

## EDUKASI WILLIAM FLEXION UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI LOW BACK PAIN PADA PENJAHIT DI CV. CASA ANNIE BALI

Komang Ari Yasmini<sup>1</sup>, Arys Hasta B<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Malang

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 24 April 2025  
Accepted : 27 April 2025  
Published : 28 April 2025

### KEYWORDS

Low Back Pain, William Flexion  
Exercise, Penjahit, Penyuluhan

### CORRESPONDENCE

No:

E-mail:

[komangariyasmini@gmail.com](mailto:komangariyasmini@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Low back pain* adalah salah satu gangguan musculoskeletal yang sering terjadi di Indonesia, salah satu faktor yang mempengaruhi keluhan *low back pain* adalah faktor pekerjaan seperti masa kerja, posisi kerja yang tidak ergonomis serta pekerjaan yang dilakukan berulang, salah satu pekerjaan yang berpotensi mengalami keluhan *low back pain* adalah pekerja di bidang Garment khususnya penjahit, penjahit merupakan pekerjaan yang dilakukan dengan posisi kerja yang tidak ergonomis, berulang dan dengan jangka waktu yang lama sehingga membuat angka kejadian *low back pain* meningkat. Sehingga perlunya wawasan mengenai latihan *William flexion* untuk mengurangi tingkat nyeri *low back pain* pada penjahit di CV. Casa Annie Bali. *William flexion exercise* merupakan latihan yang dirancang untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dengan memperkuat otot-otot *sacral spin*, terutama otot *abdominal* dan otot *gluteus maximus* dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan tentang *William flexion exercise* untuk mengurangi tingkat nyeri *low back pain* pada penjahit dengan menggunakan *leaflet* sebagai media penyuluhan, pemberian kuisioner *pre-test* dan *post-test* berupa pertanyaan kepada penjahit untuk mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan. Hasil yang didapatkan dari penyuluhan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan penjahit setelah diberikan edukasi tentang *William flexion exercise* dapat mengurangi keluhan nyeri *low back pain* pada penjahit.

2024 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

## PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau dikenal dengan *low back pain* merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang disebabkan dari ergonomi yang salah dan aktivitas tubuh yang kurang baik (Rahmawati, 2021). *Low Back Pain* merupakan keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia, 50- 80% pekerja di seluruh dunia pernah mengalami *low back pain* sehingga memberi dampak buruk bagi kondisi sosial-ekonomi dengan berkurangnya hari kerja juga penurunan produktivitas (Riningrum Hanif, Widowati, 2016).

Nyeri punggung bawah tidak hanya terjadi pada usia dewasa saja namun bisa terjadi juga pada usia muda. Gejala utama *low back pain* adalah rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. Secara umum nyeri ini disebabkan karena peregangan otot dan bertambahnya usia yang akan menyebabkan intensitas olahraga dan gerak semakin berkurang. Hal ini akan menyebabkan otot-otot punggung dan perut akan menjadi lemah. *Low back pain* juga sering terjadi dikarenakan duduk yang terlalu lama dan posisi yang salah sehingga menyebabkan otot punggung kaku yang dapat merusak jaringan disekitarnya (Simanjuntak dkk, 2020). Keluhan *low back pain* merupakan keluhan pada otot skeletal yang dirasakan dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda, dari nyeri yang ringan sampai nyeri yang sangat sakit. Nyeri punggung bawah sering menjadi kronis, menetap atau kadang memerlukan biaya yang tinggi dalam penanganannya sehingga tidak boleh dipandang sebelah mata (Rhasidah dkk, 2019). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan rasa nyeri, ngilu, pegal yang terjadi di daerah punggung bagian bawah. Pekerjaan yang mengharuskan pekerja menggunakan posisi duduk yang lama adalah penjahit, posisi duduk beresiko tinggi terjadi pada *low back pain* (Damayanti dkk, 2021).

Sebagai contoh pekerjaan yang dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal adalah menjahit. Menjahit merupakan pekerjaan yang telah ditekuni baik individu maupun usaha Garment. Pekerja penjahit sering mengalami posisi statis, duduk dan lama duduk yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis. Aktivitas yang terlalu menggunakan gerak ke depan maupun membungkuk, bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama merupakan faktor yang dapat menyebabkan nyeri pada bagian anggota badan, punggung bawah, lengan, bagian persendian, dan jaringan otot lainnya (Wijayanti, Saftarina, 2019).

