

ABSTRAK

Latar Belakang :

Nyeri punggung bawah (NPB) sering menjadi penyebab anggota masyarakat merasakan penurunan kemampuan pada aktivitas fungsional sehari-hari. Penderita nyeri punggung bawah selalu menyampaikan keluhan gejala nyeri, spasme (kaku) otot dan gangguan fungsi. Kaku otot sendiri akan menimbulkan keluhan nyeri yang pada gilirannya akan memperburuk keadaan. Tidak jarang penderita mengatakan adanya penurunan fungsi pada aktivitasnya, diantaranya penurunan kemampuan berjalan jauh, fleksibilitas punggung yang menurun dan lain sebagainya. Di Indonesia sendiri berdasarkan data dari hasil studi Departemen Kesehatan tahun 2005, menunjukkan bahwa sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja sehubungan dengan pekerjaannya. Rahim (2012) juga berpendapat bahwa nyeri punggung adalah keluhan yang umum dijumpai di masyarakat dan diperkirakan mengenai 65% dari seluruh populasi.

Tujuan :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *William Flexion* dan latihan metode *Mc Kenzie* terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah dan penurunan keluhan nyeri punggung bawah.

Metode :

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen kuasi yang sering juga disebut eksperimental semu, dengan pendekatan Pretest – Posttest Design. Disebut penelitian eksperimen kuasi karena tidak semua variabel luar dikontrol oleh peneliti (Praktiknya, 2001). Dalam penelitian ini penulis menggunakan data primer yaitu dengan melakukan pencatatan data sebelum dan sesudah perlakuan latihan punggung.

Hasil :

Hasil uji normalitas untuk kedua perlakuan latihan punggung dimana perlakuan I yaitu perlakuan *William flexion* dan perlakuan II yaitu *Mc Kenzie* menunjukkan hasil bahwa *Visual Analog Scale (VAS)* menunjukkan data yang tidak normal sedangkan pada *Schober Test* menunjukkan data normal. Pada uji beda antara masing-masing kelompok menunjukkan bahwa perlakuan II lebih baik dari pada perlakuan I dalam menurunkan intensitas nyeri dan peningkatan fleksibilitas, ditunjukkan oleh nilai mean antar kelompok, pada perlakuan I menunjukkan rata-rata nilai sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 1,9450, sedangkan pada perlakuan II menunjukkan rata-rata nilai sebesar 2,3550.