

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah miogenik (*Low Back Pain*) adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan di daerah antara vertebra torakal 12 sampai dengan bagian bawah pinggul atau lubang dubur yang timbul akibat adanya kerusakan ataupun adanya kerusakan. Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui manfaat metode latihan william fleksi TENS dan *infra red* terhadap pengurangan nyeri pada punggung bawah miogenik dan peningkatan lingkup gerak sendi. Metode penelitian yang dilakukan yaitu kualitatif dengan melakukan observasi dan melakukan beberapa metode terapi Latihan kepada pasien. Dari hasil Penelitian dapat disimpulkan setelah dilakukan terapi sebanyak 6 kali didapatkan penurunan nyeri diam, nyeri tekan dan nyeri gerak pada area punggung bawah, spasme pada otot-otot *erector spinae*, peningkatan lingkup gerak sendi pada gerakan fleksi, lateral fleksi dextra dan sinistra, serta rotasi dextra dan sinistra pada lumbal, kekuatan otot-otot *erector spinae* dan aktivitas fungsional pada pasien.

Kata Kunci : *Low back pain*, william fleksi, TENS, *infra red*.

ABSTRACT

Myogenic low back pain is an unpleasant sensory and emotional experience in the area between the 12 thoracic vertebrae to the bottom of the hip or anal opening that arises due to damage. The purpose of the study was to determine the benefits of the TENS and infra red flexion william exercise method on reducing pain in myogenic low back and increasing the scope of joint motion. The research method used was qualitative by observing and performing several methods of exercise therapy to patients. From the results of the study it can be concluded that after 6 times of therapy, a decrease in silent pain, tenderness and motion pain in the lower back area, spasm in the erector spinae muscles, an increase in the scope of joint motion in flexion, lateral flexion dextra and sinistra, and rotation dextra and sinistra in the lumbar, strength of the erector spinae muscles and functional activity in patients.

Keywords: Low back pain, william flexion, TENS, infra red.