

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KELENTUKAN TUBUH DAN TEKANAN PADA OTOT DENGAN KELUHAN NYERI OTOT PINGGANG PADA KULI PANGGUL DI KELURAHAN KAUMAN, KOTA SEMARANG

HINDIRA KUSUMA WARDANI – 25010110120085

(2014 - Skripsi)

Keluhan nyeri otot pinggang merupakan suatu keluhan nyeri yang dirasakan seseorang pada daerah pinggang yang disebabkan pegal otot, kejang otot, kerusakan sel maupun jaringan. Keluhan nyeri otot pinggang perlu diperhatikan karena melibatkan kondisi kesehatan pekerja. Keluhan nyeri otot pinggang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor individu pekerja, faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan. Kelentukan tubuh merupakan salah satu komponen dari kebugaran jasmani yang dapat mempengaruhi keluhan nyeri otot pinggang, dimana kelentukan melibatkan peran sendi dan otot. Tekanan pada otot adalah peningkatan regangan otot karena otot berkontraksi, dimana kontraksi otot berlebih mengakibatkan terjadinya nyeri otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kelentukan tubuh dan tekanan pada otot dengan keluhan nyeri otot pinggang pada pekerja kuli panggul di Kelurahan Kauman, Kecamatan Semarang Tengah, Kota Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan survei analitik (*explanatory research*) dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan metode *snowball sampling* sejumlah 49 responden. Hasil penelitian menggunakan uji *Rank-Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang lemah antara tingkat kelentukan tubuh dengan tekanan pada otot ($\rho = 0,374$, $p\text{-value} = 0,008$), adanya hubungan yang cukup kuat antara tekanan pada otot dengan keluhan nyeri otot pinggang ($\rho = -0,516$, $p\text{-value} = 0,000$), dan ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat kelentukan tubuh dengan keluhan nyeri otot pinggang ($\rho = -0,603$, $p\text{-value} = 0,000$). Peneliti menyarankan agar pekerja melakukan peregangan terlebih dahulu sebelum memulai bekerja, meningkatkan kelentukan tubuhnya, serta menyempatkan beristirahat sejenak di sela-sela bekerja

Kata Kunci: Nyeri Otot Pinggang, Kelentukan, Kuli Panggul