

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) merupakan fenomena yang seringkali dikeluhkan dari orang dengan usia lanjut. Merasakan nyeri terus menerus tanpa adanya kemampuan untuk mengendalikan ketidaknyamanan, juga dapat mempengaruhi hubungan sosial, dan dapat mempengaruhi kondisi finansial penderitanya sehingga kehilangan pekerjaan, maka dari itu dengan melakukan olah tubuh minimal 30 menit setiap hari dapat memberikan keuntungan yang berlipat dan itu akan bertambah walaupun usia bertambah. Tujuan penelitian ini adalah melakukan penerapan teknik latihan penguatan otot (*William Flexion Exercise*) terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di Tambak Dalam Baru 05 Asemrowo Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan subjek yang digunakan adalah 2 lansia dengan masalah nyeri punggung bawah. Penelitian ini dilakukan di Tambak Dalam Baru 05 Asemrowo Surabaya selama 2 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu dengan metode pengumpulan data termasuk pengkajian, penentuan diagnosa, membuat intervensi, implementasi, dan evaluasi.

Hasil studi kasus didapatkan data pengkajian klien mengatakan nyeri pinggang kanan menjalar sampai ke ujung kaki dan klien 2 mengatakan nyeri di daerah pinggang, nyeri yang dirasakan menjalar ke punggung dengan diagnosa keperawatan utama yaitu nyeri akut. Penelitian ini dilakukan implementasi dengan frekuensi tiga kali seminggu selama 2 minggu, sehingga dapat dievaluasi selama 6 hari latihan didapatkan data skala nyeri awal pada Ny. J yaitu 6 menjadi 3, sedangkan pada Ny. K dari skala nyeri 5 menjadi 3.

Teknik *william flexion exercise* dapat memberikan efek elastis dan kontraktilitas otot sehingga dapat mengurangi skala nyeri pada lansia. Dengan adanya teknik latihan penguatan otot fleksi william terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada lansia ini diharapkan dapat diterapkan atau dapat dijadikan salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, William Flexion Exercise, Lansia