Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia
Volume 5, Nomor 3, September 2026
e-ISSN: 2963-5268; p-ISSN: 2963-5039, Hal. 303-316
DOI: https://doi.org/10.58192/karunia.v5i3.5483
Tersedia: https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/Karunia

Edukasi Latihan *William Flexion* untuk Meningkatkan Pengetahuan Lansia dalam Mengurangi *Low Back Pain* di RW/5 Desa Ledug

Education on William Flexion Exercises to Improve Elderly Knowledge Regarding the Reduction of Low Back Pain in RW 05, Ledug Village

Kemal Arif Maulana[1*], Rahmaya Nova Handayani[2], Siti Haniyah[3]
[1-2] Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa,Indonesia
[3] Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
**Penulis Korespondensi: arifmaulanakemal@gmail.com*

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 28 Juli 2026;
Revisi: 16 Agustus 2026;
Diterima: 20 September 2026;
Terbit: 22 September 2026

Keywords: *Elderly; Health Education; Knowledge; Low Back Pain; William Flexion.*

Abstract. *Low back pain (LBP) is a common musculoskeletal complaint that can interfere with daily activities and quality of life among older adults. Limited knowledge regarding appropriate non-pharmacological management was identified among older adults at Posyandu Lansia RW 05, Ledug Village. This community service activity aimed to improve older adults' knowledge about William Flexion exercises as a non-pharmacological approach to managing LBP. The activity involved 30 participants and was conducted through health education, demonstrations, and practical exercises using PowerPoint presentations, leaflets, and educational videos. Participants completed knowledge questionnaires before and after the educational intervention. Before education, 20 participants (66.67%) had poor knowledge, 9 (30%) had moderate knowledge, and 1 (3.33%) had good knowledge. After education, 26 participants (87%) had good knowledge, 4 (13%) had moderate knowledge, and none had poor knowledge. The activity demonstrated an improvement in participants' knowledge regarding LBP management through William Flexion exercises. The use of various educational media and direct demonstrations helped participants understand the exercise movements and their potential benefits. The activity is expected to encourage older adults to apply William Flexion exercises independently as part of non-pharmacological LBP management in daily life.*

Abstrak

Nyeri punggung bawah (LBP) merupakan keluhan muskuloskeletal umum yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup pada lansia. Kurangnya pengetahuan mengenai penatalaksanaan non-farmakologis yang tepat ditemukan pada lansia di Posyandu Lansia RW 05, Desa Ledug. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai latihan *William Flexion* sebagai pendekatan non-farmakologis dalam menangani LBP. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta dan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, serta praktik latihan dengan menggunakan presentasi PowerPoint, leaflet, dan video edukasi. Peserta mengisi kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Sebelum edukasi, 20 peserta (66,67%) memiliki pengetahuan kurang, 9 peserta (30%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 peserta (3,33%) memiliki pengetahuan baik. Setelah edukasi, 26 peserta (87%) memiliki pengetahuan baik, 4 peserta (13%) memiliki pengetahuan cukup, dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan kurang. Kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai penatalaksanaan LBP melalui latihan *William Flexion.* Penggunaan berbagai media edukasi dan demonstrasi langsung membantu peserta memahami gerakan latihan serta potensi manfaatnya. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk mempraktikkan latihan *William Flexion* secara mandiri sebagai bagian dari penatalaksanaan LBP non-farmakologis dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Lansia; *Low Back Pain*; Pengetahuan; *William Flexion*.

1. LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan proses alami yang disertai dengan berbagai perubahan struktur dan fungsi tubuh. Bertambahnya usia dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik dan fungsi tubuh yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Perubahan tersebut juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pada sistem muskuloskeletal dan keluhan nyeri punggung bawah (Mirawati *et al*., 2023). *Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang dapat muncul akibat berbagai faktor, baik faktor individu maupun faktor aktivitas. Postur tubuh yang kurang tepat, posisi tubuh yang statis dalam waktu lama, gerakan berulang, serta penggunaan tenaga yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya LBP. Aktivitas yang dilakukan secara berulang tanpa waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan otot mengalami tekanan sehingga menimbulkan keluhan muskuloskeletal (Zainovita *et al*., 2024).

