

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS

1. Nama : Vina fadilah
2. Tempat, tanggal lahir : Sumedang, 16 Februari 2002
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. E-mail : veenaisme1364@gmail.com
6. Alamat : Dsn. Bojong rt 01/04 Ds. Rancamulya,
Kec. Sumedang Utara, Kab. Sumedang
7. No.HP : 08991448421/ 089527250204

B. PENDIDIKAN

Pendidikan Formal

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Tahun 2008 – 2014 | SDN Pakuwon I Kab. Sumedang |
| Tahun 2014 – 2017 | SMP Negeri 1 Sumedang Kab. Sumedang |
| Tahun 2017 – 2020 | SMA Negeri 2 Sumedang Kab. Sumedang |

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Vira Fadilah

NIM : 2017K01046

Nama Pembimbing :

Judul KTI :

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
1	09/02 - 2023 Kamis	BAB I perbaiki tambahkan + cari sumber untuk diagnosa kep. keluarga + kep. penyakit untuk BAB II BAB III buat!	 Widyazli
2	13/02 - 2023 Senin	BAB I : Perbaiki + tambahkan. tentang keluarga & asuhan kep. keluarga di BAB I Penjelasan studi kasus, alasan mengambil kasus tambahkan data dari PKM BAB II : - pastikan lagi dx keluarga - Tulis semua dx keluarga yg terkait dgn kasus BAB III : - Tambahkan yg kurang, Jelaskan. secara teori	

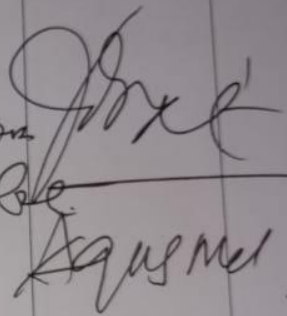
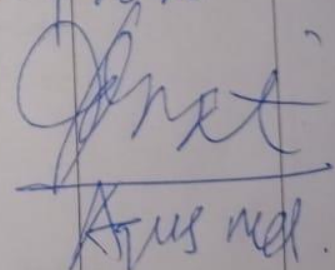
LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Vira Fadiah

NIM : 201401096

Nama Pembimbing :

Judul KTI :

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
3	15/02/2023	Bab I/II/III Diketahui dan direvisi dan disetujui u/2.1.1 dan 2.1.2 Sega.	 Agus Mel.
4	16/02/2023	Bab II/2.1.1 Sama dengan sebelumnya	 Agus Mel.

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Viki T...

NIM : 201701046

Nama Pembimbing :

Judul KTI :

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
5	20/2 - 2023	BAB I + II → lensing BAB II ↳ Paraprase lagi jika plagiarisme masih tinggi	 Widyani
6	23/2 - 2023	BAB I + II + III → Tambahkan alasan terkait pengambilan kasus. → DAPUS tambahkan → manfaat → untuk plan ↳ untuk keluarga untuk keluarga → Definisi operasional ↳ tambahkan keluarga dgn low bache pai seperti apa .. (Telaskan). → masukkan tindakan untuk low bache pai pd intervensi (terapi wte)	M. widya

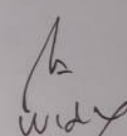
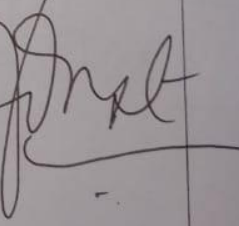
LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Vina Fadilah

NIM : 201501016

Nama Pembimbing :

Judul KTI :

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
7	20/2-2023	Bab I/II/III Aee y/Seper Apebuki Jan Seper Komel ay	
		Acc Sidang	
	24/2/2023	Aee Bab I/II/III Am Seper Bus PPT/Am Seper Am Seper Sidang Sup	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Vina Fadilah
 NIM : 201FK01096
 Nama Pembimbing :
 Judul KTI :

No.	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
	28/2-2023	Perbaiki ASKEP + BAB II + III	h.
	28/2-2023	Acc Bab I/II/III dan lengkapi data Askep dan jurnal Literatur Review sertakan kelompok Acc Segmen Daftar SDP Sup, dan Segmen dipetunjuk Gx.	h. h.

