

PENGARUH PENATALAKSANAAN *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI *UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES SURAKARTA

Robie Dwi Santoso*, Maskun Pudjianto**, Danang Tunjung Laksono***

robiedwisantoso@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Pengendara motor/gojek merupakan suatu pekerjaan atau aktifitas yang beresiko mengalami gangguan *musculoskeletal* karena dalam kegiatan berkendara, terdapat faktor yang membuat nyeri pada otot sekitar leher, karena posisi statis, lama berkendara, dan posisi yang tidak ergonomis dapat menimbulkan nyeri pada *upper trapezius*. Maka dari itu dapat dilakukan *auto stretching* untuk mengurangi nyeri otot *upper trapezius* tersebut. **Tujuan;** Mengetahui adanya pengaruh *auto stretching* terhadap penurunan nyeri pada otot *upper trapezius*. **Metode;** Penelitian kuantitatif *pre-experimental design* dengan teknik *one group pre-test* dan *post test design*. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini sesuai dengan kriteria inklusi, kriteria eksklusi dan *drop out*. Dengan jumlah sampel 18 orang. Dengan instrument menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*). **Hasil;** Hasil uji *paired sample test* diperoleh nilai signifikansi sebesar, $P=0.004$. Hasil menunjukkan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh pemberian *auto stretching* pada penurunan nyeri *upper trapezius* terhadap pengendara motor/gojek.

Kata kunci; *Pengendara motor, auto stretching, VAS (Visual Analog Scale)*

Keterangan :

- * : Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- ** : Dosen DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- *** : Dosen DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta