rinci agar penyunting dapat menjawab beberapa pertanyaan berikut : (i) apakah penelitian ini eksperimental atau eksplorasi, (ii) apakah metode diuraikan dengan cukup rinci sehingga penelitian dapat direplikasi, (iii) jika penelitian anda menggunakan metode penelitian sebelumnya, uraikanlah metode tersebut secara ringkas. Jika anda membuat modifikasi, uraikanlah bagian yang anda modifikasi, (iv) tuliskan jumlah sampel dan berikan penghargaan dari mana anda memperoleh sampel tersebut, (v) uraikan mengenai etika pengambilan data dan *informed consent* bila menggunakan data atau sumber dari manusia
- **Hasil**
 - ✓ Nyatakan hasil yang diperoleh berdasarkan metode yang digunakan
 - ✓ Jangan menuliskan rujukan pada bagian hasil
 - ✓ Semua data yang diberikan pada bagian hasil harus ditampilkan dalam bentuk tabel atau grafik
 - ✓ Judul tabel diletakkan di atas tabel, sedangkan judul gambar diletakkan di bagian bawah gambar
 - ✓ Tabel diberi nomor urut sesuai urutan penampilan, begitu pula gambar.
- **Pembahasan**
 - ✓ Buatlah uraian pembahasan dari hasil riset dengan cara membandingkan data yang diperoleh saat ini dengan data yang diperoleh pada penelitian sebelumnya
 - ✓ Berikan penekanan pada kesamaan, perbedaan ataupun keunikan dari hasil yang anda peroleh. Jelaskan mengapa hasil riset anda seperti itu
 - ✓ Akhiri pembahasan dengan menggunakan riset yang akan datang yang perlu dilakukan berkaitan dengan topik tersebut.
- **Simpulan dan Saran**
 - ✓ Simpulan dan saran ditarik dari hasil dan bahasan dengan mengacu pada tujuan penelitian
- **Ucapan Terima Kasih (bila perlu).**
 - ✓ Dapat dituliskan nama instansi atau perorangan yang berperan dalam pelaksanaan penelitian
- **Rujukan.**
 - ✓ Rujukan hanya memuat artikel yang telah dipublikasi dan dipilih yang paling relevan dengan masalah naskah.
 - ✓ Cara penulisan rujukan mengikuti gaya pengutipan “nama-nama” (*APA Style*).
 - ✓ Semua rujukan yang tertulis dalam daftar rujukan harus dirujuk di dalam naskah.
 - ✓ Penulis harus dirujuk di dalam kurung menggunakan format : (Potter & Perry, 2006) atau Potter & Perry (2006).
 - ✓ Gunakan nama penulis pertama “*et al*”, bila terdapat lebih dari enam penulis

Efektifitas Latihan Fleksi William : *Stretching* terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Puskesmas Nanggalo Padang

Hidayati¹, Meria Kontesa², Rahmita Nuril Amalia³

Staff Dosen Fakultas Psikologi Kesehatan Universitas Negeri Padang¹

Staf Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKes Mercubaktijaya Padang²

Staf Dosen Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta³

Email : hidayati@fik.unp.ac.id

Meriakontesa74@gmail.com

rahmitanurilamalia@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah ialah perasaan nyeri di daerah lumbo sakral dan sakroiliakal. Dampaknya yaitu penurunan kemampuan untuk meningkatkan kekuatan otot, kesulitan bergerak dari duduk ke berdiri, jongkok, dan berjalan, dan hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Nyeri dapat diminimalkan dengan menggunakan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis yang salah satunya adalah Latihan Fleksi William : *Stretching*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas Latihan Fleksi William : *Stretching* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperiment Design dengan bentuk rancangan One Group pretest-posttest. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 sampai 24 Mei 2022 di Puskesmas Nanggalo Padang dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang diambil dari teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Visual Analogue Scale (VAS). Data dianalisis dengan uji statistik paired samples T-Test.

