

Pengaruh peregangan terhadap nyeri tengkuk pada pekerja wanita di pabrik pengolahan makanan industri kecil = The effect of stretching on neck pain management among woman workers in small scale food factory

Muchammad Arief Gunawan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20488212&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang : Gangguan otot merupakan penyakit akibat kerja yang paling banyak terjadi di dunia, dari data World Health Organization (WHO) pada tahun 2003 terdapat gangguan otot rangka mencapai 60% dari semua penyakit akibat kerja, di Indonesia menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2005 sebanyak 40,5% pekerja di Indonesia mempunyai keluhan nyeri otot. Pada pabrik pengolahan ikan PT X telah dilakukan survei awal pada 64 responen dan didapatkan 48% dari responden mengeluh nyeri tengkuk. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri adalah dengan melakukan peregangan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh peregangan terhadap penurunan dari nyeri tengkuk tersebut.

Metode : Studi analitik dengan desain Pre-Post Test. Membandingkan nilai nyeri dengan bantuan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dilakukan peregangan dengan sesudah dilakukan peregangan sebanyak dua kali dalam sehari pada 5 hari dalam satu minggu dengan waktu penelitian selama 2 minggu.

Hasil : Didapatkan nilai prevalensi nyeri tengkuk sebanyak 78.3% serta terdapat perbedaan bermakna dari nilai nyeri sebelum dilakukan peregangan (VAS = 5 (3-6)) dengan nilai nyeri setelah dilakukan peregangan (VAS = 2 (0-3)), tidak terdapat perubahan yang bermakna terhadap faktor individu baik umur, status gizi, pendidikan, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok dan faktor masa kerja.

Kesimpulan : Peregangan dapat menurunkan nilai nyeri tengkuk yang diukur berdasarkan Visual Analog Scale (VAS) dengan peregangan sebanyak 2 kali sehari selama 5 hari dalam 1 minggu selama 2 minggu.

<hr /><i>Background: Muscle disorders are the most common occupational diseases in the world, from World Health Organization (WHO) data in 2003 there was musculoskeletal disorder reaching 60% of all occupational diseases, in Indonesia according to data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2005 as many as 40.5% of workers in Indonesia have complaints of muscle pain. In PT X fish processing factory has been conducted initial survey on 64 respondents and found 48% of the respondents complained of neck pain. One way to reduce pain is to do stretching. This study aims to see the effect of stretching on the decrease of the neck pain.

Methods: Analytic studies with Pre-Post Test design. Analyze the value of pain with the help of Visual Analog Scale (VAS) before stretching compare to after stretching twice a day for 5 days in a week with a 2-week research period.

Result: The prevalence value of cervical pain was 78.3% and there was significant difference of pain value before stretching (VAS = 5 (3-6)) with pain value after stretching (VAS = 2 (0-3)), no change which are related to individual factors in terms of age, nutritional status, education, exercise habits, smoking habits and work-time factors.

Conclusion: By stretching 2 times daily for 5 days in 1 week for 2 weeks can decrease the value of neck pain measured by Visual Analog Scale (VAS).</i>