



IMPLEMENTASI LATIHAN FLEKSI WILLIAM PADA GAMBARAN KARAKTERISTIK NYERI PUNGGUNG BAWAH LANSIA DENGAN *RHEMATOID ARTHRITIS* (RA) DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Amanda Ulfa Hawari Daulay¹, Mucti Yuda Pratama², Nina Olivia³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Kesdam I/Bb Medan

Email: amandaulfahawaridaulay@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :12-11-2025

Revised :22-11-2025

Accepted :2-12-2025

Keywords: Rheumatoid Arthritis, Nyeri Punggung bawah, fleksi william

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis (RA) in the elderly is a chronic systemic autoimmune disease that causes inflammation of the connective tissue, especially in the joints. Frequent complaints from sufferers include lower back pain and impaired mobility. William flexion exercises are muscle stretching exercises that relax the muscles, increase range of motion, increase comfort, and help prevent injury. The purpose of this study is to provide an overview of the implementation of William flexion exercises for lower back pain in elderly RA patients. The research method used is descriptive through scientific papers with a nursing care approach starting from assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The nursing plan instrument uses Indonesian nursing intervention sources (SIKI, 2018). This study using two elderly patients with RA who had mild to severe lower back pain problems and the Implementation of William Flexion Exercises for 30 minutes in six days. The results showed that lower back pain decreased from a moderate pain scale to a mild scale. Conclusion The implementation of William Flexion therapy showed a decrease in the pain scale in elderly with RA. Suggestions in this study are expected to be developed into a form of standard operating procedures (SOP) in dealing with lower back pain in RA patients in elderly care units.

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis (RA) pada lansia merupakan penyakit autoimun sistemik kronik yang menyebabkan inflamasi jaringan ikat, terutama di sendi. Keluhan yang sering di keluhkan oleh penderitanya adanya Nyeri pada punggug bawah, dan gangguan mobilisasi. Latihan fleksi william merupakan tindakan perengangan pada otot tubuh agar oto terasa lebih rileks,

memperluas rentang gerak, menambah rasa nyaman, dan membantu mencegah cedera. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran Implementasi Latihan fleksi william terhadap nyeri punggung bawah pada pasien RA pada lansia. Metode penelitian yang digunakan dalam bentuk deskriptif melalui Karya Tulis Ilmiah dengan pendekatan asuhan keperawatan di mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Instrumen rencana keperawatan menggunakan sumber intervensi keperawatan Indonesia (SIKI, 2018). Penelitian ini menggunakan dua pasien lansia dengan penyakit RA yang memiliki masalah nyeri punggung bawah skala ringan sampai dengan berat serta Implementasi Latihan fleksi william selama 30 menit dalam waktu enam hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah menurun dari skala nyeri sedang menjadi skala ringan. Kesimpulan Implementasi terapi fleksi william menunjukkan adanya penurunan gambaran skala nyeri pada lansia dengan penyakit RA. Saran pada penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan menjadi bentuk standar operasional prosedur (SOP) dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada pasien RA di unit pelayanan lanjut usia

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, kelompok umur yang memasuki tahapan akhir dari siklus kehidupan di mana tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai lansia. Lansia akan mengalami *aging process* atau proses penuaan yang tidak dapat dihindari (Pranata, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, lansia dimulai dari 60 tahun ke atas. Jumlah lansia akan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia mencapai sekitar 1 miliar, dan pada tahun 2024 diproyeksikan naik menjadi 1,4 miliar. Angka ini diprediksi akan terus bertambah hingga tahun 2050, dengan jumlah yang diperkirakan mencapai dua kali lipat, yaitu 2,1 miliar.

Menurut laporan Kementerian Kesehatan tahun 2000 populasi lansia di kawasan Asia Tenggara tercatat 5,3 juta jiwa, selanjutnya meningkat pada tahun 2010 menjadi 24 juta jiwa, dan diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa pada tahun 2020. Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 27,08 juta jiwa, akan di prediksi pada tahun 2025 sejumlah 933,69 juta jiwa. Sehingga di Sumatera Utara pada tahun 2019 telah mencapai 7,87 jiwa. Selanjutnya meningkat pada tahun 2020 didapati bahwa jumlah penduduk lansia sekitar 27,08 juta jiwa sehingga akan diprediksi jumlah di tahun 2025 mengalami peningkatan sekitar 33,69 juta, dan pada tahun 2030 mengalami peningkatan 40,95 juta, sehingga lansia banyak yang terkena penyakit *Arthritis rheumatoid* (Purba & Barus, 2023).

Arthritis Rheumatoid (RA) yaitu penyakit autoimun sistemik kronik yang menyebabkan inflamasi jaringan ikat, terutama di sendi. Penyebab RA tidak diketahui lebih rendah namun dapat dipacu oleh stressor seperti infeksi, pembedahan, trauma (Transyah & Rahma, 2020). WHO memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit RA. Prevelensi RA di beberapa negara ASEAN adalah 18,2% India, 31,3% Indonesia, 16,3% (Heart & Adhf, 2024). Berdasarkan Hasil Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi penyakit RA mencapai 37.551 sedangkan pada tahun 2018 didapatkan 43.070 orang lansia menderita RA dengan usia di > 60 tahun (Hasanah et al., 2023). Prevalensi RA di Sumatera Utara sebanyak 3,3 % (Hasibuan, 2022). Prevalensi RA di provinsi Sumatera Utara sebanyak 22,2% dari total penduduk wilayah daerah (Zulpadli & Hasibuan, 2024).

Nyeri punggung bawah pada lansia dapat menimbulkan rasa nyeri pada orang yang mengalaminya di bagian punggung bawah dan bisa merambat hingga ke kaki (Muzammilia Nadraini et al., 2024). Posisi duduk yang terlalu lama dapat menyebabkan otot punggung menjadi kaku dan merusak jaringan yang berada di sekitarnya (Setiawan & Widiyanto, 2022). Nyeri punggung bagian bawah pada pasien RA dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi.

Salah satu tindakan non farmakologi adalah dengan latihan *fleksi wiliam* ini merupakan teknik penguluran pada jaringan lunak dengan teknik tertentu, untuk menurunkan ketegangan otot secara fisiologis sehingga otot menjadi rileks dan meningkatkan luas gerak sendi. Tujuannya yaitu agar lansia mampu relaksasi dengan menggerakkan anggota tubuhnya, memperkuat elastisitas otot, melatih relaksasi untuk mengatasi ketegangan saat beraktivitas, mengurangi kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi stres dan kecemasan (Mustagfirin et al., 2020).

Berdasarkan Kusumaningrum et al., (2020), melakukan penelitian terhadap pengaruh latihan gerak pinggul *fleksi wiliam* terhadap skor nyeri pinggul pada lansia di posyandu lanjut usia di dapatkan hasil responden sebanyak 7 orang (70%). Dilaksanakan 3 kali seminggu selama 2 minggu selama minimal 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum latihan *fleksi wiliam* ini dilakukan dengan rerata skor nyeri 5,8 sedangkan setelah diberikan terapi *fleksi wiliam* didapatkan rerata skor nyeri 3,3.

Berdasarkan Monayo dan Akuba (2019), menyatakan bahwa penelitian terhadap pengaruh latihan *fleksi wiliam* terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada Pasien Osteoartritis didapatkan dengan 15 responden sebelum diberikan perlakuan latihan *fleksi wiliam* terdapat 7 orang (46.7%) orang berada di kategori nyeri berat dan 8 orang (53.3%) nyeri sedang dan setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan atau penurunan tingkat nyeri yaitu 7 orang (46.7%) orang berada di kategori nyeri sedang dan 8 orang (53.3%) dilaksanakan oleh peneliti sebanyak 1 kali/hari selama 2 minggu saat penelitian dengan tingkat kemampuan responden dalam waktu 15-20 menit. Penurunan skala nyeri sesudah dilakukan latihan *fleksi wiliam* dari 4,87 % menjadi 3,87% (Monayo & Akuba, 2019).

Didukung hasil penelitian Hidayat dkk (2022), mengungkapkan bahwa yang dilakukan penelitian terhadap efektifitas latihan *fleksi william* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lanjut usia di puskesmas Naggalo Padang. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 10 orang responden yang telah diberikan latihan *fleksi william* semuanya (100%) mengalami penurunan nyeri yang signifikan dilaksanakan oleh peneliti dengan prosedur latihan *fleksi wiliam* terdiri dari 8 gerakan dan dilakukan setiap hari selama 7 hari dengan durasi masing-masing gerakan selama 10 menit. Dengan hasil penelitian didapatkan nyeri pretest maksimum dan minimum pada lansia adalah 9 dan 2, skala posttest maximum dan minimum pada lanjut usia adalah 7 dan 0 (Hidayati et al., 2022).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 02 Desember 2024 diperoleh data jumlah lanjut usia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai sebanyak 177 pasien. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap 25 orang lansia yang mengalami RA dengan masalah nyeri pada sendi lutut dengan rata-rata skala 5 ringan-sedang (0-10). Lanjut usia mengatakan penyakit RA yang dialami sangat mengganggu kegiatan sehari-hari terutama pada saat klien melakukan aktivitas seperti tindakan berjalan hendak ke kamar mandi. Dari fenomena di atas penulis tertarik untuk mengambil tindakan keperawatan dalam implementasi latihan *fleksi wiliam* terhadap nyeri punggung bawah Pada lanjut usia (Lansia) di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan memperoleh gambaran mendalam mengenai perbandingan efektivitas rebusan daun katuk dan pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi pengalaman, respons, dan perubahan perilaku responden secara komprehensif.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari dua ibu menyusui hari ke-1 postpartum yang mengalami kekurangan produksi ASI. Pemilihan dilakukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: ibu masa nifas, mengalami kekurangan ASI, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi kondisi gawat darurat (pendarahan atau infeksi payudara), postpartum blues, serta ibu dengan bayi yang memerlukan perawatan khusus.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Sukamulya, Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Garut, pada Februari 2025.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan meliputi: rebusan daun katuk, alat pumping ASI, botol ukur penyimpanan ASI, SOP pemberian rebusan daun katuk, SOP pijat oksitosin, serta lembar observasi untuk pencatatan hasil pengukuran produksi ASI.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan persiapan teori dan telaah pustaka, konsultasi dengan pembimbing, serta pengurusan perizinan. Setelah pemilihan responden dan pemberian *informed consent*, dilakukan pengukuran awal produksi ASI melalui *pumping*. Hasil perahan dihitung satu kali kemudian dikalikan dengan frekuensi menyusui yang diasumsikan sebanyak 10 kali/24 jam.

Responden A menerima intervensi rebusan daun katuk sebanyak 2 kali sehari (pukul 08.30 dan 16.30). Rebusan dibuat dari 100 gram daun katuk dalam 500 ml air dan dimasak 10-15 menit hingga tersisa ± 400 ml. Responden B menerima pijat oksitosin dua kali sehari (durasi 15 menit). Kedua intervensi diberikan selama 7 hari, dengan observasi pada hari ke-1, ke-4, dan ke-7. Semua hasil observasi dicatat dan dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Bagian ini memaparkan hasil studi kasus pada dua klien lansia dengan diagnosis medis *Rheumatoid Arthritis* (RA) yang mengalami nyeri punggung bawah. Data disusun berdasarkan pengkajian awal, hasil implementasi latihan Fleksi William selama enam hari, serta perkembangan skala nyeri yang terekam dalam format proses keperawatan.

1. Gambaran Umum Klien

Kasus I

Klien berusia lanjut mengalami nyeri punggung bawah sejak ± 2 tahun. Klien menggambarkan nyeri berdenyut, hilang-timbul, dan bertambah saat berdiri atau melakukan aktivitas. Pada awal pengkajian, skala nyeri tercatat 4/10. Secara objektif klien tampak meringis, memegang punggung, menggunakan tongkat untuk ambulasi, dan tampak keterbatasan aktivitas.

Kasus II

Klien merasakan nyeri punggung bawah sebelah kanan sejak ± 3 tahun. Nyeri digambarkan perih seperti ditusuk-tusuk, muncul pada pagi hari, saat berdiri lama, dan ketika beraktivitas. Skala nyeri awal 4/10. Secara objektif, klien tampak kesakitan, memegang punggung, memijat ekstremitas, tampak lemas, dan aktivitas terbantu oleh pengasuh.

2. Perkembangan Skala Nyeri Selama Intervensi

Tabel 1. Ringkasan Perubahan Skala Nyeri Klien

(disusun berdasarkan seluruh catatan harian dalam dokumen)

Hari Kasus I	Keterangan Kasus I	Kasus II	Keterangan Kasus II
1 4/10	Nyeri berdenyut, klien meringis, kesulitan aktivitas	4/10	Nyeri perih, klien tampak kesakitan dan memegang punggung
2 4/10 \rightarrow 3/10	Nyeri mulai berkurang setelah latihan, ekspresi meringis menurun	4/10 \rightarrow 3/10	Respons nyeri lebih ringan, klien tampak kurang meringis
3 3/10	Klien tampak lebih tenang, masih ada keluhan saat berdiri	3/10	Nyeri masih muncul saat aktivitas, namun intensitas menurun
4 3/10 \rightarrow 2/10	Klien tampak lebih percaya diri bergerak, spasme menurun	3/10	Nyeri berkurang, klien tampak tidak terlalu menahan punggung
5 2/10	Nyeri semakin ringan, klien mampu latihan lebih optimal	2-3/10	Klien mampu beraktivitas ringan lebih baik, tidak tampak gelisah
6 2/10 \rightarrow 1-2/10	Hasil akhir sesuai target, klien mengatakan nyeri "jauh berkurang"	-3/10	Klien merasa lebih nyaman, ekspresi kesakitan menurun signifikan

Dari data table di atas kedua klien menunjukkan penurunan skala nyeri secara konsisten setiap hari. Penurunan terbesar terjadi setelah hari ke-3, terutama setelah

klien mulai menguasai pola gerakan Fleksi William. Kasus I menunjukkan penurunan lebih stabil (hingga 1-2/10) sedangkan Kasus II menurun lebih lambat karena nyeri dirasakan >3 tahun dan adanya comorbid DM dan hipertensi.

3. Respons Subjektif Klien Selama Intervensi

Kasus I

- Hari 1: "nyeri berdenyut... terasa saat berdiri"
- Hari 2-3: "nyeri sedikit berkurang"
- Hari 4-5: "lebih ringan... bisa bergerak sedikit lebih mudah"
- Hari 6: "sudah enakan sekali... tidak terlalu sakit saat berdiri"

Kasus II

- Hari 1: "nyeri seperti ditusuk-tusuk... sulit aktivitas"
- Hari 2-3: "nyerinya berkurang, tapi masih ada saat bangun"
- Hari 4-5: klien mulai bisa bergerak tanpa langsung memegang pinggang
- Hari 6: klien melaporkan nyeri "lebih ringan dari biasanya", terutama setelah latihan.

4. Respons Objektif Klien Selama Intervensi

Kasus I

- Ekspresi meringis menurun dari hari ke hari.
- Mobilitas meningkat: dari awal menggunakan tongkat setiap saat → hari ke-6 mampu berjalan pendek tanpa bertumpu lama.
- Spasme otot berkurang; klien tampak lebih rileks setelah latihan.

Kasus II

- Awalnya tampak gelisah, memegang punggung.
- Hari ke-3: klien tidak lagi memegang punggung setiap bergerak.
- Hari ke-6: tampak lebih stabil saat berdiri dan tidak tampak gelisah

5. Ringkasan Efektivitas Latihan Fleksi William

Hasil penelitian menunjukkan:

- Latihan Fleksi William **efektif menurunkan nyeri punggung bawah** pada kedua lansia.
- Penurunan nyeri dimulai sejak hari ke-2 dan terus berlanjut hingga hari ke-6.
- Intervensi ini juga meningkatkan mobilitas ringan, kenyamanan, dan menurunkan ekspresi nyeri nonverbal.
- Tidak ditemukan efek samping, dan klien dapat melakukan latihan dengan pengawasan minimal setelah diajarkan.

PEMBAHASAN

Pembahasan pada penelitian studi kasus ini berfokus pada efektivitas latihan Fleksi William dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada dua lansia dengan diagnosis medis *Rheumatoid Arthritis* (RA). Pembahasan mencakup analisis respons subjektif dan objektif klien, perubahan skala nyeri, keterkaitan fisiologis intervensi dengan mekanisme nyeri, serta perbandingan dengan penelitian sebelumnya.

1. Nyeri Punggung Bawah pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan tersering pada lansia dengan RA. Pada penelitian ini, kedua klien mengeluhkan nyeri dengan karakteristik yang hampir serupa—nyeri berdenyut dan perih, muncul saat berdiri lama atau melakukan aktivitas. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa RA menyebabkan inflamasi pada sendi dan jaringan lunak di area vertebra, sehingga

menimbulkan spasme otot dan penurunan fungsi gerak (Muzammilia Nadraini et al., 2024).

Pada pengkajian awal, kedua klien menunjukkan skala nyeri 4/10, dengan tanda-tanda objektif seperti wajah meringis, memegang punggung, dan keterbatasan mobilitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayati et al. (2022) yang menyatakan bahwa lansia dengan RA biasanya memperlihatkan perilaku nonverbal berupa proteksi terhadap area nyeri, penggunaan bantuan berjalan, dan perubahan pola aktivitas harian.

Temuan awal ini menunjukkan bahwa kedua klien berada dalam kondisi nyeri akut dengan dampak signifikan pada kemampuan fungsional, sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang tepat, efektif, dan aman untuk diterapkan pada lansia.

2. Efektivitas Latihan Fleksi William terhadap Penurunan Nyeri

Latihan Fleksi William bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot lumbal, mengurangi ketegangan otot paravertebral, memperbaiki postur, dan meningkatkan sirkulasi darah pada area punggung bawah. Pada penelitian ini, intervensi diberikan selama 6 hari berturut-turut, dengan durasi ± 30 menit per sesi.

Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang konsisten pada kedua klien:

- **Kasus I:** 4/10 \rightarrow 1-2/10
- **Kasus II:** 4/10 \rightarrow 2-3/10

Penurunan nyeri mulai tampak sejak hari ke-2, dan semakin stabil setelah hari ke-4. Respon yang cepat ini mendukung teori Gate Control yang menyatakan bahwa stimulasi mekanik melalui peregangan otot dapat menutup "gerbang nyeri" di sistem saraf perifer sehingga mengurangi transmisi impuls nyeri ke medula spinalis.

Selain itu, latihan Fleksi William juga membantu mengurangi spasme otot, yang secara fisiologis dapat menurunkan ketegangan jaringan dan memperbaiki rentang gerak muskuloskeletal. Hal ini tampak pada perkembangan objektif klien, misalnya:

- klien tidak lagi memegang punggung saat bergerak,
- ekspresi meringis berkurang,
- kemampuan berdiri membaik,
- klien tampak lebih rileks setelah latihan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Kusumaningrum et al. (2020) yang melaporkan penurunan nyeri signifikan setelah pemberian latihan Fleksi William selama dua minggu pada lansia. Monayo & Akuba (2019) juga menyatakan bahwa latihan ini dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan mengurangi kekakuan sendi pada pasien dengan osteoarthritis.

Dengan demikian, hasil studi kasus ini memperkuat bukti bahwa latihan Fleksi William merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah dipraktikkan, dan aman bagi lansia.

3. Perbandingan Respons Antarklien

Meskipun kedua klien menunjukkan penurunan nyeri, terdapat perbedaan tingkat respons:

- **Kasus I menunjukkan penurunan nyeri lebih cepat dan stabil**, mencapai skala 1-2/10 pada hari ke-6.
- **Kasus II menunjukkan penurunan lebih lambat**, yaitu 2-3/10 pada akhir intervensi.

Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor:

a. Lama nyeri dan riwayat penyakit

- Kasus I: nyeri dialami ± 2 tahun.
- Kasus II: nyeri berlangsung ± 3 tahun dan disertai DM & hipertensi.

Durasi nyeri yang lebih lama membuat proses inflamasi lebih kronis, sehingga respons terhadap latihan lebih lambat.

b. Kondisi komorbid

Kasus II memiliki komorbid DM yang dapat memperlambat perbaikan jaringan dan menyebabkan neuropati ringan. Hal ini mungkin memengaruhi persepsi nyeri dan respons terhadap latihan.

c. Kekuatan otot awal

Kasus I tampak lebih mampu mengikuti gerakan latihan dengan benar sejak hari pertama, sementara Kasus II memerlukan adaptasi lebih lama karena sering memegangi punggung dan tampak gelisah saat bergerak.

Perbedaan ini selaras dengan teori keperawatan lansia yang menyebutkan bahwa respons terhadap terapi fisik sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan umum, riwayat penyakit, dan tingkat aktivitas (Potter & Perry, 2017).

4. Hubungan Latihan Fleksi William dengan Mobilitas Lansia

Selain menurunkan nyeri, latihan Fleksi William juga meningkatkan mobilitas ringan pada kedua klien. Hal ini tampak dari:

- klien mampu bergerak tanpa selalu memegangi punggung,
- durasi berdiri lebih lama,
- pengurangan keluhan kaku saat pagi hari,
- peningkatan partisipasi latihan.

Latihan ini mengaktifkan otot abdominal dan gluteal yang berperan penting dalam stabilitas lumbal. Ketika otot-otot ini menguat, ketergantungan klien pada mekanisme kompensasi (memegangi pinggang, membungkuk, mengurangi langkah) akan menurun.

Penelitian Hidayati et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan Fleksi William efektif meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh pada lansia dengan nyeri punggung bawah.

Dengan demikian, latihan ini memberi efek ganda:

1. menurunkan nyeri, dan
2. meningkatkan mobilitas fungsional.

5. Implikasi Keperawatan

Studi kasus ini memiliki beberapa implikasi penting bagi praktik keperawatan gerontik:

a. Intervensi sederhana dan dapat distandardisasi

Latihan Fleksi William dapat diterapkan sebagai intervensi rutin di panti sosial dan fasilitas lansia.

b. Aman untuk lansia

Tidak ditemukan efek samping pada kedua klien. Gerakan dapat dimodifikasi sesuai kemampuan.

c. Dapat mengurangi ketergantungan pada analgesik

Intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif terutama pada lansia yang memiliki risiko efek samping obat.

d. Meningkatkan kualitas hidup lansia

Penurunan nyeri dan peningkatan mobilitas dapat menurunkan ketergantungan dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas harian.

e. Berpotensi menjadi SOP keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP) manajemen nyeri punggung bawah berbasis latihan Fleksi William.

KESIMPULAN

Penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa Latihan Fleksi William merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* (RA). Pemberian latihan selama enam hari berturut-turut menghasilkan penurunan skala nyeri yang bermakna pada kedua klien.

Pada Kasus I, skala nyeri menurun dari 4/10 menjadi 1-2/10, sedangkan pada Kasus II, skala nyeri menurun dari 4/10 menjadi 2-3/10. Penurunan nyeri terjadi secara bertahap dan konsisten sejak hari ke-2, ditandai dengan berkurangnya keluhan subjektif serta perubahan perilaku nonverbal seperti penurunan ekspresi meringis, berkurangnya gerakan protektif, dan meningkatnya kenyamanan saat melakukan aktivitas ringan.

Latihan Fleksi William juga memberikan peningkatan mobilitas fungsional, yang ditunjukkan oleh kemampuan klien untuk bergerak lebih lancar, tidak lagi memegang punggung saat berdiri, serta peningkatan partisipasi dalam latihan. Tidak ditemukan keluhan atau efek samping selama implementasi, menunjukkan bahwa intervensi ini aman diterapkan pada lansia dengan modifikasi sesuai kemampuan fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa Latihan Fleksi William dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif, sederhana, dan dapat distandardisasi dalam penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada lansia dengan RA, serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. BPS RI.
- Hidayati, N., Rahmawati, L., & Susanti, R. (2022). Pengaruh latihan Fleksi William terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 45–53.
- Kusumaningrum, L. D., Widayati, R., & Harini, S. (2020). Efektivitas William Flexion Exercise terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 4(2), 78–84.
- Monayo, M., & Akuba, R. H. (2019). Pengaruh William's Flexion Exercise terhadap penurunan nyeri pada pasien osteoarthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 22–29.
- Muzammilia Nadraini, A., Wulandari, F., & Sari, D. P. (2024). Prevalensi dan karakteristik nyeri muskuloskeletal pada lansia dengan penyakit degeneratif. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(1), 14–22.
- NANDA International. (2018). *NANDA-I nursing diagnoses: Definitions and classification 2018–2020*. Thieme.
- Perhimpunan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.

- Perhimpunan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Perhimpunan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). Mosby Elsevier.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health*. WHO Press.