LBP dapat memberikan dampak terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Keluhan yang menetap dapat menyebabkan keterbatasan gerak, menurunkan kemampuan fungsional, dan memengaruhi kualitas hidup. LBP juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas pekerjaan maupun aktivitas bersama keluarga dan lingkungan sosial (Abimanyu *et al*., 20265).

Faktor yang berhubungan dengan kejadian LBP antara lain usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, beban kerja, masa kerja, aktivitas fisik, dan kebiasaan olahraga (Yudiansyah, 2023). Usia menjadi salah satu faktor penting karena peningkatan usia dapat disertai dengan penurunan kekuatan dan ketahanan otot. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan pada sistem muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah (Mustagfirin *et al*., 2020).

Selain faktor usia, aktivitas sehari-hari juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya LBP. Ibu rumah tangga, misalnya, melakukan berbagai aktivitas seperti mencuci, memasak, mengepel, mengangkat barang, serta merawat anggota keluarga. Aktivitas yang dilakukan berulang dengan postur yang kurang ergonomis dapat meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal dan keluhan nyeri punggung bawah (Al Quratu Aini *et al*., 2025; Fiqih Sabna Ruka *et al*., 2024).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi LBP adalah latihan peregangan dan penguatan otot. Peregangan dapat membantu meningkatkan elastisitas otot, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi risiko cedera, serta membantu mengurangi nyeri. Salah satu bentuk latihan yang

dapat digunakan adalah *William Flexion Exercise* (Andin Zahira & Mustika Sari, 2026).

William Flexion merupakan latihan fisik yang berfokus pada penguatan otot abdominal dan gluteus serta peregangan kelompok otot ekstensor. Latihan ini dapat membantu meningkatkan stabilitas daerah lumbal sehingga mendukung kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan aktivitas (Anung *et al*., 2023). Latihan *William Flexion* juga dapat membantu mengurangi hiperlordosis lumbal dan tekanan pada diskus intervertebralis melalui peningkatan kekuatan otot abdominal, gluteus maksimus, dan hamstring (Tarieq Ridho Pambudi *et al*., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan manfaat *William Flexion* dalam penatalaksanaan LBP.Penelitian (Halimah *et al*., 2022) menunjukkan bahwa kombinasi infrared dan *William Flexion* exercise efektif dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan fleksibilitas otot pada kasus LBP miogenik. Penelitian (Halimah *et al*., 2024). juga menunjukkan adanya pengaruh ultrasound dan *William Flexion exercise* terhadap penurunan nyeri pada kasus LBP miogenik. Sementara itu, (Anung *et al*., 2023) menunjukkan bahwa *William Flexion exercise* berpengaruh terhadap kemampuan fungsional pada penderita nyeri punggung bawah miogenik.

William Flexion juga dapat digunakan sebagai materi edukasi karena gerakannya relatif sederhana dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Menurut studi (Mirawati *et al*., 2023) menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai penatalaksanaan *William Flexion* dapat diberikan kepada lansia sebagai salah satu upaya dalam membantu mengurangi keluhan LBP. Edukasi menjadi penting karena kemampuan masyarakat dalam melakukan tindakan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki.

Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam memelihara serta meningkatkan kesehatan. Proses edukasi dapat dilakukan melalui berbagai metode dan media agar informasi lebih mudah diterima oleh sasaran (Marlina *et al*., 2021). Penggunaan media yang menarik dan mudah dipahami juga dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia (Simanjuntak *et al*., 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan di Posyandu Lansia RW 05 Desa Ledug pada Mei 2025, ditemukan sebanyak 30 lansia mengalami keluhan LBP. Hasil identifikasi juga menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai penanganan LBP, termasuk latihan fisik yang tepat, masih rendah. Kondisi tersebut menjadi dasar dilaksanakannya edukasi latihan *William Flexion* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu lansia memahami penatalaksanaan LBP secara mandiri. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan lansia mengenai latihan *William Flexion* dalam mengurangi LBP di Posyandu Lansia RW 05 Desa Ledug.

