



KARYA ILMIAH AKHIR

IMPLEMENTASI *WILLIAM FLEXION EXERCISE* PADA KELUARGA DENGAN *LOW BACK PAIN* DI DESA KARANGPRING KECAMATAN SUKORAMBI KABUPATEN JEMBER

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi “Ners”

Oleh:

Widiansa Oktavia, S.Kep

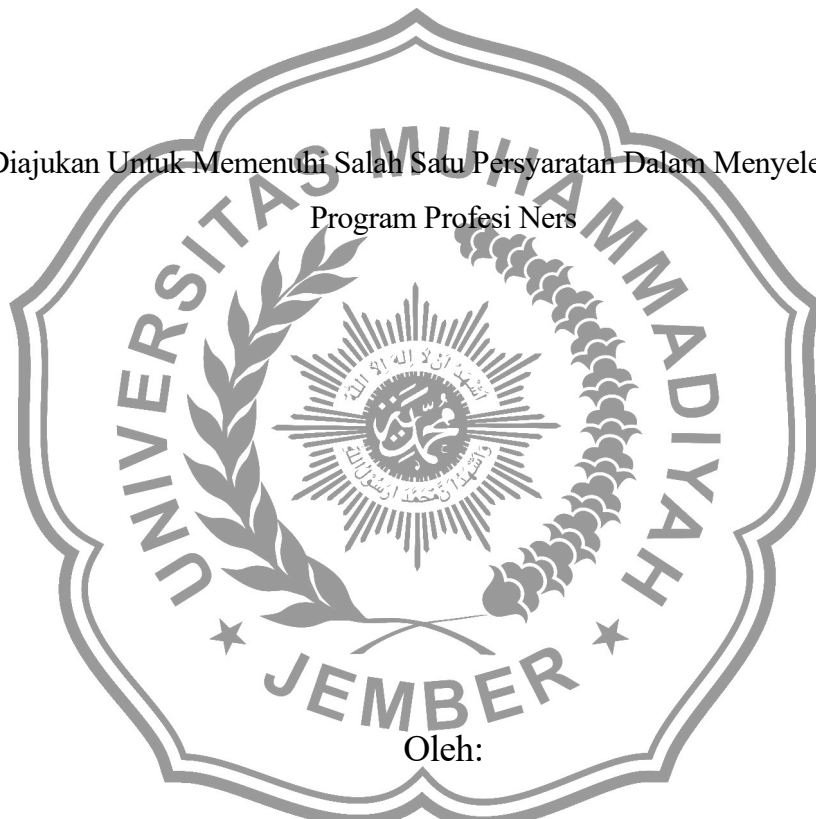
NIM: 2501031097

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *WILLIAM FLEXION EXERCISE* PADA
KELUARGA DENGAN *LOW BACK PAIN* DI DESA
KARANGPRING KECAMATAN SUKORAMBI
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners



Oleh:

Widiansa Oktavia, S.Kep
NIM:2501031097

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967



Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widiansa Oktavia
NIM : 2501031097
Tempat, tanggal lahir : Jember, 13 Oktober 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dsn. Krangkongan RT 003 RW 016 Ds. Tegalwangi
Kec. Umbulsari Kab. Jember
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini:

Implementasi *William Flexion Exercise* Pada Klien Dengan *Low Back Pain* Di Desa
Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir KIA.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



(Widiansa Oktavia, S.Kep)
NIM. 2501031097

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 6)

"Mimpi yang besar hanya bisa diraih oleh langkah-langkah kecil yang tidak pernah berhenti”

(Wixa)

“Anglaras Ilining Banyu, Angeli Ananing Ora Keli”

(Sunan Kalijogo)



