

ABSTRAK

Anisa Nurkholifah (2018). Tingkat Nyeri Punggung Pada Sopir Angkutan Kota Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan William Flexion di Terminal Landungsari Malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan Malang, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang. Pembimbing Lenni Saragih, SKM, M.Kes.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Latihan William flexion

Nyeri punggung bawah karena duduk lama dalam posisi statis akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus dan terjadi penyempitan pembuluh darah. Pada penyempitan pembuluh darah aliran darah terhambat dan terjadi sistemik, sehingga jaringan kekurangan oksigen dan nutrisi. Sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat, yang mana kedua hal tersebut menyebabkan nyeri punggung. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah latihan William flexion. Sampai saat ini belum ada data penelitian tentang nyeri punggung pada sopir angkot di Indonesia khususnya di Malang, tetapi riset sudah banyak meneliti mengenai keluhan nyeri punggung pada pekerja lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat nyeri punggung pada sopir angkutan kota sebelum dan sesudah dilakukan latihan William Flexion. Desain penelitian yang digunakan adalah Deskriptif Studi Kasus dengan subyek satu orang yaitu Tn A. Penelitian dilakukan dalam 6 kali pertemuan selama 2 minggu pada tanggal 31 Mei- 13 Juni 2018. Hasil penelitian pada subyek didapatkan tingkat skala nyeri punggung sebelum dilakukan latihan William Flexion adalah 6 (sedang) dan setelah dilakukan latihan William Flexion menurun menjadi 2 (ringan), terjadinya penurunan nyeri punggung karena subyek melakukan latihan William Flexion sesuai SOP yang dilakukan 1 kali sehari secara rutin selama 2 minggu. Peneliti menyimpulkan bahwa nyeri punggung dapat berkurang dengan melakukan latihan wilillam flexion pada sopir angkutan kota dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang tingkat nyeri punggung dengan metode korelasi antara latihan William Flexion dengan tingkat nyeri.