2. KAJIAN TEORITIS

Low Back Pain

LBP merupakan keluhan nyeri pada daerah punggung bawah yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Keluhan ini dapat berhubungan dengan faktor individu, aktivitas fisik, pekerjaan, postur tubuh, maupun perubahan yang terjadi akibat proses penuaan. LBP dapat menimbulkan rasa nyeri dan keterbatasan aktivitas sehingga berpotensi memengaruhi kualitas hidup seseorang (Rahmawati, 2021).

Pada kelompok lansia, perubahan struktur dan fungsi muskuloskeletal yang terjadi selama proses penuaan dapat meningkatkan kerentanan terhadap keluhan LBP. Penurunan fleksibilitas dan kekuatan otot dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam mempertahankan postur dan stabilitas tulang belakang (Mustagfirin *et al*., 2020).

Penatalaksanaan LBP dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Latihan fisik merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan serta mempertahankan kemampuan fungsional. Latihan stretching dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketegangan otot pada lansia (Mustagfirin *et al*., 2020).

William Flexion

William Flexion merupakan latihan yang menggunakan gerakan fleksi untuk membantu meningkatkan kekuatan otot abdominal dan gluteus serta melakukan peregangan pada kelompok otot ekstensor. Latihan tersebut diarahkan untuk membantu meningkatkan stabilitas lumbal dan kemampuan fungsional pada penderita LBP (Anung *et al*., 2023). *William Flexion Exercise* terdiri atas beberapa gerakan latihan, di antaranya pelvic tilting, partial sit-up, single knee to chest, double knee to chest, hamstring stretching, dan hip flexor stretching. Gerakan dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan peserta dan tidak dilakukan secara paksa (Juliastuti & Faula, 2022).

Latihan *William Flexion* dapat dilakukan sebagai latihan mandiri karena tidak membutuhkan alat khusus. Pelatihan melalui demonstrasi dan video dapat membantu peserta memahami urutan gerakan dan cara melakukan latihan dengan benar (Juliastuti & Faula, 2022).

Penelitian mengenai *William Flexion* menunjukkan adanya manfaat terhadap keluhan LBP. Penelitian (Anung *et al*., 2023) menunjukkan bahwa *William Flexion Exercise* berpengaruh terhadap kemampuan fungsional pada penderita nyeri punggung bawah miogenik.

Hasil studi (Halimah *et al*., 2022) juga menunjukkan manfaat *William Flexion* dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan fleksibilitas otot.

Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan proses penyampaian informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam mempertahankan serta meningkatkan kesehatan. Edukasi perlu disampaikan menggunakan metode dan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran agar informasi lebih mudah diterima (Marlina *et al*., 2021).

Pada kelompok lansia, penyampaian materi perlu mempertimbangkan usia dan tingkat pendidikan. Penggunaan media visual seperti leaflet, PowerPoint, dan video dapat membantu memberikan informasi secara lebih jelas dan menarik. Media edukasi yang sesuai dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan (Wahyu Tri Setyo *et al*., 2024).

Peningkatan pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan paparan informasi. Semakin banyak informasi kesehatan yang diterima seseorang, semakin besar kesempatan seseorang untuk memahami dan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Wahyu *et al*., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 05 Desa Ledug dengan sasaran lansia yang mengalami keluhan LBP. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, demonstrasi dan praktik *William Flexion*, serta evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak terkait dan identifikasi kondisi peserta. Peserta kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Sebelum diberikan edukasi, peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai LBP dan latihan *William Flexion*. Setelah pengisian pre-test, peserta diberikan edukasi mengenai pengertian LBP, faktor yang berkaitan dengan LBP, penatalaksanaan nonfarmakologis, manfaat *William Flexion*, serta cara melakukan gerakan *William Flexion*.

Edukasi dilakukan menggunakan metode penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik langsung. Media yang digunakan berupa PowerPoint, leaflet, dan video edukasi. Penggunaan beberapa media bertujuan agar peserta lebih mudah memahami materi dan dapat mempelajari kembali gerakan *William Flexion* secara mandiri.

