

**PERBEDAAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA PEMBUAT  
TERALIS SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN EDUKASI PEREGANGAN  
DI KECAMATAN CILACAP TENGAH KABUPATEN CILACAP  
(2013 - Skripsi)**

**REISMA WULANDARI -- E2A008115**

Salah satu pekerjaan informal yang banyak terdapat di Indonesia adalah pembuat teralis. Salah satu masalah ergonomi yang sering terjadi pada pekerja sektor informal adalah keluhan nyeri punggung bawah. Berdasarkan survei awal, pekerja mengeluhkan adanya rasa nyeri pada bagian punggung, leher, lengan, dan kaki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat nyeri punggung bawah dengan menggunakan perlakuan pemberian edukasi mengenai *stretching* pada pekerja pembuat teralis di Kota Cilacap. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *explanatory research* dan metode *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Total populasi ialah 30 pekerja dan sampel berjumlah 21 pekerja pembuat teralis yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran tingkat nyeri punggung bawah menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS). Hasil penelitian beda tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah edukasi adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian edukasi mengenai peregangan pada pekerja pembuat teralis di Kota Cilacap ( $p=0,001$ ).

**Kata Kunci:** Nyeri punggung bawah, peregangan, pembuat teralis