

Pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan keluhan nyeri tengkuk pada penjahit usaha mikro kecil dan menengah UMKM pembuatan boneka di Bogor = The effect of stretching exercise to decrease neck pain in seamstresses at small medium enterprise sme in Bogor

Ika Iryana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20415340&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang. Nyeri tengkuk merupakan keluhan yang sangat umum, dimana 70% populasi pekerja pernah mengalami nyeri tengkuk. Para pekerja penjahit yang bekerja dengan posisi duduk menunduk banyak yang mengeluhkan nyeri tengkuk. Untuk mengatasi keluhan nyeri tengkuk karena kekakuan otot salah satunya dapat dengan menggunakan latihan peregangan.

Tujuan. Menilai pengaruh latihan peregangan dan penyuluhan terhadap berkurangnya keluhan nyeri tengkuk dibandingkan pemberian penyuluhan saja pada pekerja penjahit di Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) pembuatan boneka di Bogor.

Metode. Penelitian ini merupakan penelitian uji non randomized control trial yang dilakukan dengan intervensi latihan peregangan dan penyuluhan. Pengumpulan data meliputi wawancara, pengisian kuesioner, pemeriksaan fisik umum dan pemeriksaan spesifik tengkuk serta pemeriksaan intensitas nyeri dengan Visual Analog Scale (VAS).

Hasil. Dari 42 subyek penelitian yang terdiri dari 21 subyek pada kelompok kontrol yang mendapatkan penyuluhan saja dan 21 subyek pada kelompok intervensi dengan latihan peregangan dan penyuluhan didapatkan hasil ada perbedaan bermakna pada nilai VAS setelah intervensi. Penurunan nilai VAS pada kelompok intervensi yang lebih besar dengan rerata $1,904 + 1,578$ di bandingkan dengan kelompok kontrol $0,476 + 1,986$. Pada perbedaan nilai VAS pagi sebelum bekerja, nilai VAS siang pada waktu istirahat dan Nilai VAS sore setelah bekerja ada perbedaan bermakna. Pada analisis multivariat pengaruh intervensi dan masa kerja mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nilai VAS.

Kesimpulan. Latihan peregangan otot yang dilakukan selama 5-10 menit sebanyak 3 kali sehari selama 2 minggu dan secara teratur dapat mengurangi intensitas nyeri tengkuk.

Background : Neck pain is a very common complaint, where 70% of the working population had experienced neck pain. Seamstresses who work in a bow sitting position have the most complain of neck pain. To relieve the neck pain problem due to muscle tightness the option of stretching exercises can be used. **Purpose:** To assess the effectiveness of stretching exercises with education to the reduction of neck pain complaints, compared with education only among seamstresses at Small, Medium Enterprise (SME) dolls in Bogor.

Methods : This study is a non-randomized control trial involving stretching exercises and education interventions. Data collection includes interviews, questionnaires, physical examination, specific inspection of neck and examination of neck pain intensity using Visual Analog Scale (VAS).

Results : Of the 42 study subjects consisting of 21 subjects in the control group who received education only and 21 subjects in the group intervention with stretching exercises and education showed there is a significant difference in VAS score after intervention. Decreasing VAS value in the intervention group were

greater with average value 1,904+1,578 compare with control group 0,476+1,986. On the difference in VAS morning before work, during the VAS value at rest and VAS Value evening after working there were significant differences. In the multivariate analysis the influence of the working groups and a has a significant influence on the VAS value.

Conclusion : Stretching exercises are done for 5-10 minute of three time a day for 2 weeks regularly can reduce neck pain intensity.