HALAMAN PERSETUJUAN

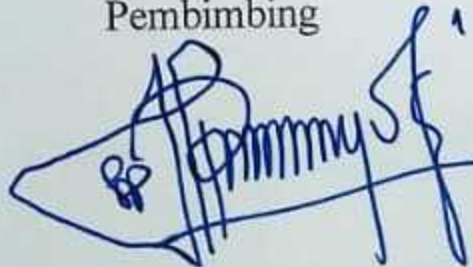
IMPLEMENTASI *WILLIAM FLEXION EXERCISE* PADA KELUARGA DENGAN *LOW BACK PAIN* DI DESA KARANGPRING KECAMATAN SUKORAMBI KABUPATEN JEMBER

Oleh:

Widiansa Oktavia, S.Kep
NIM:2501031097

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya
Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Juli 2026
Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Susi Wahyuning Asih', is written over a large, stylized blue ink mark that resembles a large 'S' or a signature flourish.

Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep
NPK.1975092010804491

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *WILLIAM FLEXION EXERCISE* PADA KELUARGA DENGAN *LOW BACK PAIN* DI DESA KARANGPRING KECAMATAN SUKORAMBI KABUPATEN JEMBER

Widiansa Oktavia, S.Kep
NIM : 2501031097

Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Juli 2026

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....) NPK.1988030311703821
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. (.....) NPK.1984122411103586
3. Penguji II : Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep (.....) NPK.1975092010804491



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



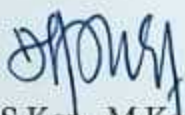
Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dewan Penguji Ujian KIA Pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 15 Juli 2026

Penguji I



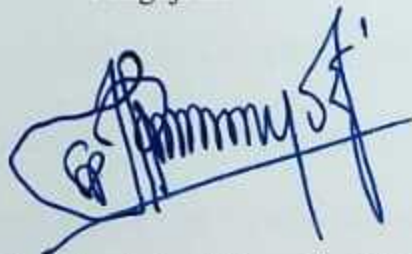
Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK.1984122411103586

Penguji III



Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep
NPK.1975092010804491

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi Rabbil 'Ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kesehatan, kekuatan, dan kemudahannya sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Dengan penuh rasa syukur, karya ini penulis persembahkan kepada:

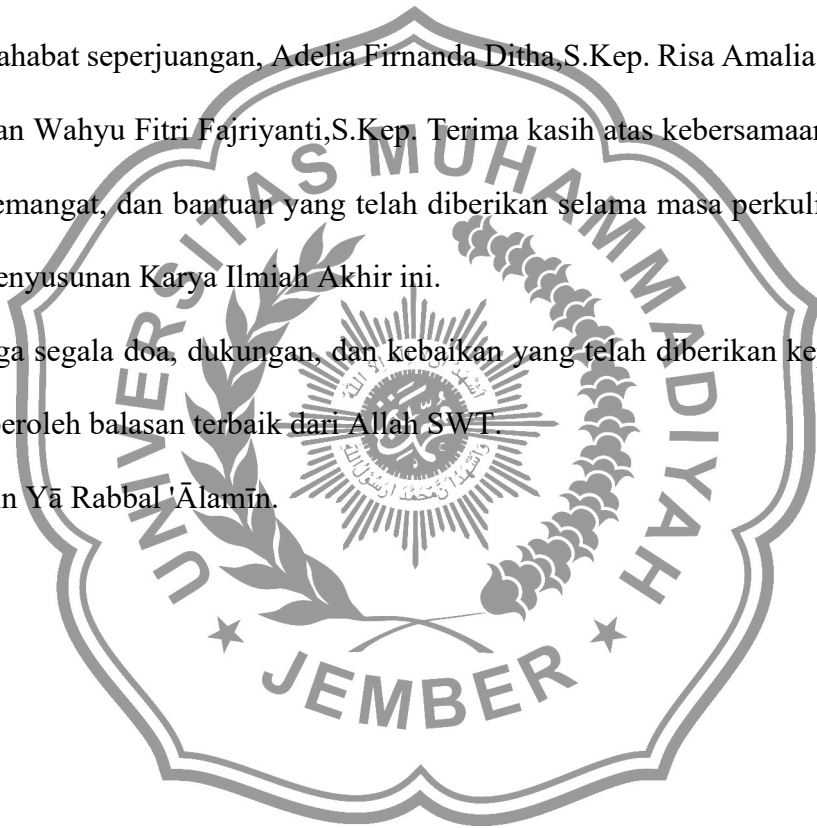
1. Diri saya sendiri, Widiansa Oktavia, S.Kep Terima kasih telah bertahan, terus berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses hingga mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
2. Ayahanda Sarmin dan Ibunda Dian Eka Putri, Amd.Kep Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan kepercayaan yang selalu diberikan. Karya ini menjadi salah satu wujud rasa syukur dan bakti penulis kepada Ayah dan Ibu.
3. Kedua adik tercinta, Chita Okta Fitriana dan Candra Aditya. Terima kasih atas semangat, doa, dan kebersamaan yang selalu menjadi motivasi bagi penulis.
4. Kedua anabulku Bolu dan Bubu, yang selalu menjadi penghibur dan penyemangat di tengah proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Ibu Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, atas ilmu, pengalaman, dan bimbingan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.

7. Kepada seseorang yang tidak kalah pentingnya, Doni Rio Irawan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya serta memberikan dukungan, waktu, tenaga, dan materi dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Terima kasih telah menjadi pendamping yang selalu menemani, mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, dan menguatkan saya untuk tidak menyerah. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dalam setiap langkah yang kita lalui.

8. Sahabat seperjuangan, Adelia Firnanda Ditha, S.Kep. Risa Amalia Putri, S.Kep. dan Wahyu Fitri Fajriyanti, S.Kep. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, dan bantuan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

Semoga segala doa, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis memperoleh balasan terbaik dari Allah SWT.

Aamiin Yā Rabbal 'Ālamīn.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'Ālamīn, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul "*Implementasi William Flexion Exercise pada Keluarga dengan Low Back Pain di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember.*" Penyusunan KIA ini merupakan salah satu persyaratan dalam pelaksanaan penelitian serta penyelesaian pendidikan Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penyelesaian KIA ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta kontribusi berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ibu Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ibu Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Seluruh partisipan penelitian beserta keluarga di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember yang telah bersedia bekerja sama sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini. Penulis berharap Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan keluarga dan komunitas, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jember, 15 Juli 2026

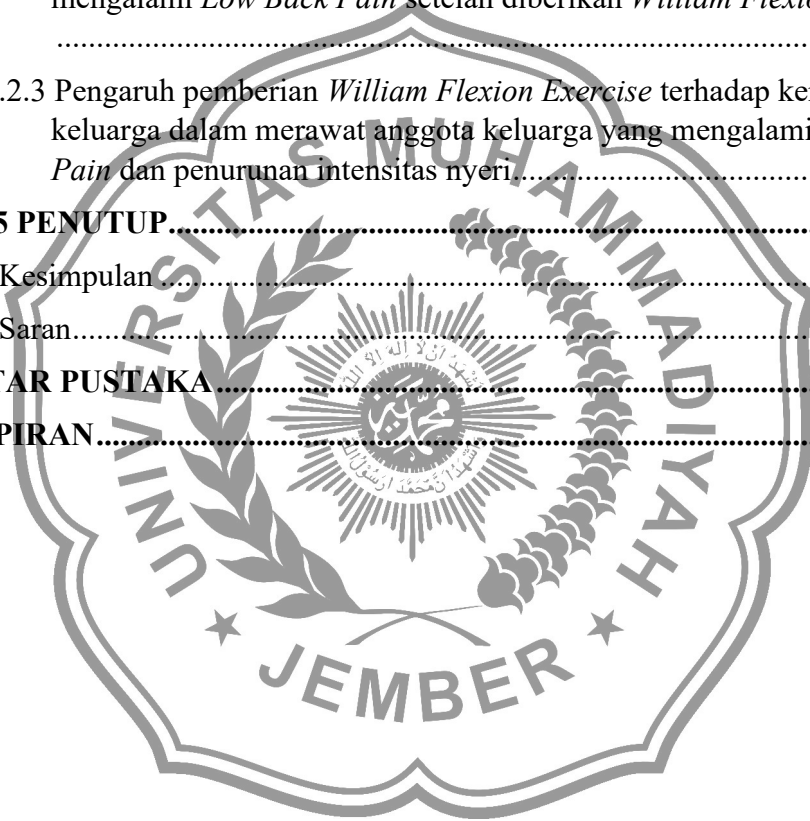
Peneliti

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR	1
KARYA ILMIAH AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan.....	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Keluarga.....	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Fungsi Keluarga	9
2.1.3 Tugas Keluarga.....	11
2.1.4 Struktur Keluarga	13

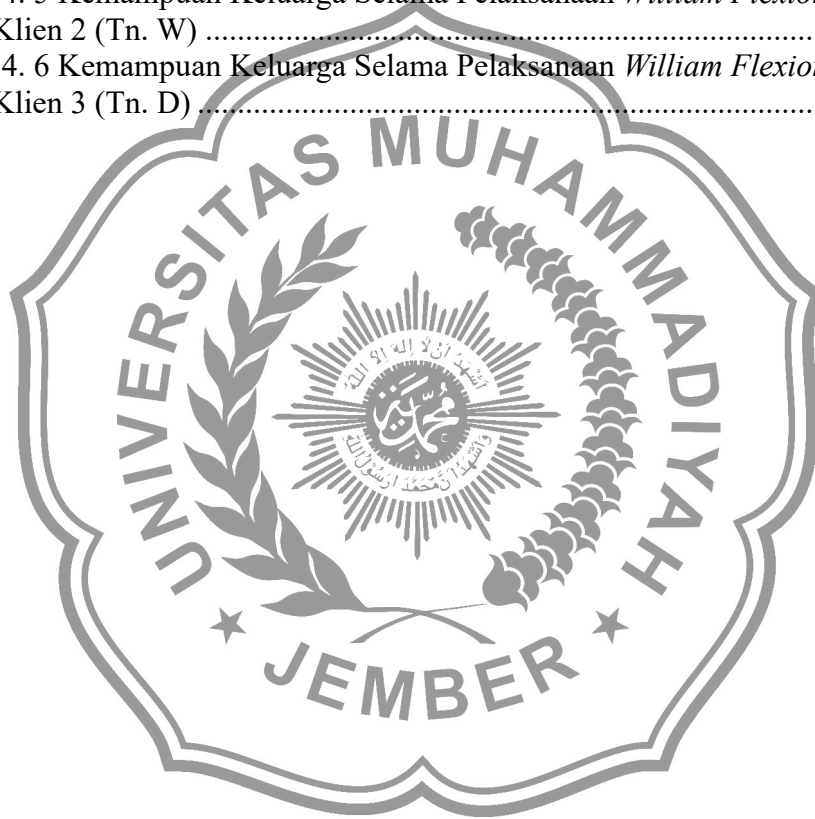
2.1.5 Tipe Keluarga	14
2.1.6 Tahap Perkembangan Keluarga	18
2.2 Konsep <i>Low Back Pain</i>	20
2.2.1 Definisi	20
2.2.2 Etiologi	20
2.2.3 Klasifikasi	23
2.2.4 Faktor Risiko	24
2.2.5 Manifestasi Klinis	28
2.2.6 Patofisiologi	30
2.2.7 Pemeriksaan Penunjang	31
2.2.8 Penatalaksanaan Medis	33
2.2.9 Komplikasi	35
2.3 Konsep <i>William Flexion Exercise</i>	38
2.3.1 Definisi	38
2.3.2 Tujuan	38
2.3.3 Manfaat	40
2.3.4 Indikasi	41
2.3.5 Kontraindikasi	43
2.3.6 Gerakan <i>William Flexion Exercise</i>	45
2.4 Keaslian Penelitian	49
BAB 3 METODE PENELITIAN	53
3.1 Desain Penelitian	53
3.2 Subjek Penelitian	53
3.3 Fokus Penelitian	54
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	55
3.5 Instrumen Penelitian	56
3.6 Pengumpulan Data	56
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data	57
3.8 Etik Penelitian	57
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil	61
4.1.1 Gambaran Lokasi Pengambilan Data	61
4.1.2 Gambaran Responden	61
4.1.3 Gambaran Intervensi	67

