

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*