

Satrio Budi Raharjo Priono¹, Nina Dwi Lestari²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

e-mail: massatrio8@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Latihan peregangan dilakukan karena dapat mengurangi potensi terjadinya hal-hal negatif yang diakibatkan oleh nyeri muskuloskeletal akibat kerja seperti kekakuan otot, tidak lancarnya transportasi zat-zat energy yang dialirkan darah seluruh tubuh yang juga dibutuhkan oleh otot-otot tubuh.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan peregangan terhadap nyeri muskuloskeletal akibat kerja pada petugas kebersihan di FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan rancangan *One group pra post test design*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah sample 26 responden. Penelitian dilaksanakan bulan Juni 2017 di FKIK UMY. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji normalitas *Paired t-test*.

Hasil penelitian: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara latihan peregangan terhadap nyeri otot muskuloskeletal akibat kerja pada petugas kebersihan di FKIK UMY dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh antara latihan peregangan terhadap nyeri otot muskuloskeletal akibat kerja pada petugas kebersihan di FKIK UMY.

Kata Kunci: Nyeri muskuloskeletal, Latihan Peregangan

Satrio Budi Raharjo Priono¹, Nina Dwi Lestari²

¹UMY Nursing Student

²UMY Nursing Science Lecturer

e-mail: massatrio8@gmail.com

ABSTRACT

Backgrounds: Stretching exercises do because it can reduce the potential for negative things caused by work-related musculoskeletal pain such as muscle stiffness, not smooth transport of substances across the blood drained of energy that the body which is also required by the body's muscles.

Goal: This study aimed to determine the effect of stretching exercise on musculoskeletal pain due to work on FKIK janitor at the University of Muhammadiyah Yogyakarta.

Research: This type of research used in this study are pre experimental design One group pre-post test design. The sampling technique used in this research is purposive sampling, with sample 26 respondents. The research was conducted in June 2017 in FKIK UMY. Collecting data using questionnaires and analyzed using normality test Paired t-test.

Result: The results of this study indicate that there is an influence between stretching exercises on musculoskeletal muscle pain due to work on the janitor at FKIK UMY with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an influence between stretching exercises against musculoskeletal muscle pain due to work on the janitor at FKIK UMY.

Keywords: Musculoskeletal Pain, Stretching Exercise