

ABSTRAK

Latar belakang : Di Indonesia penyakit akibat kerja banyak ditemui, salah satu gangguan penyakit dari akibat kerja adalah gangguan nyeri otot dan tulang. Nyeri otot dan tulang tidak menyebabkan kematian, tetapi menyebabkan menjadi tidak produktif dalam bekerja bagi yang mengalami. Mengurangi nyeri otot dan tulang salah satunya dengan melakukan peregangan. Latihan peregangan dan pemanasan disaat sebelum bekerja dapat mengurangi risiko nyeri otot dan tulang, mengurangi kelelahan, meningkatkan keseimbangan dan postur otot, peningkatan relaksasi otot-otot, dengan melakukan penguluran otot yang tegang agar menjadi rileks dan nyaman saat bekerja.

Tujuan : Untuk mengetahui efektifitas peregangan terhadap penurunan nyeri otot dan tulang pada pekerja Pabrik Opak Suli di Desa Sukaraya Bakti, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan one group pre-test and post-test with control design, menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian menggunakan teknik total sampling yaitu 38 orang dari seluruh pekerja Pabrik Opak Suli di Desa Sukaraya Bakti, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Sampel terbagi menjadi dua kelompok yaitu 19 pekerja kelompok intervensi dan 19 pekerja kelompok kontrol.

Hasil : Penelitian yang telah dilakukan menghasilkan yaitu $p = 0,000 (< 0,05)$ pada kelompok intervensi sehingga terdapat pengaruh peregangan terhadap nyeri otot dan tulang. Sedangkan kelompok kontrol $p = 0,083 (> 0,05)$ tidak melakukan peregangan tidak memiliki perubahan.

Kesimpulan : Setelah dilakukan penelitian maka hasil yang dapat disimpulkan bahwa peregangan memiliki efektifitas dalam menurunkan nyeri otot dan tulang.

Kata Kunci : Efektivitas, Nyeri otot dan tulang, Peregangan

ABSTRACT

Background: in Indonesia occupational diseases are often found, one of the disorders of occupational diseases is muscle pain and bone disorders. Muscle and bone pain does not cause death, but causes it to be unproductive in work for those who experience. Reduce muscle and bone pain one of them by stretching. Stretching and warm-up exercises before work can reduce the risk of muscle and bone pain, reduce fatigue, improve muscle balance and posture, increase muscle relaxation, by stretching tense muscles to be relaxed and comfortable while working.

Objective: to determine the effectiveness of stretching to reduce muscle and bone pain in workers of Opak Suli factory in Sukaraya Bakti Village, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang.

Methods: this study is an experimental study with one group pre-test and post-test with control design, using intervention group and control group. The study used a total sampling technique of 38 people from all workers of Opak Suli factory in Sukaraya Bakti Village, Pancur Batu District, Deli Serdang regency. The sample was divided into two groups, namely 19 intervention group workers and 19 control group Workers.

Results: research that has been done to produce the $p = 0.000 (<0.05)$ in the intervention group so that there is the effect of stretching on muscle and bone pain. While the control group $p = 0.083 (>0.05)$ did not stretch had no change.

Conclusion: after the research, the results can be concluded that stretching has effectiveness in reducing muscle and bone pain.

Keywords: effectiveness, muscle and bone pain, stretching