Posisi statis dalam bekerja kadang-kadang tidak dapat dihindarkan. Bila keadaan statis tersebut berlangsung terus-menerus atau berulang-ulang maka dapat menyebabkan gangguan kesehatan antara lain nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah yang timbul dapat mengakibatkan kehilangan jam kerja sehingga mengganggu produktivitas kerja (Riyai, Isriyanti, 2020).

Fisioterapi memiliki peran yang penting dalam penanganan *low back pain* seperti mengurangi nyeri pada penderitanya dengan melakukan berbagai latihan, salah satunya yaitu dengan *William Flexion Exercise*. *William Flexion Exercise* dirancang untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan lumbo sacral spine, terutama otot abdominal dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah. Berdasarkan hasil Studi pendahuluan yang dilakukan di CV. Casa Annie Bali yang Dari kegiatan studi pendahuluan tersebut, didapatkan 7 penjahit yang mengalami keluhan *low back pain*, namun pemahaman mereka terkait kondisi tersebut masih kurang. Sehingga diperlukan kegiatan penyuluhan tentang *William flexion exercise* untuk mengurangi tingkat nyeri *low back pain* pada penjahit.

Berdasarkan latar belakang diatas, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami latihan seperti apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada keluhan *low back pain*, maka tujuan khusus yang dicapai adalah agar para penjahit menyadari pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah guna mempercepat pemulihan dari keluhan yang dirasakan sehingga bisa melakukan aktifitas sehari-hari dan bekerja dengan nyaman tanpa adanya nyeri. Maka penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan terkait dengan *William Flexion Exercise* untuk Mengurangi Tingkat Nyeri *Low Back Pain* pada Penjahit di CV. Casa Annie Bali.

## METODE

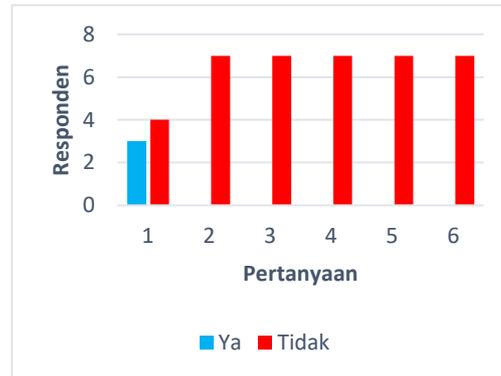
Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang *William Flexion Exercise* untuk mengurangi nyeri *Low Back Pain* dengan media penyuluhan berupa leaflet kepada penjahit. Responden dalam penyuluhan ini berjumlah 7 orang Penjahit di CV. Casa Annie Bali. Penyuluhan dilakukan Pada Bulan Maret 2023. Penyuluhan ini dimulai dengan melakukan studi pendahuluan ke tempat, selanjutnya melakukan survey ke tempat yang akan dilakukan penyuluhan, meminta izin kepada pihak pemilik CV. Casa Annie Bali sebagai lahan praktek, meminta persetujuan atau memberikan *informed concent* kepada responden, pengisian biodata responden, persiapan penyuluhan. Sebelum dilakukan penyuluhan responden diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test*, setelah itu dilakukan penyuluhan dan setelah selesai diakhiri dengan pemberian kuesioner *post-test* kepada responden. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui keefektifan penyuluhan yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan di CV. Casa Annie Bali, Jalan Marlboro XVII A No. 10, Pemecutan Klod, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali. Sampel berjumlah 7 orang perempuan penjahit. Pertama dilakukan penjelasan mengenai tujuan penyuluhan, manfaat penyuluhan dan tahapan kegiatan dalam penyuluhan tersebut. Kemudian, responden diberikan

kuesioner *pre-test* tentang pengetahuan tentang *low back pain* dan latihan untuk mengurangi nyeri yang dapat dilakukan dirumah secara mandiri, selanjutnya dilakukan pemaparan materi penyuluhan dengan media *leaflet*, setelah itu pemberian kuesioner *post-test* kepada responden. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui keefektifan penyuluhan yang telah dilakukan dan akan disajikan dalam bentuk tabel data distribusi frekuensi.

