

Intervensi back extension exercise untuk menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja perkantoran di instansi pemerintah daerah = Back extension exercise intervention to reduce low back pain among office workers at local government office / Bonnie Medana Pahlavie

Bonnie Medana Pahlavie, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20455948&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Latar Belakang: Pekerja perkantoran di Instansi Pemerintah Daerah merupakan pekerja yang terpajan faktor resiko timbulnya nyeri punggung bawah yaitu sedentary work dengan posisi duduk statis selama lebih dari 4 jam per hari. Latihan back extension exercise dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Diperlukan intervensi yang efektif dan efisien untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada pekerja perkantoran di Instansi Pemerintah Daerah. Metode: Desain penelitian adalah studi eksperimental dengan randomized controlled trial terdiri dari 12 orang untuk masing-masing kelompok kontrol dan intervensi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, pemeriksaan fisik dan pengukuran nilai Visual Analog Scale sebelum penelitian dimulai. Intervensi yang diberikan adalah back extension exercise selama 3 minggu Pengukuran nilai Visual Analog Scale diulang setelah intervensi Hasil: Prevalensi nyeri punggung bawah di Instansi Pemerintah Daerah sebesar 27,8 . Setelah pemberian back extension exercise, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah dengan skor VAS sebesar 1,00 0 ndash; 1 dari 5,42 0,793 menjadi 5,00 4 ndash; 6 pada kelompok kontrol dan sebesar 2,50 1 ndash; 3 dari 5,42 0,900 menjadi 3,00 2 ndash; 5 pada kelompok intervensi. Tidak ada faktor individu yang berpengaruh terhadap keberhasilan penurunan nyeri punggung bawah. Faktor pekerjaan yang berpengaruh terhadap keberhasilan siko timbulnya nyeri punggung bawah yaitu penurunan nyeri punggung bawah adalah lama bekerja pada posisi duduk < 6 jam per hari. Kesimpulan: Terdapat penurunan yang lebih banyak terhadap nyeri punggung bawah pada pekerja perkantoran di Instansi Pemerintah Daerah melalui intervensi back extension exercise selama 3 minggu dibandingkan dengan yang hanya mendapat edukasi mengenai back extension exercise. Diharapkan dapat melanjutkan back extension exercise dan menjadikannya suatu kegiatan rutin di Instansi Pemerintah Daerah.

<hr />

ABSTRACT

Background Office workers in local government offices are workers who are exposed to risk factors for lower back pain, namely sedentary work with a static sitting position for more than 4 hours per day. Back extension exercise can reduce lower back pain. Effective and efficient interventions are needed to reduce low back pain in office workers in local government offices. Method The study design was an experimental study with randomized controlled trial consisting of 12 people for each control and intervention group. Data collection was done by interview, physical examination and measurement of Visual Analog Scale value before the research started. The intervention provided was a 3 week back extension exercise. The measurement of the Visual Analog Scale score was repeated after the intervention Result The prevalence of low back pain in local government office is 27.8 . after back extension exercise, a decrease in lower back pain level with a VAS score of 1.00 0 1 from 5.42 0.793 to 5.00 4 6 in the control group and 2.50 1 3 from

5.42 0,900 to 3.00 2 5 in the intervention group. There are no individual factors that affect the success of lower back pain reduction. Job factors that affect the success of decreased low back pain is long working on sitting position