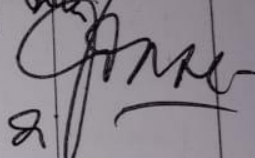
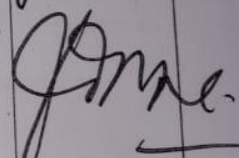
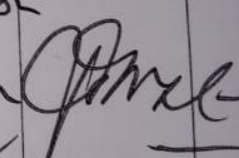
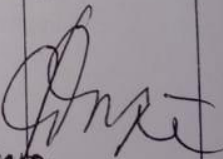
LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Vina Fadilah
NIM : 201601016
Nama Pembimbing : Widayawati, Stp, Mkep
Judul KTI : Asuhan keperawatan pd keluarga dengan low Back Pain

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
1	20/05 2023	Bab 1 Askep 2 kasus.	/k
2	02/06 2023	Bab 4 pembalasan	/k
3	05/06 2023	Bab 4 + Bab 5 Pembalasan termit pengkajian - evaluasi	/k
4			
5	02/06 2023	Bab 4 + Bab 5 Keperawatan + saran untuk motivasi, puskesmas dan keluarga + Asuhan	/k
	08/06 2023	Acc Siday	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : Vina Fadilah
NIM : 201701046
Nama Pembimbing : Agus Miraj Darajat, Spd., Stp., Ners., M. Kes.
Judul KTI : Asuhan keperawatan Pd keluarga dengan low
Back Pain

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf
1.	04/06/2023	BAB 4 dan BAB 5 / Soal & buku / hasil kerja	
2.	05/06/2023	BAB 4 dan BAB 5 / Soal & buku / hasil kerja	
3.	07/06/2023	BAB 4 dan BAB 5 / Soal & buku / hasil kerja	
4	08/06/2023	BAB 4 dan BAB 5 / Soal & buku / hasil kerja	

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Kepada Yth,

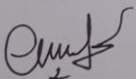
Bapak/Ibu responden

Di Puskesmas Panyileukan

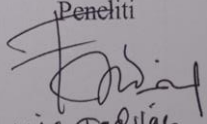
Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, saya akan melakukan Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Dengan Low Back Pain : Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Di Wilayah Puskesmas Panyileukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan Asuhan keperawatan pada keluarga Low back Pain (LBP) Dengan Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Di Wilayah Puskesmas panyileukan. Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam proses penelitian studi kasus ini, oleh karena itu bapak/ibu akan memberikan data dengan kejujuran dan apa adanya. Dan informasi bapak/ibu akan dijamin kerahasiaannya. Demikian lembar persetujuan ini saya buat. Atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu saya menyampaikan terima kasih.

Bandung, 17 Januari 2023

Responden


(.....)

Peneliti


(.....
vina padilala.....)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Kepada Yth,

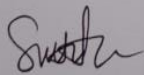
Bapak/Ibu responden

Di Puskesmas Panyileukan

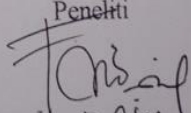
Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, saya akan melakukan Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Dengan Low Back Pain : Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Di Wilayah Puskesmas Panyileukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan Asuhan keperawatan pada keluarga Low back Pain (LBP) Dengan Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Di Wilayah Puskesmas panyileukan. Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam proses penelitian studi kasus ini, oleh karena itu bapak/ibu akan memberikan data dengan kejujuran dan apa adanya. Dan informasi bapak/ibu akan di jamin kerahasiaannya. Demikian lembar persetujuan ini saya buat. Atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu saya menyampaikan terima kasih.

Bandung, 20 Januari 2023

Responden

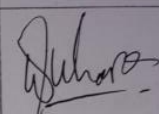
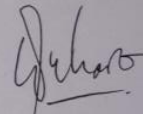
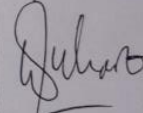

(.....)

Peneliti


(.....
Vina Fabiana.....)

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No. : 1
 Nama Pasien : Ny. E
 Nama Mahasiswa : Vira Fadilah

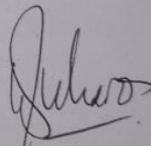
No.	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1	17/01/23	09.00	Melakukan pengkajian pada pasien dan keluarga	✱ Ertin	 Wawan J.
2	20/01/23	11.00	Melakukan intervensi terkait edukasi dan latihan fisik	✱	
3	21/01/23	09.00	Melakukan intervensi kedua dengan edukasi dan latihan fisik	✱	
4	22/01/23	10.00	Melakukan intervensi ketiga dgn edukasi dan latihan fisik	✱	

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No. : 2

Nama Pasien : Tn. S

Nama Mahasiswa : Vira Fadilah

No.	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1.	19/01/23	19 ⁰⁰	Melakukan pengkajian kepada pasien		
2.	20/01/23	09 ⁰⁰	Melakukan intervensi pemberian edukasi dan latihan fisik		
3	21/01/23	16 ⁰⁰	Melakukan intervensi kedua latihan fisik		
4	22/01/23	19 ⁰⁰	Melakukan intervensi ketiga latihan fisik dan evaluasi		

No	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Hasil	Kesimpulan
1.	Tjie Haming Setiadi , Alexander Halim Santoso , David Limanan , Erick Sidarta dan Susy Olivia Lontoh 2021	Metode yang digunakan pada kegiatan bakti kesehatan adalah penyuluhan dan pelatihan mengenai low back pain.	44 peserta yang berasal dari kader PKK Kelurahan Tomang Jakarta Barat.	Dilakukan pre-test dan post-test. Nilai rata-rata pre-test adalah 53.63, sedangkan nilai rata-rata pos-test adalah 62.27. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 16.10%,	Para peserta dapat menerapkan materi terkait pencegahan nyeri pinggang belakang dengan senam, asupan gizi yang baik dan dapat mengedukasi keluarga tentang kebiasaan dalam mencegah nyeri pinggang belakang.
2.	Muhammad Ghalvan Sahidu, Ilsa Hunaifi, Herpan Syafii Harahap 2021	Pengabdian masyarakat dengan penyuluhan .	Sebanyak 13 pasien saraf yang berada di depan poli.	Dalam kegiatan ini, dapat dipaparkan perbedaan rerata nilai pre-test dan post-test pada pasien, antara lain rerata 76.9 untuk pre-test dan 82.2 untuk post-test.	Dapat disimpulkan bahwa mengedukasi masyarakat awam di poli saraf mengenai nyeri punggung bawah dapat meningkatkan pemahaman pasien tentang nyeri punggung bawah dan bagaimana pencegahannya.
3.	Stefani A. Nelvin, Anderias Umbu Roga , Jacob Ratu , Noorce Ch. Berek , Imelda F. E. Manurung 2021	Penelitian ini menggunakan metode quasy ekperimental pada satu kelompok dengan pre test dan post test.	23 orang sebagai sampel dengan pengambilan random sampling	Hasil uji menunjukkan gerakan fleksi maupun ekstensi yaitu p bernilai 64,26 sampai 47,26 atau kurang dari 25,36% dengan $p=0.000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi latihan William Flexion berpengaruh terhadap sebelum dan setelah pemberian intervensi.	Dalam penelitian ini pemberian terapi latihan William Flexion dapat mengurangi Low Back Pain .

MATRIKS EVALUASI SIDANG KTI
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Nama Mahasiswa : Vina Fadilah
NIM : 201FK01046
Pembimbing : Widyawati, M.Kep., dan Agus MD, M.HKes
Penguji : Eki Pratidina, S.Kp.,MM

No	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Penguji)	Hasil Revisi (diisi oleh mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan penguji)
1	Judul KTI, perbaiki sesuai ketentuan. “Asuhan Keperawatan Keluarga: Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan pada Keluarga dengan kasus Low Back Pain”	Sudah sesuai
2	Abstrak , perbaiki isinya (garis besar/ benang merah dari setiap BAB di sajikan pada abstrak).	Menurut WHO (<i>World Helath Organization</i>) tercatat sekitar 1,71 miliar orang mengalami gangguan muskuloskeletal dengan <i>low back pain</i> sebagai penyebab utama kecatatan di 160 negara.....
3	Bab II , lengkapi dengan teori Manajemen Kesehatan Keluarga, sehingga dapat membantu peneliti dalam memberikan opini pada Bab Pembahasan hasil penelitian studi kasus.	Konsep Manajemen Kesehatan Keluarga.....
4	Bab IV, Hasil dan Pembahasan. Bagian pembahasan sajikan sesuai aturan panduan KTI (urutan penulisan pembahasan gunakan FTO atau PICOT). Pada opini baiknya bahasannya diperbanyak berdasarkan teori dan di dukung oleh hasil penelitian jurnal sebelumnya.	Oleh karena itu dibuktikan adanya kesesuaian data kedua keluarga... Perbedaan pada kedua keluarga tidak menjadikan keluarga....
5	Bab V, Kesimpulan dan Saran. Kesimpulan ambil dari hasil pembahasan (bukan menyajikan ulang hasil tetapi hasil pembahasan/opini peneliti . Saran, baiknya saran lebih rinci, operasional dan sesuai fakta yang ada, sehingga dapat membantu mengatasi masalah pada studi kasus yang diambil.	Pengkajian dari kedua keluarga menunjukkan... Diagnosa keperawatan yang muncul pada kedua keluarga... Intervensi yang dilakukan... Implementasi yang dilakukan... Evaluasi yang didapatkan...
6	Daftar Pustaka. Jarak antar buku diberi jarak 1,5 spasi/ 2 spasi.	Sudah sesuai
7	Lengkapi tanggal bimbingan pada lembar bimbingan pembimbing 1 dan 2.	Sudah sesuai

Mengetahui,
Bandung 9 Juni 2023

Sebelum Revisi

1. Mahasiswa :
2. Pembimbing I :
3. Pembimbing II :
4. Penguji I : **Eki Pratidina**
5. Penguji II :

Setelah Revisi

1. Mahasiswa :
2. Pembimbing I :
3. Pembimbing II :
4. Penguji I : **Eki Pratidina**
5. Penguji II :

MATRIKS EVALUASI SIDANG KTI
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2022/2023

Nama Mahasiswa : Vina Fadilah
NIM : 201FK01046
Pembimbing : Widyawati, M.Kep., dan Agus MD, M.HKes
Penguji : Asep Aep Indarna

No	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Penguji)	Hasil Revisi (diisi oleh mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan penguji)
1	Kata Pengantar : Dimasukan nama pengujinya	Eki Pratidina, SKp., MM selaku Penguji Utama..... Asep Aep Indarna, SPd., SKep., Ners., MPd selaku Penguji Pendamping.....
2	Abstrak Bahasa Indonesia : Di latar belakang pakai data	Perhimpunan Ahli Saraf tahun 2016, menyatakan sekitar 35,86% masyarakat mengalami nyeri punggung bawah....
3	Abstrak Bahasa Inggris : Sesuaikan dengan bahasa yang baik	Sudah sesuai
4	Daftar Tabel : urutan nomornya dibetulkan	Sudah sesuai
5.	Bab 1 : tulisan RW dihilangkan saja	Sudah sesuai
6.	Bab 2 tambahkan konsep keluarga	Sudah sesuai
7.	Bab 4 lihat di orat-oret	Sudah sesuai
8.	Bab 5 untuk saran lihat pembahasan	Sudah sesuai

Mengetahui,

Sebelum Revisi

Setelah Revisi

1. Mahasiswa :
2. Pembimbing I :
3. Pembimbing II :
4. Penguji I :
5. Penguji II : **Asep Aep Indarna**

1. Mahasiswa :
2. Pembimbing I :
3. Pembimbing II :
4. Penguji I :
5. Penguji II : **Asep Aep Indarna**

Lembar Pembimbing Pendamping

SATUAN ACARA PENYULUHAN
LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN*



Disusun oleh :

Vina Fadilah (201FK01046)

Tingkat 3B

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

2022

SATUAN ACARA PENYULUHAN

LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN*

Pokok bahasan	: Latihan <i>William Flexion Exercise</i>
Sub pokok bahasan	: Latihan <i>William Flexion Exercise</i> Pada Penderita <i>Low Back Pain</i>
Penyuluh	: Vina Fadilah - Mahasiswa UBK Tk. 3B
Hari/tanggal	: Jum'at, 20 Januari 2023
Waktu	: 35 menit
Tempat	: Kediaman Keluarga Ny. E dan Tn. S
Sasaran	: keluarga Ny. N dan Tn. S

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan klien dan keluarga memahami terkait *low back pain* dan bagaimana cara latihan *william flexion exercise*.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

- Menjelaskan tentang *low back pain* dan *william flexion exercise*
- Menyebutkan tujuan *william flexion exercise*
- Mempraktikkan gerakan *william flexion exercise*

B. Media dan Sumber

- Media : Leaflet
- Sumber :

Cahya S, A., Santoso, W. M., Husna, M., Nandar, S., & Munir, B. (2021). Low back pain. *Advances in Neurology*, 90(March), 9–23. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4>

Jacobs, R. R. (2020). Low back pain. *The Journal of the Kansas Medical Society*, 74(3), 101–102.

Park, C. L. (2018). *physiotherapy- treatment*. 1.

C. Metode

1. Penyuluhan
2. Tanya jawab

D. Pelaksanaan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	3 menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi yang akan disampaikan a. Menjelaskan senam hipertensi b. Menyebutkan tujuan dari senam hipertensi c. mempraktikkan gerakan senam hipertensi	Menjawab salam
2	25 menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur 2. Mempraktikkan <i>william flexion exercise</i>	Menyimak dan memperhatikan Mengikuti gerakan
3	5 menit	Evaluasi : 1. Menyimpulkan inti penyuluhan 2. Memberi kesempatan responden untuk bertanya	Menyimak dan berdiskusi/bertanya
4	2 menit	Penutup : 1. Menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan 2. Mengucapkan salam	Menjawab salam

Materi :

Pengertian Low Back Pain

Low back pain atau nyeri punggung bawah adalah gejala yang dapat disebabkan oleh berbagai masalah. Itu terletak di antara tulang rusuk XII dan lipatan pantat, dan sering menyebabkan rasa sakit pada satu atau kedua kaki. Selain itu, bisa juga disertai dengan gejala lain, seperti nyeri pada ekstremitas bawah, yang seringkali berhubungan dengan masalah kesehatan lainnya. (Cahya S et al., 2021)

Faktor risiko LBP

1. **Usia:** Serangan pertama nyeri punggung bawah biasanya terjadi antara usia 30 dan 50, dan kembali. Nyeri menjadi lebih umum dengan bertambahnya usia. Kehilangan kekuatan tulang dari osteoporosis dapat menyebabkan patah tulang, dan pada saat yang sama, otot elastisitas dan nada menurun. Intervertebralis cakram mulai kehilangan cairan dan fleksibilitas dengan usia, yang menurunkan kemampuan mereka untuk bantalan tulang belakang. Risiko stenosis tulang belakang juga meningkat seiring bertambahnya usia.
2. **Tingkat kebugaran:** Nyeri punggung lebih sering terjadi di antara orang-orang yang tidak sehat secara fisik. Lemah Otot punggung dan perut mungkin tidak benar mendukung tulang belakang. "Pejuang akhir pekan" orang-orang yang keluar dan banyak berolahraga setelah tidak aktif sepanjang minggu lebih mungkin menderita rasa sakit cedera punggung dibandingkan orang yang membuat sedang aktivitas fisik, kebiasaan sehari-hari. Studi menunjukkan bahwa Latihan aerobik berdampak rendah dapat membantu mempertahankan integritas diskus intervertebralis.
3. **Faktor terkait pekerjaan:** Memiliki pekerjaan yang membutuhkan mengangkat berat, mendorong, atau menarik, terutama ketika melibatkan memutar atau menggetarkan tulang belakang, dapat menyebabkan cedera dan sakit punggung. Bekerja di meja sepanjang hari dapat berkontribusi pada rasa sakit, terutama dari postur tubuh yang buruk atau duduk di kursi dengan tidak cukup dukungan kembali.

4. Faktor indeks massa tubuh : kelebihan berat badan, obesitas, atau kenaikan berat badan yang signifikan dengan cepat dapat membuat punggung stress dan menyebabkan nyeri punggung bawah. (Jacobs, 2020)

Gejala LBP

Nyeri punggung bawah dapat memiliki gejala yang berbeda, termasuk nyeri neuropatik dan nyeri nosiseptif. Gejala neurologis yang terkait dengan nyeri pinggang termasuk nyeri radikular dan radikulopati. Nyeri ini merupakan nyeri yang muncul akibat adanya masalah pada saraf tulang belakang atau saraf di punggung. Diagnosis linu panggul (sciatica) didasarkan pada temuan klinis, termasuk riwayat nyeri kaki yang lebih parah daripada nyeri punggung bawah dan nyeri kaki yang memburuk pada saat seseorang batuk, mengejan, atau bersin. Radikulopati dapat ditandai dengan kelemahan, penurunan sensasi, atau gangguan motorik yang berhubungan dengan radix, atau kombinasi keduanya. Individu yang memiliki gejala ini lebih terpengaruh dan memiliki hasil yang lebih buruk daripada individu yang hanya memiliki nyeri punggung bawah. Herniasi diskus dengan peradangan pada jaringan di sekitarnya adalah salah satu penyebab utama nyeri radikuler dan radikulopati. Tanda yang harus diwaspadai pada pasien nyeri punggung bawah adalah red flags, seperti jika ada komponen yang disebutkan maka pasien harus segera mendapatkan rujukan untuk terapi. (Cahya S et al., 2021)

Definisi William Flexion Exercise

Latihan *flexion Williams* – juga disebut latihan flexion lumbar Williams, Lumbar latihan flexion atau hanya latihan Williams – adalah satu set atau sistem latihan fisik terkait yang dimaksudkan untuk meningkatkan kelelahan lumbal, menghindari ekstensi lumbal, dan memperkuat otot perut dan gluteal dalam upaya untuk mengelola nyeri punggung bawah non-pembedahan. Sistem ini dirancang pada tahun 1937 oleh Dr. Paul C. Williams (1900-1978), kemudian seorang ahli bedah ortopedi Dallas (Park, 2018).

Teknik

Terapi *William Flexion Exercise*: (Park, 2018)

1. *Pelvic tilt*

Berbaring terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki rata di lantai. Punggung menempel pada lantai tanpa mendorong kaki kebawah.

2. *Partial sit-up*

Berbaring terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki rata di lantai. Kedua tangan dibelakang kepala, kemudian angkat kepala dan bahu.

3. *Single knee to chest*

Berbaring terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki rata di lantai. Tarik sebelah lutut ke arah bahu perlahan. Tahan 5-10 detik. Turunkan lutut dan ulangi dengan lutut lainnya.

4. *Double knee to chest*

Berbaring terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki rata di lantai. Tarik kedua lutut ke arah bahu dan tahan 5-10 detik.

5. *Hamstring stretch*

Berbaring terlentang dan letakkan kedua tangan di belakang satu lutut. Luruskan lutut dan tarik paha ke arah kepala hingga pinggul mengalami fleksi.

6. *Hip flexor stretch*

Mulai dengan posisi berdiri dengan kaki selebar bahu. Ambil langkah besar kedepan dengan satu kaki. Lutut harus tetap di atas pergelangan kaki, tidak memanjang di atas jari kaki untuk meminimalkan tekanan pada sendi lutut.

7. *Squat*

Berdiri dengan kaki selebar bahu. Pandangan ke depan dengan kepala terangkat dan kaki rata di lantai. Turunkan badan ke jongkok dan tahan selama 5 detik. Ulangi 15-20 kali.

apa itu Low back pain ?

Low back pain (LBP) adalah suatu nyeri yang sering dirasakan pada daerah punggung bawah. LBP juga merupakan suatu gangguan musculoskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik, dan sering dialami oleh lansia namun bisa juga di rasakan oleh usia muda.