Setelah penyampaian materi dan praktik selesai, peserta diberikan kuesioner post-test dengan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi. Penilaian tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu baik dengan skor 76–100%, cukup dengan skor 56–75%, dan kurang dengan skor <55%. Data kemudian disajikan secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase.pengeringan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Edukasi Latihan *William Flexion* untuk Meningkatkan Pengetahuan dalam Mengurangi LBP di RW/5 Desa Ledug. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya para lansia, mengenai latihan *William Flexion* sebagai salah satu terapi non-farmakologi dalam mengatasi nyeri punggung bawah melalui edukasi yang diberikan secara langsung. Data dikumpulkan melalui pemberian kuesioner yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi, sehingga dapat dianalisis adanya peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Pengumpulan data dilakukan pdengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, yang seluruhnya merupakan lansia yang tergabung dalam Posyandu Lansia RW/5 Desa Ledug. Diharapkan melalui edukasi ini, para peserta dapat memahami dan menerapkan latihan *William Flexion* secara mandiri sebagai salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah serta meningkatkan kualitas hidup.

Karakteristik Peserta Pengabdian kepada Masayarakat

Karakteristik peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Distribusi karakteristik peserta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta PkM.

Karakteristik	f	%
Usia		
Pralansia (45-59 Tahun)	11	36.67
Lansia (>60 Tahun)	19	63.33
Total	**30**	**100.0**
Pendidikan		
SD	20	66.67
SMP	6	20.0
SMA	2	6.67
Diploma	1	3.33
S1	1	3.33
Total	**30**	**100.0**
Pekerjaan		
IRT	21	70.0
Buruh	5	16.67
Wiraswasta	2	6.67
Pensiunan	2	6.67
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada kelompok usia >60 tahun, yaitu 19 peserta (63,33%), sedangkan kelompok usia 45–59 tahun sebanyak 11 peserta (36,67%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan SD sebanyak 20 peserta (66,67%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga sebanyak 21 peserta (70%).

Dominasi peserta berusia >60 tahun menunjukkan bahwa kegiatan lebih banyak diikuti oleh kelompok lansia. Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik kelompok sasaran kegiatan. Bertambahnya usia dapat disertai perubahan pada sistem muskuloskeletal sehingga lansia lebih rentan mengalami keluhan seperti LBP (Mustagfirin *et al*., 2020).

Tingkat pendidikan peserta yang sebagian besar berada pada jenjang SD perlu menjadi pertimbangan dalam penyampaian edukasi. Pendidikan dapat berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Penelitian (Wahyu *et al*., 2024) menjelaskan bahwa kemampuan menerima informasi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan paparan informasi.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga. Hasil tersebut sejalan dengan (Fiqih Sabna Ruka *et al*., 2024), yang menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok pekerjaan yang dapat mengalami keluhan muskuloskeletal. Aktivitas rumah tangga yang dilakukan berulang dengan posisi tubuh yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko keluhan pada punggung bawah (Al Quratu Aini *et al*., 2025).

Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi *William Flexion*

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi *William Flexion.*

Tingkat Pengetahuan	**Sebelum Edukasi**	
	f	**%**
Kurang (<55%)	20	66.67
Cukup (56-75%)	9	30.0
Baik (76-100%)	1	3.33
Total	**30**	**100.0**

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 20 orang (66,67%), diikuti pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (30%), dan pengetahuan baik sebanyak 1 orang (3,33%).

Rendahnya pengetahuan awal dapat berkaitan dengan karakteristik peserta yang sebagian besar berusia >60 tahun dan memiliki pendidikan terakhir SD. Selain itu, sebagian peserta belum memperoleh informasi secara khusus mengenai latihan *William Flexion*. Keterbatasan paparan informasi dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami penatalaksanaan masalah kesehatan (Wahyu *et al*., 2024).

