

# Pengaruh Kombinasi Slow Stroke Back Massage Dan William Flexion Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Low back pain Pada Perawat Kamar Operasi Rumah Sakit An-Nisa Tangerang = The Effect Of The Combination Of Slow Stroke Back Massage And William Flexion Exercise On The Intensity Of Low back pain In Operating Room Nurses Of An-Nisa Hospital Tangerang

Andari Elsa Dwi Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920528961&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

**Pendahuluan:** Low back pain adalah penyakit muskuloskeletal yang disebabkan oleh gangguan akibat kerja. Kejadian nyeri punggung bawah di Dunia mencapai 15-45% dengan berbagai variasi diantaranya ialah 33% penduduk di beberapa Negara berkembang mengalami nyeri persisten. Persentase penderita lowback pain di Indonesia sebanyak 18 %, yang terjadi akibat berbagai faktor seperti kegemukan, gangguan muskuloskeletal, usia >35 tahun, genetik, perokok aktif, dan gangguan akibat beban kerja. Teknik slow stroke back massage memberikan efek relaksasi pada vaskularisasi, saraf, dan muscular sehingga dapat menjadi intervensi mengurangi nyeri. Teknik ini diberikan 12-15 kali pijatan selama 3-5 menit, penelitian ini juga memberikan kombinasi William flexion exercise merupakan latihan bagi kasus nyeri akibat low back pain. Teknik yang dilakukan bisa untuk mengatasi nyeri, menstabilkan lower stability hamstring trunk untuk mengaktifkan abdominal muscle, gluteus maksimus, menjadikan fleksibilitas hip muscle dan lowerback. Latihan ini diberikan sebanyak 3-4 kali selama satu minggu untuk menurunkan intensitas nyeri low back pain.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi slow stroke back massage dan William flexion exercise terhadap nyeri low back pain pada perawat kamar operasi rumah sakit An-Nisa Tangerang.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental pretest dan posttest dengan control group. Sampel dalam penelitian ini ialah 40 orang 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol.

**Hasil:** Pada penelitian ini menunjukkan hasil uji statistik wilcoxon Asym.sig. sebesar 0,000 (nilai p), maka dapat diambil keputusan bahwa jika nilai  $p < 0,05$  dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi.

**Kesimpulan:** Kombinasi slow stroke back massage dan William flexion exercise memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri low back pain pada perawat kamar operasi.

.....Introduction: Low back pain is a musculoskeletal disease caused by work-related disorders. The incidence of low back pain in the world reaches 15-45% with various variations including 33% of the population in several developing countries experiencing continuous pain. The percentage of low back pain sufferers in Indonesia is 18%, which occurs due to various factors such as obesity, musculoskeletal disorders, age > 35 years, genetics, active smokers, and workload-related disorders. The slow stroke back massage technique has a relaxing effect on vascularization, nerves and muscles so that it can reduce pain intervention. This technique is given 12-15 massages for 3-5 times. low back pain, the technique can be used to treat pain, stabilize the lower hamstring trunk stability to activate the abdominal muscles, gluteus maximus, make the hip and lower back muscles flexible. This exercise is given 3-4 times a week to reduce the intensity of low back pain.

**Purpose:** This study aims to determine the effect of a combination of slow stroke back massage and William flexion exercise on low back pain in operating room nurses at An-Nisa Hospital, Tangerang.

**Methods:** This study used a quasi- experimental design with pretest and posttest with a control group. The sample in this study were 40 people, 20 people in the intervention group and 20 people in the control group.

**Results:** In this study, the results of the Wilcoxon Asym.sig statistical test were shown. of 0.000 (p value), then it can be concluded that if the p value  $<0.05$  it can be said that there is a significant difference before and after the intervention.

**Conclusion:** the combination of slow stroke back massage and William flexion exercise has an effect on reducing the intensity of low back pain in operating room nurses. **Keywords:** Slow Stroke Back Massage, William Flexion Exercise, Low Back Pain, Nurse, Operating Room.