

## 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 duni, 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 survey awal pada 64 responden 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 : Didapatkannya 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.

*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 doing a 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).*