Hasil penelitian didapatkan p value = 0,00 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri sesudah dilakukan Latihan Fleksi William : *Stretching*. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Latihan Fleksi William : *Stretching* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Puskesmas Nanggalo Padang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diharapkan kepada lansia agar dapat menggunakan Latihan Fleksi William : *Stretching* untuk meringankan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Latihan Fleksi William : stretching, nyeri punggung bawah

Abstract

Low back pain is a painful feeling in the lumbo sacral and sakroiliakal. The impact is a decrease in the ability to increase muscle strength, difficulty moving from sitting to standing, squatting, and running, and constraints in performing everyday activities. Pain can be minimized by using pharmacologic therapy and non-pharmacological therapies that one of them is William Flexion Exercise: *Stretching*. The purpose of this study to determine efektifitas Latihan Flexes William: *Stretching* to the decline in the level of lower back pain in the elderly in Puskesmas Nanggalo Padang In the Year 2022.

The research is a Pre-experimental design with a draft form one group pretest-posttest. The collection of research data held on December 12 to May 24, 2022 in Nanggalo Padang health center with a total sample of 10 people taken from technique. a purposive sampling Research instrument using Visual Analogue Scale (VAS). Data were analyzed by statistical test paired samples T-test.

The results showed the p value = 0.00 ($p < 0.05$) showed that there was a decrease in levels of pain after doing exercise Flexion William: *Stretching*. So it can be concluded that there is the influence of William Flexion Exercise: *Stretching* to the decline in the level of lower back pain in the elderly in Puskesmas Nanggalo Padang. Based on research that has been done to the elderly is expected to use William Flexion Exercise: *Stretching* to relieve lower back pain.

Keywords: William Flexion Exercise: stretching, lower back pain

PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses yang terjadi sendiri (alamiah) yang dimulai dari masa anak, masa dewasa dan masa tua yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Proses manusia merupakan proses yang terjadi sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai dari permulaan kehidupan. Di seluruh dunia jumlah lanjut usia diperkirakan 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran seperti kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran yang mengakibatkan sebagian lansia akan mengalami ketergantungan fisik dan ekonomi, sakit-sakitan yang kronis (Padila, 2019). Melihat dari banyaknya jumlah lansia yang ada di Indonesia, pasti banyak gangguan yang terjadi pada kesehatan lansia, salah satu masalah tersebut merupakan gangguan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal, yaitu sendi (Azizah, 2021).

Kemunduran kartilago sendi, sebagian besar terjadi pada sendi-sendi yang menahan berat, dan pembentukan tulang di permukaan sendi merupakan hal yang umum terjadi. Komponen-komponen kapsul sendi pecah dan kolagen yang terdapat pada jaringan penyambung meningkat secara progresif yang jika tidak dipakai lagi mungkin menyebabkan inflamasi nyeri, penurunan mobilitas sendi, dan deformitas (Stanley, 2014).

Nyeri punggung bawah ialah perasaan nyeri di daerah lumbo sakral dan sakroiliakal. Mobilitas punggung bawah sangat tinggi di samping itu juga menyangga beban tubuh dan sekaligus sangat berdekatan dengan jaringan lain (Harsono, 2018). Dampak nyeri itu disebabkan kepekaan dan

kehilangan fungsi pada tulang belakang bagian punggung bawah. Rangsangan nyeri dapat berupa rangsangan mekanik, termik, atau suhu kimiawi dan campuran diterima oleh reseptor yang terdiri dari akhiran saraf bebas yang memiliki spesifikasi di sini terjadi aksi potensial dan impuls ini diteruskan ke pusat nyeri (Harsono, 2018).

