

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang umum dialami oleh orang dewasa akibat postur tubuh yang tidak ergonomis, aktivitas berlebihan, dan proses degeneratif. Kondisi ini menimbulkan rasa nyeri di punggung bawah yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh fisioterapi terhadap intensitas nyeri pada penderita LBP di Rumah Sakit Umum Kabanjahe tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah analitik deskriptif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 100 responden dewasa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran skala Visual Analogue Scale (VAS), kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah fisioterapi ($p = 0,001$). Terdapat penurunan proporsi nyeri berat dari 30% menjadi 10% dan peningkatan nyeri ringan dari 20% menjadi 60% setelah fisioterapi. Dari tiga modalitas yang digunakan—InfraRed (IR), Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), dan William Flexion Exercise—TENS memberikan hasil paling efektif dalam menurunkan nyeri (75%), diikuti IR (70%) dan William Flexion Exercise (65%). Faktor risiko seperti usia lanjut, masa kerja panjang, indeks massa tubuh tinggi, dan postur kerja yang buruk turut berpengaruh terhadap tingkat nyeri. Kesimpulannya, fisioterapi terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri pada penderita LBP, khususnya melalui kombinasi modalitas elektroterapi dan latihan fisik teratur.

Kata Kunci: Fisioterapi, Low Back Pain, Intensitas Nyeri, TENS, InfraRed, William Flexion Exercise.