

ABSTRAK

EFEKTIVITAS STRETCHING UNTUK MENGURANGI RASA NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN PENENUN ULOS ATBM DI JALAN KERTAS, SIOPAT SUHU KOTA PEMATANG SIANTAR

Di Usaha Tenun Ulos Martua S Tambunan merupakan salah satu usaha tenun ulos yang masih menggunakan ATBM(Alat Tenun Bukan Mesin) atau kacuca yang sudah lama beroperasi di Kota Pematang Siantar. Sehingga hal ini menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja tenun ulos dikarenakan posisi kerja tubuh pekerja yang membungkuk dan duduk terlalu lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah yang diderita oleh pekerja tenun ulos. Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan menggunakan desain *pre and post test*. Sample pada penelitian ini sebanyak 20 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji t test berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000 atau $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas stretching untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah pada pekerja tenun ulos ATBM. Saran yang diberikan pada kepada pekerja tenun ulos Martua S Tambunan untuk sering membiasakan diri untuk melakukan peregangan otot sebelum melakukan pekerjaan dan di sela-sela pekerjaan agar otot tubuh tidak kaku dan sirkulasi darah dalam tubuh lancar.

Kata Kunci : Peregangan otot, Keluhan Nyeri Punggung Bawah, Pekerja Tenun Ulos ATBM.

Kepustakaan : 13 (2012-2019)