

PERBEDAAN NILAI KESEGERAN PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
PEMBERIAN STRETCHING Mc.KENZIE EXTENSION PADA PEKERJA WANITA
PENGEPAK JAMU PT.X SEMARANG

DINDA RISKI PERMANA -- E2A005024
(2009 - Skripsi)

Setiap pekerjaan memiliki potensi menimbulkan risiko pada kesehatan, salah satunya yaitu yang diakibatkan dari posisi kerja yang tidak alamiah. Sebagai contoh pada jenis pekerjaan yang mengharuskan pekerjanya untuk melakukan pekerjaan pada posisi duduk akan menimbulkan risiko kesehatan berupa keluhan muskuloskeletal. Posisi kerja duduk yang dilakukan oleh para pekerja pengepak jamu di PT.X Semarang selama 8 jam kerja memungkinkan terjadinya sikap tidak alamiah tersebut. Dari wawancara singkat pada 6 orang pekerja, 5 orang di antaranya mengeluhkan rasa kurang nyaman/pegal pada daerah sekitar punggung dan leher setelah bekerja. Beberapa penelitian menyebutkan dengan pemberian gerakan peregangan/stretching dapat menurunkan keluhan otot ini. *Stretching Mc.Kenzie Extension* adalah salah satu metode peregangan yang bertujuan untuk menguatkan punggung. Nilai kesegaran punggung akan menunjukkan seberapa baik keadaan punggung dari pekerja yang bekerja dengan sikap duduk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *Stretching Mc.Kenzie Extension* pada pekerja wanita pengepak jamu di PT.X Semarang. Jenis penelitian ini adalah *quasi Experimen* menggunakan desain penelitian satu kelompok yang diteliti (*One Group Time Series Design*) dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Hasil penelitian diuji dengan hasil statistik *paired T-test* ($\alpha=0,05$) yang didahului pengujian normalitas data menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Dengan *p value* 0,001 ($p < \alpha$), menunjukkan adanya perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *stretching Mc.Kenzie Extension*. Oleh karena itu, disarankan agar perusahaan memberikan pengetahuan kepada pekerja mengenai posisi kerja duduk yang memenuhi kaidah ergonomi. Selain itu dengan melakukan perbaikan desain sarana kerja seperti meja dan kursi kerja.

Kata Kunci: Nilai kesegaran punggung, *Stretching Mc.Kenzie*