Penanganan nyeri sendi pada lansia dapat diatasi dengan mencari aktivitas yang cocok dengan kemampuan jasmani dan rohani lansia seperti *stretching*, pemberian makanan yang bergizi, anjurkan untuk istirahat secukupnya, pendekatan fisiologis, pendekatan kognitif (Darmojo, 2020). Untuk itu penelitian ini akan melakukan pemberian latihan fleksi william : *stretching*, latihan yang melibatkan lansia yang mengalami nyeri punggung bawah di Puskesmas Nanggalo Padang serta yang aktif mengikuti senam lansia.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti mengenai nyeri punggung bawah pada 10 pasien lansia nyeri punggung bawah terdiri dari 3 laki-laki dan 7 perempuan yang sedang berkunjung ke Puskesmas Nanggalo, 2 orang mengalami nyeri sangat berat, 4 orang mengalami nyeri berat, 3 orang mengalami nyeri sedang, dan 1 orang yang mengalami nyeri ringan. Nyeri diukur menggunakan skala nyeri *Visual Analogue Scale (VAS)*. Lansia mengatakan nyerinya sangat mengganggu dan 3 lansia mengatakan belum terlalu mengganggu dengan nyeri yang ia rasakan. Upaya lansia selama ini untuk menghilangkan nyeri tersebut meliputi 6 lansia mengkonsumsi obat penghilang nyeri seperti *ibuprofen*, *asam mefenamat*, *aspirin* yang didapatkan lansia di warung dan toko obat terdekat. Lansia memijat dengan menggunakan balsam, dan 1 lansia dibiarkan saja atau dibawa tidur. Upaya pengobatan yang lansia lakukan ternyata belum efektif karena lansia mengatakan setelah meminum obat atau memijat tidak berapa lama kemudian nyeri muncul kembali.

Dari ulasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Latihan Fleksi William : *Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022”.

Lansia atau lanjut usia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses lansia merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai dari sejak kehidupan (Nugroho, 2015).

Lanjut usia merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia lanjut berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan *figure* tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2015).

Nyeri punggung bawah (NBP) adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri local (inflamasi), maupun nyeri radikal atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah dan lipatan bokong bawah yaitu daerah lumbal atau lombo-sakral dan sering disertai dengan penjaralan nyeri kearah tungkai dan kaki. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain, atau sebaliknya nyeri yang berasal daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (*referred pain*) (Tjokorda, 2019).

William Flexion Exercise adalah *exercise therapy* diperkenalkan oleh Dr. Paul Williams pada tahun 1937. *William Flexion Exercise* ini dirancang untuk mengurangi nyeri pinggang atau nyeri pada punggung bawah dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan *lumbo sacral spine*, terutama otot abdomen dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah. Caranya adalah dengan menguatkan

(*strengthening*) otot-otot *abdomen* dan *gluteus maksimus*, serta mengulur (*stretching*) otot-otot *ekstensor* punggung. (Zuyina2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pratest Posttest Design* (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Nanggalo Padang pada bulan Desember 2021 sampai Juli 2022. pengumpulan data dilakukan pada tanggal 12 sampai 24 Mei 2022. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berkunjung ke Puskesmas Nanggalo yang mengalami nyeri punggung bawah dan lansia yang aktif mengikuti senam lansia di Puskesmas Nanggalo sebanyak 25 orang. eksperimen sederhana jumlah anggota sampelnya adalah 10-20 orang (Sugiono,2012). Penelitian ini jumlah sampel yang diambil adalah 10 orang lansia, semua sampel telah memenuhi kriteria sampel yang ditentukan peneliti. Selama penelitian tidak ada lansia yang *drop out*. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *Purposive Sampling*. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah latihan fleksi william : *stretching* sedangkan variabel dependen yaitu tingkat nyeri punggung bawah pada lansia. Analisa data dilakukan dengan 2 tahap yaitu analisa univariat digunakan untuk melihat rata-rata skor skala nyeri punggung bawah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan Latihan Fleksi William: *Stretching* dan analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara 2 kelompok yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan pemberian Latihan Fleksi William : *Stretching*. Prosedur stretching terdiri dari 8 gerakan dan dilakukan setiap hari selama 7 hari dengan durasi masing-masing gerakan selama 10 menit. Sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-wilk* ($n < 50$),

dan dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon signed-rank test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian Efektifitas Latihan Fleksi William: *Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2022. Pada analisa data yang digambarkan secara berurutan mulai dari hasil univariat meliputi rerata terhadap nyeri punggung bawah kemudian

Tabel 3 dilanjutkan dengan analisa bivariat. Hasil yang didapatkan adalah :

Tabel 1. Skala Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Sebelum Pemberian Latihan Fleksi William : *Stretching* di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022

Variabel	N	Mean	SD	Min	Mak
Sebelum	10	5,20	2,300	2	9

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat pada skala tingka nyeri sebelum diberikan latihan fleksi William : *stretching* didapatkan nilai mean adalah 5,20, standar deviation 2,300, nilai minimum adalah 2, dan nilai maksimum adalah 9.

