

Abstrak

EFEKTIVITAS LAMA PEMBERIAN LATIHAN *WILLIAM'S FLEXION* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA PEKERJA SARUNG TANGAN GOLF

Ayu Annisa Damayanti¹, Annas Sumeru², Akhyarul Anam³

Latar Belakang: Salah satu usaha sektor formal yang mempunyai risiko kesehatan kerja yang tinggi seperti nyeri punggung bawah adalah usaha pembuatan sarung tangan golf. Guna mengatasi nyeri punggung, jenis *back excire* yang bisa digunakan adalah *William's Flexion*. Tujuan dari penelitian ini yakni guna menganalisis efektivitas frekuensi pemberian latihan *William's Flexion* dalam pengurangan nyeri punggung yang dialami pekerja sarung tangan golf.

Metodologi: Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*. Desain *quasi experiment* yang dimanfaatkan yaitu *experiment time seri*. Teknik *purposive sampling* dengan jumlah 36 responden adalah cara pengambilan sampel pada penelitian ini. Kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai karakteristik responden dan tingkat keluhan *low back pain* yang dialami responden yang diukur menggunakan NPRS (*Numeric Pain Rating Scale*) adalah instrumen yang digunakan. Uji *Friedman* dan *Wilcoxon* merupakan analisis data pada penelitian ini.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan perbedaan skala nyeri yang signifikan antara *pretest* serta *posttest* pada beberapa pengukuran ($p=0,000$) dan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan pengukuran hari ke-21 ($p=0,000$) dengan besar efek 2,082965 dengan kategori efek yang sangat besar.

Kesimpulan: Latihan *William's Flexion* yang dilakukan selama 21 hari efektif untuk menurunkan nyeri punggung.

Kata kunci: Nyeri punggung bawah; *William's Flexion*; Frekuensi; pekerja

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

^{2,3} Dosen Departemen Keperawatan Medikal Bedah Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Abstract

THE EFFECT OF WILLIAM'S FLEXION EXERCISE ON REDUCING BACK PAIN IN GLOVE GOLF EMPLOYEES

Ayu Annisa Damayanti¹, Annas Sumeru², Akhyarul Anam^{3,4}

Background: One of the formal sector businesses that has a high occupational health risk, such as the lower back, is the business of making golf gloves. In order to overcome the back of the back, the type of back exercise that can be used is William's Flexion. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of giving William's Flexion training rewards in reducing back pain experienced by golf glove workers.

Methods: This research is a quantitative research with a quasi-experimental research design. The quasi-experimental design used is the experimental time series. Purposive sampling technique with a number of 36 respondents is the way of taking samples in this study. The questionnaire which contains questions regarding the characteristics of the respondents and the level of complaints of low back pain experienced by the respondents as measured using the NPRS (Numeric Pain Rating Scale) is the instrument used. Friedman and Wilcoxon test is an analysis of the data in this study.

Results: The results showed that there was a significant difference in pain scale between the pre-test and post-test on several measurements ($p=0.000$). Further, there was a significant difference between the results of the pretest and the 21st day measurement ($p=0.000$) with an effect of 2,082965 which is considered a very large effect category.

Conclusion: William's Flexion exercise performed for 21 days is effective in reducing back pain.

Keywords: Low back pain; William's Flexion; Frequency; worker

¹ Student of Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Sudirman University

^{2,3} Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Sudirman University