4.1.4 Gambaran Implementasi	69
4.1.5 Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan <i>Low Back Pain</i> Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>William Flexion Exercise</i>	71
4.1.6 Gambaran Perkembangan Skala Nyeri Klien Selama Pelaksanaan Intervensi	74
4.2 Pembahasan.....	75
4.2.1 Kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami <i>Low Back Pain</i> sebelum diberikan <i>William Flexion Exercise</i>	75
4.2.2 Kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami <i>Low Back Pain</i> setelah diberikan <i>William Flexion Exercise</i>	76
4.2.3 Pengaruh pemberian <i>William Flexion Exercise</i> terhadap kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami <i>Low Back Pain</i> dan penurunan intensitas nyeri.....	77
BAB 5 PENUTUP.....	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	83



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian Implementasi <i>William Flexion Exercise</i> Pada Klien Dengan <i>Low Back Pain</i> Di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember, Juni 2026.....	49
Tabel 4. 1 Identitas Klien dengan <i>Low Back Pain</i> Di Desa Karangpring, 2026 ...	61
Tabel 4. 2 Komposisi Keluarga Dengan <i>Low Back Pain</i> di Desa Karangpring, 2026.....	62
Tabel 4. 3 Penerapan <i>William Flexion Exercise</i> pada Keluarga dengan <i>Low Back Pain</i> di Desa Karangpring, 2026.....	67
Tabel 4. 4 Kemampuan Keluarga Selama Pelaksanaan <i>William Flexion Exercise</i> pada Klien 1 (Tn. A).....	71
Tabel 4. 5 Kemampuan Keluarga Selama Pelaksanaan <i>William Flexion Exercise</i> pada Klien 2 (Tn. W)	72
Tabel 4. 6 Kemampuan Keluarga Selama Pelaksanaan <i>William Flexion Exercise</i> pada Klien 3 (Tn. D)	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Pelvic Tilt</i> (Faula, 2022)	45
Gambar 2. 2 <i>Single Knee to Chest</i> (Faula, 2022)	46
Gambar 2. 3 <i>Double Knee to Chest</i> (Faula, 2022)	46
Gambar 2. 4 <i>Partial Sit-Up</i> (Faula, 2022)	47
Gambar 2. 5 <i>Hamstring Stretch</i> (Faula, 2022)	47
Gambar 2. 6 <i>Hip Flexor Stretch</i> (Faula, 2022)	48
Gambar 2. 7 <i>Squat</i> (Faula, 2022)	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	84
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 3 Lembar Konsultasi.....	86
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Kampus	87
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Bankesbangpol	88
Lampiran 6 Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	89
Lampiran 7 Pra Planing I Keperawatan Keluarga Dengan <i>Low Back Pain</i>	90
Lampiran 8 Pra Planing II Keperawatan Keluarga Dengan <i>Low Back Pain</i>	94
Lampiran 9 Pra Planing III Keperawatan Keluarga Dengan <i>Low Back Pain</i>	97
Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan	100
Lampiran 11 Materi <i>Low Back Pain</i>	102
Lampiran 12 Leaflet <i>Low Back Pain</i>	104
Lampiran 13 Satuan Acara Penyuluhan <i>William Flexion Exercise</i>	105
Lampiran 14 Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>William Flexion Exercise</i> ...	107
Lampiran 15 Leaflet <i>William Flexion Exercise</i>	110
Lampiran 16 Lembar Observasi <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	111
Lampiran 17 Pra Planing IV Keperawatan Keluarga Dengan <i>Low Back Pain</i>	112
Lampiran 18 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	115
Lampiran 19 Dokumentasi	116