Tabel 2. Skala Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Sesudah Pemberian Latihan Fleksi William : *Stretching* di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022

Variabel	N	Mean	SD	Min	Mak
Setelah	10	2,80	2,150	0	7

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa pada skala tingkat nyeri sesudah diberikan

latihan fleksi william: *stretching* didapatkan nilai mean adalah 2,80, standar deviation 2,150, nilai minimum adalah 0 dan nilai maksimum adalah 7.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan *paired samples T-test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *confidence interval* 2,031 – 2,769. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh Latihan Fleksi William: *Stretching* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Sebelum diberikan Latihan Fleksi William : *Stretching*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan latihan fleksi William : *stretching* dari 10 responden didapatkan nilai mean adalah 5,20, nilai standar deviation adalah 2,300, ilai minimum 2 dan nilai maksimum adalah 9. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Dyah Yulitania (2015) tentang pengaruh peregangan dan *William flexsion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh di Perkebunan Teh Jemus, dimana hasil yang didapatkan rerata tingkat nyeri sebelum pemberian latihan fleksi William (pre-test), rerata skala nyeri punggung bawah responden adalah 5,20. Hal ini dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini sama, responden pada penelitian ini yaitu sebagian besar wanita dan alat ukur tingkat nyeri

Tabel 3. Pengaruh Latihan Fleksi William : *Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah di Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2022

Paired Differences						
Variabel	Mean	SD	SE	95% CI		<i>p value</i>
				Lower	Upper	
Tingkat Nyeri Pre Test – Post Test	2,400	0,516	0,163	2,031	2,769	0,000

dalam penelitian ini sama yaitu menggunakan skala penilaian *Visual Analogue Scale* (VAS).

Menurut Altinel (2017) laki-laki dan perempuan memiliki resiko yang sama terhadap keluhan nyeri punggung bawah. Namun pada kenyataannya jenis kelamin seseorang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah, karena pada wanita keluhan ini lebih sering terjadi misalnya pada saat mengalami siklus menstruasi, selain itu proses menopause juga dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang akibat penurunan hormon estrogen sehingga kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah.

Menurut teori Tamher & Heryati (2008) skala nyeri terbagi menjadi lima kategori. Yaitu tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat terkontrol (7-9), nyeri berat tidak terkontrol (10). Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan rata-rata nyeri sebelum di berikan terapi adalah 5,20 atau termasuk kategori nyeri sedang. Hal ini disebabkan karena pada umumnya responden sudah mengalami nyeri punggung bawah, sehingga responden telah memiliki toleransi terhadap nyeri dan nyeri masih dapat dikontrol atau ditahan.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Potter & Perry (2011) bahwa seseorang yang mengalami nyeri berulang maka orang tersebut akan lebih mudah menginterpretasikan perasaan nyeri. Pasien cenderung mempunyai persiapan yang lebih baik untuk menghadapi perasaan nyeri selanjutnya sehingga nyeri yang dirasakan lebih ringan dari sebelumnya.

Menurut Idyan (2007), *low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Lukma, 2009). Nyeri punggung bawah atau nyeri pinggang (*Low Back Pain*) adalah nyeri daerah limbosakral dan sakroiliaka. Nyeri punggung bawah (NPB) kebanyakan terjadi akibat gangguan

muskuloskeletal dan diperberat oleh aktivitas. Usia, jenis kelamin obesitas, stress, dan terkadang depresi dapat mengakibatkan NBP (Muttaqin, 2013).

