

**EFEKTIVITAS *STRETCHING EXERCISE* SETIAP 2 JAM SEKALI
TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT RISIKO
MUSKULOSKELETAL DISORDER (MSDs) PADA PEKERJA PABRIK DI
UD BERDIJAYA PALUR**

Faizah Nurul Fitri, Dea Linia Romadhoni

faizah.nurulfitrii@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Pekerja yang mengalami MSDs terjadi akibat duduk statis dan berulang untuk waktu yang lama, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri, sehingga dilakukannya latihan peregangan setiap 2 jam sekali yang dapat menurunkan nyeri yang dirasakan akibat MSDs. **Tujuan:** untuk mengidentifikasi efektivitas pemberian stretching exercise setiap 2 jam sekali terhadap penurunan nyeri akibat risiko muskuloskeletal disorder (MSDs). **Subjek dan Metode:** Penelitian ini dilakukan pada pekerja pabrik di UD Berdijaya Palur. Populasi yang mengalami keluhan MSDs sebanyak 150 responden. Penelitian ini menggunakan Pre-Post Test One Group Design dengan pengambilan subjek menggunakan purposive sampling, sehingga jumlah subjek yang memenuhi kriteria inklusi, eksklusi dan drop out sebanyak 40 responden. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri akibat risiko MSDs dan variabel bebasnya adalah stretching exercise setiap 2 jam sekali. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, wawancara, skrining MSDs, dan pengukuran IPAQ dan NRS. Intervensi stretching exercise dilakukan 2 jam sekali dalam 2 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan nilai NRS sebelum dan setelah diberikan stretching exercise 2 jam sekali dengan nilai signifikansi NRS sebesar $P=0.025$. **Kesimpulan:** Stretching exercise 2 jam sekali efektif untuk menurunkan nyeri akibat risiko MSDs pada pekerja.

Kata Kunci: *musculoskeletal disorder, stretching exercise, nyeri, pekerja*