



ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah lumbal atau lumbosakral dan disertai dengan atau tanpa nyeri menjalar ke kaki. Berdasarkan penelitian Copcord Indonesia (*community oriented program or controle of rhematic disease*) menunjukkan prevalensi LBP 18,2% pada laki-laki dan 13,6% pada wanita. Sekitar 11%-12% pasien menjadi cacat akibat kasus ini dan cenderung kambuh cukup tinggi yaitu sekitar 26%-37%, sehingga menyebabkan penderita kembali tidak bekerja atau kurang produktif. Terapi manual *Bent leg raise* adalah salah satu tehnik dari *Mobilization with movement* dengan metode kontraksi isometrik-relaksasi dan stretch terhadap otot hamstring. Efek *stretch* pada otot hamstring yang meningkatkan ekstensibilitas otot dapat mengurangi ketegangan dan nyeri pada jaringan sekitar lumbal.

Tujuan: kajian jurnal ini memiliki tujuan untuk mencari pengaruh terapi manual *bent leg raise* terhadap fleksibilitas dan pengurangan nyeri pada nyeri punggung bawah dengan *hamstring tightness*.

Metode Penelitian: kajian jurnal ini menggunakan design *literature review* dengan menggunakan lima jurnal dengan telaah kepustakaan yang diperoleh dari IJPHY, TJPRC, Pragati publication, PubMed.

Kata kunci : Nyeri Punggung Bawah, *Bent Leg Raise*, Terapi manual, *Hamstring Tightness*



ABSTRACT

Background: Low back pain is pain or discomfort in the lumbar or lumbosacral area and accompanied by or without pain radiating to the legs. Based on Copcord Indonesia research (community oriented program or control of rhematic disease) shows a prevalence of LBP 18.2% in men and 13.6% in women. Approximately 11% -12% of patients become disabled as a result of this case and the tendency to relapse is quite high, namely around 26% -37%, causing the sufferer to return to work or less productive. Bent leg raise manual therapy is one of the techniques of mobilization with movement using isometric-relaxation contraction and stretching of the hamstring muscles. The effect of stretching on the hamstring muscles which increases muscle extensibility can reduce tension and pain in the surrounding lumbar tissue.

Purpose: This journal study aims to explore the effect of manual bent leg raise therapy on flexibility and pain reduction in lower back pain with hamstring tightness.

Research Methods: This journal study uses a literature review design using five journals with literature review obtained from IJPHY, TJPRC, Pragati publication, PubMed.

Keywords : *Low back pain, Manual Therapy, Bent Leg Raise, Hamstring Tightness*