

Authors: Ariza Uji Wianda
202110490311017

Affiliations: Universitas Muhammadiyah Malang

Latar belakang

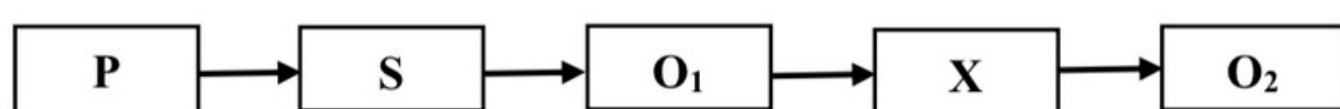
Pekerja konveksi sering mengalami Low Back Pain (LBP) akibat postur kerja tidak ergonomis dan durasi duduk yang lama. Nyeri punggung dapat menurunkan produktivitas kerja dan kualitas hidup. Latihan peregangan seperti Chair Stretching Exercise dan Child Pose Exercise diketahui dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas otot.

Tujuan

Mengetahui efektivitas kombinasi Chair Stretching Exercise dan Child Pose Exercise dalam menurunkan nyeri punggung bawah (LBP) pada pekerja konveksi di Kota Malang.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan Desain Pre-Experimental (One-Group Pretest-Posttest) dengan Sampel sebanyak 29 pekerja konveksi dengan LBP. Intervensi Chair Stretching Exercise & Child Pose Exercise di lakukan 2x/minggu selama 1 bulan dengan durasi 15-30 menit/sesi. Pengukuran nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS) untuk intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis Statistik Paired Sample T-Test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.



P = Populasi

S = Sampel

O1 = Pre Test

X = Intervensi Kombinasi Chair Stretching Exercise dan Child Pose Exercise

O2 = Post Test

Hasil dan Pembahasan

Kategori nyeri	Mean pre-test	Mean post-test	perubahan	p-value
Nyeri diam	3,31 ± 1,58	2,38 ± 1,44	↓ 0,93	0,000
Nyeri tekan	4,28 ± 1,43	2,93 ± 1,38	↓ 1,35	0,000
Nyeri gerak	3,24 ± 1,32	2,31 ± 1,13	↓ 0,93	0,001

Uji Paired Sample T-Test menunjukkan penurunan signifikan pada semua kategori nyeri (p-value < 0,05). Penurunan nyeri terbesar terjadi pada nyeri tekan (↓ 1,35 poin), diikuti oleh nyeri diam dan nyeri gerak (↓ 0,93 poin). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan peregangan secara rutin dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas.

• Mekanisme penurunan nyeri:

- Chair Stretching Exercise membantu merelaksasi otot-otot punggung dan bahu, serta meningkatkan sirkulasi darah.
- Child Pose Exercise memberikan efek peregangan pasif yang meningkatkan kelenturan otot punggung dan pinggul.
- Latihan ini juga membantu merangsang pelepasan endorfin, yang bertindak sebagai analgesik alami dalam tubuh

Kesimpulan

Chair Stretching Exercise dan Child Pose Exercise efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi. Latihan ini tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan postur tubuh. Dapat diterapkan sebagai metode non-farmakologis dalam pencegahan dan manajemen nyeri LBP di tempat kerja.

Implikasi

- Latihan ini dapat diadopsi dalam program kesehatan kerja untuk mengurangi LBP pada pekerja yang duduk dalam waktu lama.
- Dapat diterapkan sebagai strategi fisioterapi non-farmakologis dalam rehabilitasi pasien dengan nyeri punggung.
- Penelitian lebih lanjut diperlukan dengan desain Randomized Controlled Trial (RCT) dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang.