

**GAYA SELINGKUNG DAN TEMPLATE ARTIKEL ILMIAH
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KASIH (JPMK)
STIKES DIRGAHAYU**

**EDUKASI DAN LATIHAN RINGAN UNTUK MENGATASI NYERI
PINGGANG FLEKSIBILITAS SENDI DENGAN PENDEKATAN FLEKSI
WILLIAM**

Rifa'atul Mahmudah¹, Umi Hanik Fetriyah², Rina Al-Kahfi³, Yosra Sigit Pramono⁴, Cia Feronica⁵, Elin Renata⁶, Ericca Dwi⁷, Fatmawati⁸, Humairoh⁹, Intan Nur Aisyah¹⁰, dan Maulida¹¹

Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No. 2
Banjarmasin 70238 (085388334441)

⁴Jurusan Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Banjarmasin, Jl. S. Parman, Komp RS Islam Banjarmasin
(085249505665)

e-mail: rifa@unism.ac.id

ABSTRAK

Penurunan fleksibilitas sendi dan nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan masalah umum pada dewasa dan lansia akibat proses penuaan dan kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam menjaga fleksibilitas sendi melalui pendekatan Fleksi William. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan edukatif, demonstrasi latihan, praktik langsung, serta evaluasi melalui *pre-post test*. Kegiatan dilaksanakan di Jl. Sungai Gampa RT.022 Banjarmasin dengan sasaran masyarakat dewasa dan lansia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebesar 52%, dari 44,6 pada *pre-test* menjadi 94,2 pada *post-test*. Peserta juga mampu mempraktikkan gerakan Fleksi William dengan benar. Kesimpulannya, edukasi dan latihan *Fleksi William* efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam manajemen nyeri pinggang secara mandiri.

Kata Kunci—Fleksi William, Fleksibilitas Sendi, Latihan Ringan, Nyeri Pinggang

ABSTRACT

Decreased joint flexibility and low back pain are common issues among adults and the elderly due to the aging process and physical inactivity. This community service activity aims to improve public knowledge and ability to maintain joint flexibility through the William Flexion approach. The implementation methods included educational counseling, exercise demonstrations, direct practice, and evaluation via pre-post tests. The activity was conducted at Jl. Sungai Gampa RT.022, Banjarmasin, targeting adults and elderly residents. The evaluation results showed a 52% increase in the participants' average knowledge score, rising from 44.6 on the pre-test to 94.2 on the post-test. Participants were also able to perform William Flexion movements correctly. In conclusion, education and William Flexion exercises are effective in improving community understanding and skills in managing low back pain independently.

Key Words--- *William Flexion, Joint Flexibility, Light Exercise, Low Back Pain*

PENDAHULUAN

Proses penuaan secara fisiologis mengakibatkan penurunan elastisitas otot dan kekakuan sendi yang memicu keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*). Menurut WHO, sekitar 60-70% orang dewasa mengalami kondisi ini, terutama pada usia di atas 50 tahun. Di lokasi mitra, Jl. Sungai Gampa RT.022 Banjarmasin, ditemukan bahwa masyarakat dewasa dan lansia umumnya memiliki aktivitas fisik yang rendah dan minim pengetahuan mengenai latihan peregangan untuk mencegah kekakuan sendi.

Solusi yang ditawarkan adalah program "Gerakan Lentur Bersama" dengan pendekatan Fleksi William (*William's Flexion Exercise*). Latihan ini difokuskan pada peregangan punggung bawah, pinggul, dan perut untuk mengurangi lordosis lumbal serta meningkatkan mobilitas tulang belakang. Tujuan kegiatan ini adalah membekali masyarakat dengan keterampilan praktis untuk melakukan latihan mandiri guna meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian mereka.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada 12 November 2025 di Kelurahan Sungai Jingah (Jl. Sungai Gampa RT.022). Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. **Tahap Persiapan:** Analisis masalah, koordinasi tim, dan perizinan.
2. **Pemberian Edukasi:** Penyuluhan interaktif mengenai kesehatan tulang dan manfaat Fleksi William menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet*.
3. **Demonstrasi dan Praktik:** Tim memperagakan gerakan seperti *knee-to-chest*, *pelvic tilt*, dan *seated flexion*, yang kemudian diikuti oleh praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan tim.

4. **Evaluasi:** Penilaian menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat dewasa dan lansia dengan antusiasme yang tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan, ditemukan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta

Indikator	Rata-Rata Skor
Pre-test	44,6
Post-test	94,2
Peningkatan	52%

Peningkatan pengetahuan sebesar 52% ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi langsung efektif dalam membantu peserta menginternalisasi materi. Peserta yang awalnya hanya memiliki pemahaman dasar kini mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan pinggang dan mengetahui cara pencegahannya melalui latihan mandiri.

Dalam sesi praktik, peserta berhasil melakukan gerakan Fleksi William dengan posisi yang benar dan aman. Hal ini penting mengingat lansia memiliki keterbatasan gerak tertentu, sehingga bimbingan langsung memastikan teknik yang dilakukan tidak berisiko cedera. Dampak sosial dari kegiatan ini adalah tumbuhnya motivasi masyarakat untuk tetap aktif bergerak di rumah sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktis masyarakat dalam mengatasi nyeri pinggang melalui latihan Fleksi William. Masyarakat kini lebih mandiri dalam melakukan perawatan kesehatan tulang belakang secara rutin di rumah.

Saran Disarankan kepada pihak kelurahan atau kader kesehatan setempat untuk menjadikan latihan Fleksi William sebagai kegiatan rutin dalam program kesehatan komunitas (seperti Posyandu Lansia) agar manfaatnya dapat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, D., & Handoko, A. (2023). Effect of William Flexion Exercise on Low Back Pain and Flexibility in Elderly Population. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 9(2), 101–110.
- Prasetyo, R., Anggraini, D., & Nugroho, P. (2021). The Role of William's Flexion Exercise in Improving Postural Stability in Adults. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 56–64.
- Rahmawati, A., Putri, S., & Widodo, A. (2021). Age-Related Changes in Muscle Elasticity and Flexibility: A Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Geriatric Health*, 12(1), 33–41.
- Rahmawati, N., & Yuliana, D. (2022). The Effect of William's Flexion Exercise on Low Back Pain and Flexibility in Elderly. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(2), 85–92
- Sari, A. P., Hidayat, R., & Putra, I. (2021). Effectiveness of William's Flexion Exercise in Improving Lumbar Flexibility among Older Adults. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 7(3), 134–142.
- Sari, M., Dewi, R., & Putra, F. (2022). William Flexion Exercise Improves Lumbar Flexibility and Reduces Back