

BAB V

KESIMPULAN

Spondylosis lumbalis adalah defek dari interupsi yang terjadi dibagian interartikularis, namun dapat terjadi juga di bagian lateral dari vertebra. Terutama terjadi setelah prolaps yang berulang. Problematik yang ditimbulkan pada nyeri pinggang akibat spondylosis adalah adanya nyeri gerak pada pingang dan nyeri tekan pada otot paravertebra.

Setelah melihat dari ketiga kasus dan kajian teori pada Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi nyeri pinggang pada penderita spondylosis yaitu dengan diberikan *William Flexion Exercise*.

William flexion exercise adalah metode latihan untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot abdominal dan gluteal yaitu dengan memfleksikan lumbosacral spine dan meregangkan kelompok otot ekstensor (Luklukaningsih, 2014).

Berdasarkan ketiga kasus yang penulis ambil terlihat pada rentang usia 50 sampai 70 tahun wanita lebih banyak mengalami spondylosis lumbalis dibandingkan dengan pria.

Dari hasil setelah diberikan terapi sebanyak 6 kali dengan menggunakan *William Flexion Exercise* didapatkan hasil penurunan nilai nyeri rata-rata 2 nilai berdasarkan skala VAS. Berdasarkan hasil tersebut maka *William Flexion Exercise* dapat mengurangi nyeri pada penderita *Spondylosis Lumbalis*.