Untuk mengetahui keefektifan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan melalui kuesioner dengan pertanyaan Ya/tidak yang disajikan pada Grafik 1 dan 2 di bawah ini:



Grafik 1. Hasil *Pre-Test*

Dari grafik 1 menunjukkan hasil 6 pertanyaan yang meliputi definisi *low back pain*, faktor yang mempengaruhi *low back pain*, penyebab *low back pain*, definisi *William flexion exercise*, manfaat latihan, dan bentuk latihan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk keluhan *low back pain* yaitu pertanyaan 1 terdapat 3 orang menjawab “ya” dan 4 orang menjawab “tidak”, pertanyaan 2 sampai 6 semua responden menjawab “tidak”. Dari hasil *pre-test* diatas dapat disimpulkan bahwa responden penjahit di CV. Casa Annie masih belum mengetahui tentang definisi *low back pain*, faktor yang mempengaruhi *low back pain*, penyebab *low back pain*, definisi *William flexion exercise*, manfaat latihan, dan bentuk latihan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk keluhan *low back pain*.



Grafik 2. Hasil *Post-Test*

Dari Grafik 2 menunjukkan hasil 6 pertanyaan yang meliputi definisi *low back pain*, faktor yang mempengaruhi *low back pain*, penyebab *low back pain*, definisi *William flexion exercise*, manfaat latihan, dan bentuk latihan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk

keluhan *low back pain*, 7 responden yang telah mengikuti penyuluhan semuanya menjawab “Ya” dari 6 pertanyaan yang diberikan. Dari hasil *post-test* diatas dapat disimpulkan bahwa responden penjahit di CV. Casa Annie Bali menjadi lebih paham atau mengetahui tentang definisi *low back pain*, faktor yang mempengaruhi *low back pain*, penyebab *low back pain*, definisi *William flexion exercise*, manfaat latihan, dan bentuk latihan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk keluhan *low back pain*.

Tabel 1. Evaluasi hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Nilai		Nilai	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	2	5	7	0
2	1	6	7	0
3	0	7	7	0
4	0	7	7	0
5	0	6	7	0
6	0	7	7	0
7	0	7	7	0

Dari tabel 1 diatas, sebelum dilakukan penyuluhan kepada penjahit di CV. Casa Annie Bali, berdasarkan hasil *pre-test* rata-rata penjahit masih memiliki pengetahuan yang rendah tentang *low back pain* dan cara penanganannya sedangkan setelah dilakukan penyuluhan berdasarkan hasil *post-test* didapatkan peningkatan pengetahuan pada penjahit.



Gambar 1. Posisi Kerja Penjahit



Gambar 2. Leaflet Edukasi *Low Back Pain*

## KESIMPULAN

Penyuluhan yang telah dilakukan di tempat CV. Casa Annie Bali mampu memberikan informasi dan pengetahuan Penjahit mengenai latihan *william flexion* untuk mengurangi tingkat nyeri pada penderita *low back pain* yang tentunya dapat dilakukan dirumah secara mandiri oleh penjahit. Penulis berharap penyuluhan seperti ini dapat dilakukan secara rutin setiap bulannya di desa-desa maupun di sektor industri lainnya guna memberikan pengetahuan dan cara pencegahan *low back pain* pada pekerja maupun masyarakat umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, P. J., Darnoto, S., & KM, S. (2021). Faktor yang berhubungan dengan keluhan low back pain pada penjahit sebuah kajian literatur artikel (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1601-1607.
- Rashidah, AZ, Dayani, H., & Maulani, M. (2019). Waktu Kerja, Sikap Kerja Dan Jenis Kelamin Dengan Keluhan Low Back Pain. *Nyata dalam Jurnal Keperawatan*, 2 (2), 66-71.
- Riningrum, H., & Widowati, E. (2016). Pengaruh sikap kerja, usia, dan masa kerja terhadap keluhan low back pain. *Pena Medika Jurnal Kesehatan*, 6(2).
- Rivai, A., & Isriyanti, N. (2020). Gambaran Aktivitas Penjahit Dengan Keluhan Low Back Pain Ditinjau Dari Segi Ergonomi Di Pasar Sentral Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 19(2), 246-250.
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidias*, 1(3), 119-124.
- Wijayanti, F., & Saftarina, F. (2019). Kejadian low back pain (LBP) pada penjahit konveksi di kelurahan way halim kota bandar lampung. *MEDULA, medicalprofession journal of lampung university*, 8(2), 82-88.