Menurut analisa peneliti sesuai dengan penjelasan yang telah dijabarkan diatas terdapat perbedaan skala nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh masing- masing responden. Perbedaan skala nyeri yang dirasakan oleh masing-masing responden tersebut, menandakan bahwa respon tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh responden tergantung pada berat ringannya gangguan yang dialami. Ambang nyeri responden yang mengalami nyeri punggung bawah juga berkaitan dengan jenis kelamin, dimana jenis kelamin wanita lebih rentan mengalami nyeri punggung bawah. Wanita akan lebih rentan mengalami nyeri punggung bawah setelah mengalami menopause karena dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang akibat penurunan hormon estrogen. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dimana sebagian besar responden (70%) adalah berjenis kelamin wanita.

2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Sesudah diberikan Latihan Fleksi William : *Stretching*

Hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri sesudah diberikan latihan fleksi William : *stretching* dari 10 responden didapatkan nilai mean adalah 2,80, nilai standar deviation 2,150, nilai minimum adalah 0 dan nilai maksimum adalah 7. Artinya skala nyeri responden sesudah diberikan latihan fleksi William : *stretching* mengalami penurunan. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Dyah Yulitania (2015) tentang pengaruh peregangan dan *William flexsion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh di Perkebunan Teh Jemus, dimana hasil yang didapatkan rerata tingkat nyeri sesudah pemberian latihan fleksi William

(post-test), rerata skala nyeri punggung bawah responden adalah 2,70. Hal ini dikarenakan karena jumlah sampel pada penelitian ini sama, latihan atau penatalaksanaan yang diberikan sama, seperti lama durasi yang diberikan yaitu 30 menit, dan alat ukur serta cara ukur nyeri yang dilakukan sama.

Hal ini didukung dengan teori, pemberian latihan fleksi William : *stretching* secara otomatis akan melatih kekuatan otot panggul dan kemudian otot menjadi kuat dan lentur sehingga nyeri akibat spasme otot dapat ditekan sedemikian rupa. *William Flexion Exercise* ini dirancang untuk mengurangi nyeri pinggang atau nyeri pada punggung bawah dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan *lumbo sacral spine*, terutama otot abdomen dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah. Caranya adalah dengan menguatkan (*strengthening*) otot-otot *abdomen* dan *gluteus maksimus*, serta mengulur (*stretching*) otot-otot *ekstensor* punggung. (Zuyina2014).

Menurut analisa peneliti dari penjelasan yang telah dijabarkan diatas, latihan fleksi William : *stretching* merupakan salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada lansia yang mengalami nyeri punggung bawah. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri punggung bawah yang telah diberikan penatalaksanaan latihan didapatkan rata-rata nyeri 2,80. Pada penelitian ini didapatkan juga responden yang mengalami nyeri berat yaitu dengan skala nyeri 9 dan 8 dimana responden tersebut mengalami nyeri berat dengan komplikasi penyakit lain, responden yang mengalami nyeri berat ini ialah responden yang baru mengalami nyeri punggung bawah dan belum terbiasa dengan nyeri tersebut, responden yang sudah biasa mengalami nyeri punggung bawah pada nyeri yang timbul berikutnya akan mengalami nyeri yang lebih ringan, hal ini terjadi karena tingkat toleransi pada pasien lebih tinggi.

Responden yang mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 2 turun menjadi 0 artinya responden tidak merasakan nyeri lagi. Hal ini disebabkan karena penatalaksanaan nyeri secara otomatis akan melatih kekuatan otot panggul dan kemudian otot menjadi kuat dan lentur sehingga nyeri akibat spasme otot dapat ditekan sedemikian rupa, sehingga skala nyeri yang dirasakan mengalami penurunan. Hal ini dibuktikan dari 10 orang responden yang telah di berikan latihan fleksi William : *stretching* semuanya (100%) mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

3. Efektifitas Latihan Fleksi William : Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah

Hasil penelitian didapatkan nyeri pretest maximum dan minimum pada lansia adalah 9 dan 2, skala posttest maximum dan minimum pada lansia adalah 7 dan 0. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 ($\leq 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya Pengaruh Latihan Fleksi William ; *Stretching* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Hangga Kusuma (2019) bahwa hasil uji statistik dengan *paired samples T-Test* didapatkan p value 0,000 dan ada pengaruh *William Flexion Exercise* terhadap peningkatan lingkup gerak sendi penderita *low back pain*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Desi Dyah Yulitania (2019) tentang pengaruh peregangan dan *William flexsion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh di Perkebunan Teh Jemus, dengan p value = 0,000, dimana ditemukan ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan latihan fleksi William : *stretching* pada lansia yang mengalami nyeri punggung bawah.

