



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING WILLIAM FLEXION EXERCISE*
DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PERAWAT
DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR MINGGU**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

RAHMA WATI DEWI

2420721147

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**

2026



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING WILLIAM FLEXION EXERCISE*
DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PERAWAT
DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR MINGGU**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

RAHMA WATI DEWI

2420721147

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rahma Wati Dewi
NIM : 2420721147
Tanggal : 21 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 November 2025

Yang menyatakan,



Rahma Wati Dewi

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahma Wati Dewi

NIM : 2420721147

Fakultas : Ilmu Kesehatan

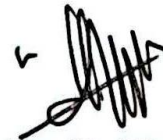
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) *William Flexion Exercise* Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ
Pada tanggal : 21 November 2025
Yang Menyatakan,



Rahma Wati Dewi

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Rahma Wati Dewi
NIM : 2420721147
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) William Flexion Exercise* Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

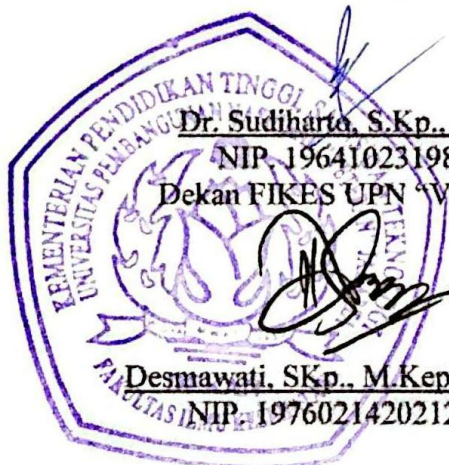
Jakarta, 21 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep.
NIP. 196502052021212001

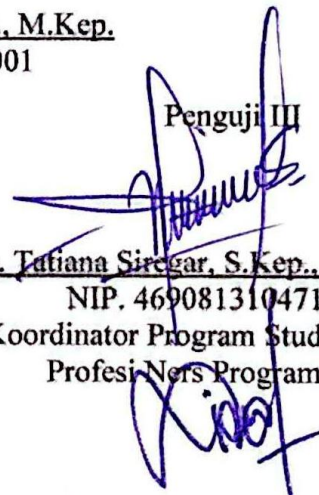
Penguji II



Dr. Sudiharta, S.Kp., M.Kes, RN.
NIP. 196410231989011001
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep.
NIP. 469081310471
Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING WILLIAM FLEXION EXERCISE* DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD PASAR MINGGU

Rahma Wati Dewi

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan kerja serius pada perawat yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat bekerja, penurunan produktivitas hingga kecacatan permanen yang menjadi penyebab hilangnya pekerjaan jika tidak ditangani. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *William Flexion Exercise* (WFE) terhadap tingkat nyeri punggung bawah perawat di ruang rawat inap. Berdasarkan pengukuran awal menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS), dua perawat (50%) mengalami nyeri skala 4, satu perawat (25%) mengalami nyeri skala 5, dan satu perawat (25%) melaporkan nyeri skala 6. Setelah dilakukan intervensi WFE selama satu sesi 3 kali seminggu berdurasi ± 10 menit/sesi. Seluruh perawat melaporkan penurunan tingkat nyeri, satu perawat (25%) mengalami nyeri ringan skala 2, dua perawat (50%) nyeri ringan skala 3, dan satu perawat (25%) dengan nyeri sedang skala 4. Hasil analisis menunjukkan perbedaan nilai *mean pre test* sebesar 4,75 menjadi 3,00 pada *post test* dengan selisih nilai sebesar 1,75 serta nilai pada uji *paired t-test* yaitu $p=0,006$ ($p<0,05$), yang menegaskan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan WFE terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada perawat. Perawat disarankan untuk menerapkan WFE secara rutin sebagai bentuk pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Perawat, *William Flexion Exercise*

IMPLEMENTATION OF EVIDENCE-BASED NURSING WILLIAM FLEXION EXERCISE IN REDUCING LOW BACK PAIN IN NURSES IN THE INPATIENT WARD OF PASAR MINGGU HOSPITAL

Rahma Wati Dewi

Abstract

Low back pain is a significant occupational health problem among nurses that can cause discomfort at work, decreased productivity, and even permanent disability leading to job loss if not properly managed. This study aimed to analyze the effectiveness of William Flexion Exercise (WFE) in reducing lower back pain among inpatient nurses. Initial assessment using the Visual Analogue Scale (VAS) showed that two nurses (50%) reported pain level of 4, one nurse (25%) reported level 5, and one nurse (25%) reported level 6. The WFE intervention was conducted once per session, three times a week, for 10 minutes per session. After the intervention, one nurse (25%) reported mild pain at level 2, two nurses (50%) at level 3, and one nurse (25%) reported moderate pain at level 4. The mean pain score decreased from 4.75 (pre-test) to 3.00 (post-test), with a mean difference of 1.75. The paired t-test showed $p = 0.006$ ($p < 0.05$), confirming a significant difference before and after WFE in reducing lower back pain among nurses. It is recommended that nurses regularly perform WFE as a preventive and management strategy for lower back pain.

Keywords: *Low Back Pain, Nurses, William Flexion Exercise*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas ridho dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) *William Flexion Exercise* Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Anter Venus., MA., Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Kep.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep.,M.Kep. Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran, bimbingan, dan motivasi yang sangat membantu penulis dalam menyusun Karya Ilmiah ini serta seluruh dosen keperawatan yang telah membekali ilmu pengetahuan selama perkuliahan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak, Ummi, dan keluarga besar atas doa, kasih sayang dan dukungannya. Terima kasih juga kepada sahabat-sahabat tercinta, aya, aida, hana, irta dan meisya yang selalu mendukung penulis. Penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan KIAN ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah ini masih jauh dari sempurna dan berharap mendapatkan kritik serta masukan yang membangun.

Jakarta, 21 November 2025

Penulis

Rahma Wati Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
II.1 <i>Body Alignment</i>	9
II.2 Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>)	25
II.3 <i>William Flexion Exercise</i>	37
 BAB III GAMBARAN PENGELOLAAN MANAJEMEN RUANGAN.....	 50
III.1 Pengkajian Ruang Rawat Inap	50
III.2 Analisa Data.....	76
III.3 Prioritas Masalah	79
III.4 Masalah Manajemen	80
III.5 <i>Plan Of Action (POA)</i>	80
III.6 Implementasi dan Evaluasi	81
III.7 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	85
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 87
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penilaian Terkait	87
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	91
IV.3 Implikasi	92
 BAB V PENUTUP.....	 94
V.1 Kesimpulan	94
V.2 Saran	94
 DAFTAR PUSTAKA	 96
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah Tenaga di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Tahun 2025.....	52
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Tahun 2025	52
Tabel 3	Perhitungan Ketenagaan menurut Douglas di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Pada Tanggal 9 Juli 2025	54
Tabel 4	Perhitungan Ketenagaan menurut Douglas di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Pada Tanggal 9 Juli 2025	69
Tabel 5	Indikator Mutu Ruang Ruang Anggrek dan Tulip Pada Bulan Juni Tahun 2025.....	70
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Tahun 2025 (n=4).....	75
Tabel 7	Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Bawah Perawat Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Sebelum Pelaksanaan <i>William Flexion Exercise</i> Tahun 2025 (n=4).....	76
Tabel 8	Analisa SWOT di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Tahun 2025.....	76
Tabel 9	Analisa Data Masalah di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Tahun 2025	77
Tabel 10	Prioritas Masalah di Ruang Anggrek dan Tulip RSUD Pasar Minggu Tahun 2025.....	79
Tabel 11	Rencana Keperawatan.....	80
Tabel 12	Implementasi.....	81
Tabel 13	Analisis Efektivitas <i>William Flexion Exercise</i> Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu Tahun 2025 (n=4)	84
Tabel 14	Gambaran Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>William Flexion Exercise</i> di Ruang Rawat Inap RSUD Pasar Minggu Tahun 2025 (n=4).....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	35
Gambar 2	Gerakan <i>Pelvic Tilt</i>	42
Gambar 3	Gerakan <i>Partial Sit Up</i>	42
Gambar 4	Gerakan <i>Single Knee To Chest</i>	43
Gambar 5	Gerakan <i>Double Knee To Chest</i>	43
Gambar 6	Gerakan <i>Hamstring Stretch</i>	44
Gambar 7	Gerakan <i>Hip Flexor Stretch</i>	44
Gambar 8	Gerakan <i>Squat</i>	45
Gambar 9	Struktur Organisasi Ruang Rawat Inap Anggrek & Tulip RSUD Pasar Minggu Tahun 2025.....	63
Gambar 10	Edukasi Penerapan <i>William Flexion Exercise</i>	83
Gambar 11	Pelaksanaan <i>William Flexion Exercise</i>	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Kuesioner
Lampiran 4	Media Edukasi
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>William Flexion Exercise</i>
Lampiran 6	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
Lampiran 7	<i>Output</i> Luaran Buku
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin KIAN