Nyeri pada punggung bawah biasanya disebabkan oleh faktor seperti perkembangan/kongenital, tegang, keseleo atau tertari (trauma minor), herniasi diskus intervertebral, fraktur, arthritis, degenerative, metastase neoplasma/tumor, infeksi/inflamasi, postural, metabolik dan lain sebagainya.



faktor resiko

- 1.Usia
- 2.jenis kelamin
- 3.faktor indeks masa tubuh
 - tinggi badan
 - berat badan
 - pekerjaan
 - aktivitas/olahraga

gejala low blak pain (LBO)

- Spasme dan nyeri akan terjadi setelah cedera otot atau dalam empat jam setelah cedera. Spasme otot terjadi baik saat istirahat maupun saat melakukan aktivitas.
- Nyeri berat biasanya membaik pada saat istirahat.
- Nyeri yang terisolir pada daerah pinggang dapat menjalar sampai keperut akan tetapi tidak menjalar ke tungkai.
- Rasa kaku pada daerah pinggang dapat menyebabkan keterbatasan gerak terutama pada moving bending di depan, samping atau straightening.
- Bengkak atau memar yang di dapatkan kemungkinan terdapat pada area yang mengalami cedera.
- Nyeri akut, nyeri yang menetap maksimal 2 minggu.
- Spasme otot dapat terjadi baik pada saat aktifitas maupun istirahat.
- Depresi atau Ansietas yang biasanya dijumpai di nyeri pinggang kronik.

Low back pain dan William Flexion Exercise



Vina Fadilah



Definisi William Flexion Exercise

teknik william flexion exercise merupakan latihan bagi kasus nyeri punggung bawah yang dikemukakan oleh Dr. Paul William dengan tahun terbit 1937 menggunakan teknik penguatan abdomen muscles serta gluteus maksimus muscle maupun mengendurkan ekstensor muscle punggung.

INDIKASI

Pasien merasakan nyeri punggung bawah dikarenakan mempunyai keadaan kronis membuat ada penegangan serta terbatasnya jaringan lunak dalam serta disfungsi sendi facet. Teknik ini sebaiknya digunakan sehati-hati mungkin setidaknya di jauhkan dari pasien pada masalah kardiovaskuler contohnya hipertensi tidak terkontrol, stroke infark akut miokard, maupun stroke karena teknik ini meningkatkan tekanan intra abdominalis.



TEKNIK

1. Pelvic Tilt Exercise, Posisi terlentang dengan lutut diluruskan, mendatarakan punggung bawah melawan bed, tanpa menekan dengan kaki, durasi tahanan selama 5 hingga 10 detik dan dilakukan sebaliknya.
2. Partial Sit-ups, Posisi hoklying (terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki menahan), dengan tangan dibelakang kepalanya, dilanjutkan angkat tubuh bagian atas sampai rektus abdominus ke stretch
3. Single Knee To Chest, Keadaan rebahan terlentang dan lutut ditekuk serta kaki ditahan. Pelan-pelan posisi lutut kanan menarik kearah bahu dengan tahanan 5 hingga 10 detik.
4. Double Knee To Ches, posisi menarik lutut kanan ke arah dada, dilanjutkan tarik lutut kiri kearah dada dengan tahanan kedua lutut selama 5 hingga 10 detik.
5. Hamstring Stretch, Posisi berbaring terlentang. Bisa diawali dengan posisi long sitting dan tempatkan kedua tangan dibagian belakang lutut dan posisi kaki lainnya di ekstensikan.
6. Hip Flexor Stretch, Posisi salahsatu kaki kedepan dalam posisi flexi knee dan salahsatu kaki dibelakang posisi knee ekstensi menyentuh matras.
7. Squat, Posisi berdiri dengan kaki paralel dan kedua shoulder disamping badan. Bisa dengan usahakan mempertahankan posisi trunk lurus dengan kedua mata konsentrasi kedepan dan bagian kaki sejajar diatas lantai. Kemudian secara perlahan meurunkan badan sampai terbentuk flexi kedua knee

Hasil Turnitin

Vina			
ORIGINALITY REPORT			
24%	23%	4%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repo.stikmuhptk.ac.id Internet Source	2%	
2	text-id.123dok.com Internet Source	2%	
3	www.researchgate.net Internet Source	1%	
4	docplayer.info Internet Source	1%	
5	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	1%	
6	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%	
7	repository.bku.ac.id Internet Source	1%	
8	repository.unair.ac.id Internet Source	1%	
9	123dok.com Internet Source	1%	