Pengetahuan yang rendah menunjukkan pentingnya pemberian edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik lansia. Informasi mengenai LBP dan latihan *William Flexion* perlu disampaikan secara sederhana dan didukung dengan contoh gerakan agar peserta dapat memahami materi secara lebih mudah.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Setelah Edukasi *William Flexion*

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Setelah Edukasi *William Flexion.*

Tingkat Pengetahuan	Setelah Edukasi	
	f	%
Kurang (<55%)	-	-
Cukup (56-75%)	4	13.0
Baik (76-100%)	26	87.0
Total	**30**	**100.0**

Setelah diberikan edukasi, sebanyak 26 peserta (87%) memiliki pengetahuan baik dan 4 peserta (13%) memiliki pengetahuan cukup. Tidak terdapat peserta yang berada dalam kategori pengetahuan kurang. Jika dibandingkan dengan hasil pre-test, terjadi perubahan distribusi pengetahuan yang cukup jelas. Kategori baik meningkat dari 1 peserta (3,33%) menjadi 26 peserta (87%), sedangkan kategori kurang menurun dari 20 peserta (66,67%) menjadi 0 peserta.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai LBP dan latihan *William Flexion*. Hasil ini sejalan dengan kegiatan edukasi yang dilakukan (Juliastuti & Faula, 2022), yang menggunakan pelatihan *William Flexion* untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi LBP miogenik.

Penggunaan media edukasi berupa video, leaflet, dan PowerPoint juga menjadi salah satu faktor yang mendukung penyampaian informasi. Media yang bersifat visual dapat membantu peserta memahami materi dan melihat secara langsung urutan gerakan yang harus dilakukan. Tinjauan (Wahyu Tri Setyo *et al*., 2024) menjelaskan bahwa edukasi latihan untuk lansia dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai latihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan punggung bawah.

Penerapan *William Flexion* Sebagai Terapi Non-farmakologis

Pemberian edukasi mengenai *William Flexion* dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai salah satu bentuk penatalaksanaan LBP secara nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi diberikan melalui penyampaian materi, demonstrasi gerakan, serta praktik secara langsung sehingga peserta dapat mengetahui manfaat dan cara melakukan latihan *William Flexion* dengan benar.

Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu peserta memahami bahwa penanganan LBP tidak hanya bergantung pada penggunaan obat, tetapi juga dapat dilakukan melalui latihan fisik yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan individu.

William Flexion merupakan latihan yang dirancang untuk membantu mengurangi keluhan pada daerah punggung bawah melalui gerakan fleksi, penguatan otot abdominal dan gluteus, serta peregangan kelompok otot ekstensor. Latihan tersebut dapat membantu meningkatkan stabilitas daerah lumbal dan kemampuan fungsional pada penderita LBP (Anung *et al*., 2023). Gerakan yang diberikan dalam latihan *William Flexion* dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan peserta sehingga lansia dapat mengikuti latihan tanpa memberikan beban yang berlebihan pada tubuh.

Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta tidak hanya diberikan penjelasan secara teori, tetapi juga diperlihatkan secara langsung mengenai tahapan gerakan *William Flexion*. Demonstrasi menjadi bagian penting karena sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan dasar, sehingga informasi yang disampaikan secara visual dan praktik dapat lebih mudah dipahami. Penggunaan media PowerPoint, leaflet, dan video juga membantu peserta memperoleh informasi secara lebih jelas dan memberikan kesempatan untuk mempelajari kembali gerakan setelah kegiatan selesai. Penggunaan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik peserta dapat membantu meningkatkan pemahaman terhadap informasi kesehatan yang diberikan (Wahyu *et al*., 2024; Wahyu Tri Setyo *et al*., 2024).

Latihan *William Flexion* dapat menjadi salah satu pilihan latihan nonfarmakologis karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan di rumah. Peserta yang telah memperoleh edukasi dapat mempraktikkan kembali gerakan secara mandiri dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan tidak melakukan gerakan secara berlebihan. Hal ini menjadi salah satu kelebihan dalam pemberian edukasi karena pengetahuan yang diperoleh selama kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi latihan kepada lansia juga dapat membantu meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan upaya mandiri untuk mengatasi keluhan LBP (Juliastuti & Faula, 2022).

Penerapan *William Flexion* sebagai upaya nonfarmakologis juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya. Penelitian (Halimah *et al*., 2022) menunjukkan bahwa *William Flexion Exercise* dapat membantu menurunkan nyeri dan meningkatkan fleksibilitas otot pada kasus LBP miogenik. Selain itu, (Anung *et al*., 2023) menunjukkan adanya pengaruh *William Flexion Exercise* terhadap kemampuan fungsional pada penderita nyeri punggung bawah miogenik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *William Flexion* memiliki

potensi untuk digunakan sebagai salah satu bentuk latihan dalam membantu penatalaksanaan keluhan LBP.

Dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menjadi salah satu indikator bahwa informasi mengenai *William Flexion* dapat diterima dengan baik oleh peserta. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum mengetahui secara memadai mengenai latihan yang dapat digunakan sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengatasi LBP. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, terjadi peningkatan jumlah peserta yang berada pada kategori pengetahuan baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi yang disertai demonstrasi dapat membantu peserta memahami materi yang diberikan.

Selain peserta, keterlibatan kader dan keluarga juga penting dalam mendukung keberlanjutan penerapan latihan. Video edukasi yang diberikan kepada kader dapat digunakan kembali dalam kegiatan Posyandu Lansia sehingga peserta dapat mengingat kembali gerakan yang telah diajarkan. Keluarga juga dapat membantu lansia dalam memutar kembali video edukasi di rumah apabila peserta mengalami kesulitan dalam mengingat tahapan gerakan. Dengan adanya dukungan tersebut, edukasi yang telah diberikan tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi dapat dilanjutkan melalui latihan secara mandiri di rumah.

Meskipun demikian, penerapan *William Flexion* tetap perlu memperhatikan kondisi dan kemampuan masing-masing lansia. Latihan tidak dianjurkan dilakukan secara dipaksakan apabila menimbulkan nyeri yang berlebihan atau ketidaknyamanan. Peserta perlu memahami batas kemampuan tubuh ketika melakukan latihan dan dapat meminta bantuan kader maupun keluarga apabila mengalami kesulitan. Dengan demikian, edukasi *William Flexion* diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan lansia, tetapi juga meningkatkan kesadaran untuk melakukan upaya nonfarmakologis secara tepat dan berkelanjutan dalam membantu mengurangi keluhan LBP.



Gambar 1. Pemaparan Materi.



Gambar 2. Pengerjaan Pre-test.



Gambar 3. Pengerjaan Post-test.



Gambar 4. Dokumentasi Setelah Kegiatan.



Gambar 5. Pemberian Cendera Mata.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi latihan *William Flexion* di Posyandu Lansia RW 05 Desa Ledug diikuti oleh 30 peserta. Mayoritas peserta berusia >60 tahun sebanyak 19 orang (63,33%), memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 20 orang (66,67%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 orang (70%). Sebelum diberikan edukasi, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu 20 orang (66,67%). Setelah diberikan edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 26 orang (87%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi mengenai LBP dan latihan *William Flexion*. Pemberian edukasi melalui penyampaian materi, demonstrasi, praktik langsung, leaflet, PowerPoint, dan video dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu lansia memahami penatalaksanaan LBP secara nonfarmakologis melalui latihan *William Flexion*.datang.

Saran

Lansia diharapkan dapat menerapkan latihan *William Flexion* sesuai dengan kemampuan masing-masing sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengurangi keluhan LBP. Kader Posyandu Lansia diharapkan dapat membantu mengingatkan dan mendampingi peserta dalam mempraktikkan kembali latihan yang telah diberikan.

Kegiatan edukasi serupa juga diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan menggunakan media yang mudah dipahami lansia. Pengulangan edukasi dapat dilakukan pada kegiatan Posyandu Lansia agar pengetahuan dan kemampuan peserta dalam melakukan latihan dapat dipertahankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Harapan Bangsa, Pemerintah Desa Ledug, kader Posyandu Lansia RW 05, serta seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

Abimanyu, F. A., Irawan, D. S., & Prabawanti Wendy Yuhardhika Marta. (20265). Edukasi Terapi Latihan Pada Kasus Low Back Paindi Komunitas Lansia Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung. *Health Care: Journal of Community Service*, *3*, 30–35. https://doi.org/10.62354/healthcare.v3i1.87

Al Quratu Aini, I., Iqbal Rivai, M., Adriza Fahlevi, R., Abizar Revaldi, M., Hadi Wijaya, H., & Wulan Utari, A. (2025). Sosialisasi Pencegahan Cedera dan Massagepada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga Dan Kesehatan)*, *3*, 25–31. https://journal.unsika.ac.id/index.php/dorkes/index

Andin Zahira, A., & Mustika Sari, I. (2026). The Effect of *William Flexion* Exercise on Pain Levels in Batik Crafters with Low Back Pain in Laweyan. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, *6*(1), 57–66.