Bedasarkan penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Fleksi William : *Stretching* terhadap nyeri

punggung bawah pada lansia. Hal ini sesuai dengan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri, yaitu dengan melakukan Latihan Fleksi William : *Stretching* pada lansia untuk menurunkan skala nyeri punggung bawah.

Menurut Purwoastuti (2019), penanganan penderita nyeri punggung bawah difokuskan untuk mengontrol rasa sakit, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan atau mempertahankan fungsi dan kualitas hidup. Penanganan untuk nyeri punggung bawah dapat meliputi terapi farmakologi (obat-batan), nonfarmakologis, dan tindakan operasi. Teknik nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menghilangkan nyeri punggung bawah yaitu dengan latihan fleksi William : *stretching*.

William Flexion Exercise adalah salah satu latihan untuk mengurangi nyeri pinggang atau nyeri pada punggung bawah dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan *lumbo sacral spine*, terutama otot abdomen dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah (Zuyina, 2014). Pemberian latihan fleksi William : *stretching* akan melatih kekuatan otot panggul dan kemudian otot menjadi kuat dan lentur sehingga nyeri akibat spasme otot dapat ditekan sedemikian rupa.

Menurut Erawan, (2020,), bahwa pemberian *William Flexion Exercise* mengurangi nyeri punggung bawah caranya adalah dengan menguatkan (*strengthening*) otot-otot *abdomen* dan *gluteus maksimus*, serta mengulur (*stretching*) otot-otot *ekstensor* punggung, adapun bentuk latihannya berupa fleksi lumbosakral. Dengan penguluran pada otot punggung bawah terjadi peningkatan suhu local, meningkatkan metabolisme sel otot. Sehingga metabolit mudah terjangkit. Penguatan otot abdomen sebagai pembantu penopang tulang belakang, sehingga tulang belakang tetap lurus.

Tn. William menjelaskan bahwa posisi *posterior pelvic tilting* adalah penting untuk memperoleh hasil terbaik karena pada posisi *posterior pelvic tilting* dapat menekan pinggang kebawah melawan bed/lantai dengan mengontraksikan otot perut dan otot pantat (Zuyina, 2014).

Menurut analisa peneliti, dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan latihan fleksi William : *stretching* pada lansia, dikarenakan respon terhadap nyeri yang dirasakan oleh masing-masing responden tersebut berbeda-beda, hal ini menandakan bahwa respon tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh responden tergantung pada berat ringannya gangguan yang dialami. Ambang nyeri responden juga berkaitan dengan usia, pengalaman masa lalu dan jenis kelamin. Responden yang sudah di berikan latihan fleksi William : *stretching* akan melatih kekuatan otot panggul dan kemudian otot menjadi kuat dan lentur sehingga nyeri akibat spasme otot dapat ditekan sedemikian rupa. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri di daerah limbosakral dan sakroiliaka sebelum dilakukannya latihan fleksi William : *stretching* mengalami hambatan sehingga impuls nyeri lebih mudah dipersepsikan sebagai nyeri, setelah dilakukan latihan fleksi William : *stretching* aliran tubuh bebas dari hambatan sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai Efektifitas Latihan Fleksi William : *Stretching* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2017, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata nilai skala nyeri sebelum diberikan latihan fleksi william : *stretching* pada lansia di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022 adalah 5,20.

