

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan peregangan terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia pada tahun 2022. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada prevalensi yang tinggi dari nyeri punggung bawah di kalangan mahasiswa akibat gaya hidup sedentari dan postur duduk yang tidak ergonomis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental satu kelompok pra-tes dan pasca-tes. Populasi penelitian terdiri dari 199 mahasiswa, dengan sampel 67 responden yang dipilih melalui sampling acak. Alat penelitian berupa kuesioner terstruktur, dan intensitas nyeri diukur menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata intensitas nyeri dari 3,37 menjadi 1,12 setelah intervensi peregangan ( $p < 0,001$ ). Kesimpulan studi ini adalah bahwa latihan peregangan terstruktur dan rutin efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada mahasiswa, sehingga dapat direkomendasikan sebagai strategi untuk mencegah dan mengelola nyeri punggung bawah di lingkungan pendidikan tinggi.

**Kata Kunci:** Nyeri Punggung Bawah, Mahasiswa Kedokteran, Skala Penilaian Numerik, Latihan Peregangan, Uji Wilcoxon

## ***ABSTRACT***

*This study aims to analyze the effect of stretching exercises on the intensity of low back pain among medical students at Universitas Prima Indonesia in 2022. The research background is based on the high prevalence of low back pain among students due to sedentary lifestyles and non-ergonomic sitting postures. A quantitative method with a quasi-experimental one group pretest posttest design was employed. The study population consisted of 199 students, with 67 respondents selected using random sampling. The research instruments included a structured questionnaire and pain intensity measurement using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics with the Wilcoxon test. The results showed a significant decrease in the mean pain intensity from 3.37 to 1.12 after the stretching intervention ( $p < 0.001$ ). The conclusion is that structured and routine stretching exercises are effective in reducing low back pain intensity among medical students, and can be recommended as a preventive and management strategy for low back pain in higher education settings*

**Keywords:** *Low Back Pain, Medical Students, Numeric Rating Scale, Stretching Exercise, Wilcoxon Test*