Anung, Z. L., Kusumaningtyas, M., & Windiastoni, Y. H. (2023). Pengaruh *William Flexion* Exercise Terhadap Kemampuan Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Myogenik. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, *6*, 10–14. https://doi.org/10.35910/jbkm.v6i1.537

Fiqih Sabna Ruka, Mohamad Rais Arsyad Al Banjari, Tabhita Chaerunissa At Thariq, & Kurniani Fatma Hardini. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Desa Bedali. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 542–548. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3945

Halimah, N., Pradita, A., & Jamil, M. (2022). Kombinasi Infrareddan*William Flexion* ExerciseEfektif Menurunkan Nyeri danMeningkakanFleksibilitas Otot Pada Kasus Low Back Pain Miogenik. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *13*, 1076–1079.

Halimah, N., Putri Kasimbara, R., & Widyaningtyas, E. (2024). The Influence of Ultrasound and *William Flexion* Exercise on Decrease Pain in Patient with Low Back Pain Myiogenc at Nahdlatul Ulama Tuban. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *10*, 223–228.

Juliastuti, & Faula, N. (2022). Pelatihan *William Flexion* Exercise untuk Mengatasi Low Back Pain Miogenik. *Khidmah.Ikestmp.Ac.Id*, *4*, 419–425. https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i1

Marlina, H., Hayana, H., & Ismaniar, H. (2021). Program Edukasi Kesehatan; Upaya Preventif Terhadap Penularan Covid-19 Di SMA Negeri 2 Siak Hulu Provinsi Riau. *Jurnal AbdiMas Nusa Mandiri*, *3*.

Mirawati, D., Salsabila, A., Suci, A. Z., Widithia Artamirela, A., Difa, A., Saputri, A. E., Lusi Herlina, A., & Wahyudi, A. N. (2023). Penyuluhan Kesehatan Penatalaksanaan *William Flexion* untuk Mengurangi Nyeri pada Penderita Low Back Pain Et Causa Ischialgia pada Lansia. In *J. A. I : Jurnal Abdimas Indonesia*. https://dmi-journals.org/jai/

Mustagfirin, M. I., Nataliswati, T., & Hidayah, N. (2020). Studi Literature Review:Latihan Stretching Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia. *Hospital Majapahit*, *12*(2).

Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Hutama*, *3*, 1601–1607. http://jurnalmedikahutama.com

Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidas*, *1*(3), 119–124. https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.21

Tarieq Ridho Pambudi, Z., Hayati, A., Noor, Z., & Siddik, M. (2023). Perbandingan Efektivitas William's Flexion Exercise dan Mckenzie Exercise Terhadap Perubahan Nyeri dan Lingkup Gerak Sendi Lumbosakral pada Low Back Pain Mekanik Pasien Tinjauan di RSUD Ulin Banjarmasin Periode 2022. *Homeostatis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan DOkter*, *6*, 843–854.

Wahyu, A. G., Sjarqiah, U., Hasibuan, R. K., & Syahniar, R. (2024). Analisis Tingkat Pengetahuan Lansia terhadap Low Back Pain di Poli Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Islam Jakarta Tahun 2022. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, *4*(2), 163. https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.163-172

Wahyu Tri Setyo, Arif Pristanto, & Charisa, A. D. (2024). Edukasi Latihan Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di RW 17 Poslansia Mojosongo Solo. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, *2*(1), 204–212. https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.79

Zainovita, E., Shidiq, R. R., Ramadhani, R. S. S., Sugiyarti, Z. Si., Septiara, R., Agnesia, D. P., Purnomo, H., Tomiana, Yugantara, I., Sari, D. R. K. S., & Perdana, S. S. (2024). Manajemen Edukasi Dengan Mengurangi Nyeri Pada Kasus Low BackPain Untuk Meningkatkan Produktivitas Petani Di Desa Pelemgadung,Sragen, Jawa Tengah. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, *2*(1), 25–29. https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v2i1.169