2. Rata-rata nilai skala nyeri sesudah diberikan latihan fleksi william : *stretching* pada lansia di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022 adalah 2,80.
3. Didapatkan hasil *p value* = 0,000 yang artinya adanya efektifitas pemberian latihan fleksi william : *stretching* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Puskesmas Nanggalo Padang Pada Tahun 2022.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini, terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga selesainya penelitian ini, terimakasih kepada pasien yang mengalami nyeri punggung bawah yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan juga terimakasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz: Jogjakarta
- Arikunto (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Edisi Revisi 6. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Azizah, 2011. *Jurnal jtptunimus-gdl- sulimannim-8103-1-babive-2*. Diakses tanggal 22 Desember 2016.
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat, 2012. *Statistik Indonesia Tahun 2012*. Jakarta pusat : Badan Pusat Statistik.
- Bandiyah, Siti. 2013. *Lajut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nulia Medika.
- Brunner & Suddarth. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*, Edisi 8. Jakarta : EGC.

- Buku pedoman penulisan Skripsi. 2016. Stikes Mercubaktijaya Padang.
- Dahlan, Sopiudin. 2012. *Langkah- langkah membuat proposal penelitian bidang kedokteran dan kesehatan*. Jakarta : Evidence Based Medicine.
- Darmojo, R. 2010. *Buku Ajar Geriatri Edisi I*. Jakarta: Balai PustakaFKUI. Departemen bedah saraf FKUI-RSCM. 2011. *Sinopsis ilmu bedah saraf*. Edisi3. Jakarta : EGC.
- Dinas Kesehatan Kota Padang, 2014. *Profil Dinas Kesehatan Kota Padang*. Padang : Dinkes
- Erawan, 2012. *Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Mobilitas Lumbal dan Aktivitas Fungsional*
- Harsono, DSS. 2014. *Nyeri Punggung Bawah*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, Aziz Alimun. 2009. *Riset keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Selemba Medika.
- Jambi, (2012). *Jurnal BAB I_2*. Diakses tanggal 22 Desember 2016.
- kusyanti.2012.http://female.kompas.com/read/2012/06/12/01330374/Lati_han_untuk_Meredaka.Nyeri.Pung_gung. Diakses pada tanggal 22 Desember 2016.
- Lukman dan Nurna Ningsih. 2009. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta : Salemba Medika
- Mansjoer, Arif dkk. 2007. *Kapita selekta kedokteran*. Edisi 3. Jakarta : Media Aesculapius Fakultas Kedokteran UI .
- Mujahidullah, Khalid. 2012. *Keperawatan Gerontik : Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Muttaqin, Arif. 2013. *Buku Saku Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta : EGC
- Nichael, C. (2010). *Beberapa Hal Penting Mengenai Peregangan*. http://www.duel_

- online.html. Diakses tanggal 21 Desember 2016.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta :Jakarta
- Nugroho, Wahjudi . 2015. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Penerbit Buku Kedokteran : Jakarta
- Nugroho, wahjudi. 2015. *Keperawatan gerontik dan geriatric*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Nursalam (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. 2013. *Keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha medika.
- Potter, P.A & Perry, A.G. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Kosep, Proses, dan Praktik* . Edisi 4. Volume 1. Jakarta : EGC
- Potter, Patricia A. 2006. *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Philadelphia : Mosby.
- Soekarno. (2012). *Mengapa Nyeri Pinggang Perlu Dilatih dengan Latihan Fleksi William Makalah Perkuliahan Rehabilitasi Medik di Universitas Airlangga*. Surabaya: tidak dipublikasikan.
- Stanhope, Mracia dkk. 2008. *Buku saku keperawatan komunitas*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & Bandung* : Alfabeta
- Sumaputa, A. 2013 <http://adeputrasuma.co.id/2013/07/william-flexion-exercise.html>. Diakses pada tanggal 22 Desember 2016.
- Tamsuri, A (2012). *Konsep dan Penetalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC
- Tjokorda G.B Mahadewa dan Sri Maliawan. 2009. *Diagnose & Tatalaksana Kegawat Daruratan Tulang Belakang*. Jakarta : CV. Sagung Seto.
- Tumer, M. 2010. *Manfaat Olahraga untuk Tubuh*. Jakarta: EGC.
- Tumher & Heryati (2008). *Psikologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Trans Info.
- Wolf. 2010. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Zuyina, Luklukaningsih. 2014. *Anatomi, Fisiologi dan Fisioterapi*. Yogyakarta : Nuha Medika.

