

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

Nyeri Punggung bawah miogenik adalah stress/strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk atau berdiri terlalu lama, juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Nyeri bersifat tumpul, intensitas bervariasi seringkali menjadi kronik, dapat terlokalisir atau dapat meluas ke sekitar glutea. Nyeri ini tidak disertai dengan parestesi, kelemahan atau defisit neurologi. Bila batuk atau bersin nyeri tidak menjalar ke tungkai. (Paliyama, 2004).

Problematik yang muncul pada kasus nyeri punggung bawah miogenik salah satunya adalah adanya nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau berpotensi terjadinya kerusakan jaringan atau menggambarkan adanya kerusakan jaringan. Nyeri juga merupakan suatu refleks untuk menghindari rangsangan dari luar badan, atau melindungi dari semacam bahaya, tetapi perasaan nyeri itu terlalu keras atau berlangsung terlalu lama akan berakibat tidak baik bagi badan. (Bambang Trisnowiyanto, 2012)

Setelah dilakukan terapi *William flexion exercise* pada ketiga pasien sebanyak 4 kali, diperoleh hasil evaluasi terakhir berupa adanya penurunan nyeri diam, nyeri tekan dan nyeri gerak punggung bawah sehingga berpengaruh terhadap kemampuan aktifitas fungsional pasien menjadi lebih baik seperti sebelum sakit (normal) dan target yang diharapkan penulis tercapai.