

Kombinasi *William Flexion Exercise* dan *Infrared* dengan *William Flexion Exercise* Terhadap Fleksibilitas *Trunk* dan Nyeri Pada Penderita *Low back pain* Pada Lansia (Studi Kasus di Komunitas Lansia Selantang Al – Irsyad Bondowoso)

Bintang Arsy Wahyu Prananto
bintangarsy0@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia rentan mengalami *low back pain* (LBP) akibat kemunduran fisik yang dipicu oleh perubahan struktur jaringan penghubung. Penurunan fleksibilitas trunk pada lansia dapat menyebabkan nyeri. Terapi non-farmakologis seperti fisioterapi digunakan untuk penanganan LBP, terutama melalui metode *william flexion exercise* dan *infrared*. **Tujuan:** Penelitian ini mencoba menganalisis perbedaan fleksibilitas trunk dengan pemberian *kombinasi william flexion exercise* dan *infrared* dengan *william flexion exercise* pada penderita LBP pada lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest two group design*. Kelompok perlakuan diberikan kombinasi *william flexion exercise* dan *infrared*, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan *william flexion exercise*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Variabel bebas adalah *william flexion exercise* dan *infrared*, sedangkan variabel terikat adalah fleksibilitas trunk dan nyeri. Alat ukur yang digunakan adalah *Chair Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas trunk dan skala *Numeric Rating Scale* untuk mengukur skala nyeri. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dan *Uji Mann-Whitney*. **Hasil:** Terdapat peningkatan fleksibilitas trunk dan penurunan rasa nyeri pada penderita LBP pada lansia setelah diberikan perlakuan kombinasi *william flexion exercise* dan *infrared* maupun pemberian tunggal *william flexion exercise*. Namun, hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terhadap fleksibilitas trunk dan nyeri. **Kesimpulan:** Perlakuan kombinasi *william flexion exercise* dan *infrared* maupun pemberian tunggal *william flexion exercise* mampu meningkatkan fleksibilitas trunk dan menurunkan rasa nyeri pada penderita LBP lansia. **Saran:** Dapat ditambah variabel uji untuk memberikan gambaran yang lebih jelas.

Kata Kunci : Lansia; LBP; *William Flexion*, *Infrared*