

PERBEDAAN NILAI KESEGARAN PUNGGUNG SEBELUM DAN SESUDAH
PEMBERIAN STRETCHING METODE WILLIAM'S FLEXTION PADA OPERATOR JAHIT
WANITA KONFEKSI I PT. DAN LIRIS

RATNA KUSUMANINGSIH -- E2A003055
(2008 - Skripsi)

Keluhan muskuloskeletal adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan ringan sampai sangat sakit. apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligament dan tendon. Posisi kerja duduk yang dilakukan oleh para operator jahit wanita di konfeksi I PT. Dan Liris Sukoharjo selama 8 jam kerja memungkinkan terjadinya sikap alamiah tersebut dapat menyebabkan kelelahan pada otot. Beberapa penelitian menyebutkan dengan pemberian gerakan peregangan/ *stretching* dapat menurunkan keluhan otot ini. Nilai kesegaran punggung akan menunjukkan seberapa bagus keadaan punggung dari operator yang bekerja dengan sikap duduk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian latihan *William's Flextion* pada operator jahit wanita konfeksi I PT. Dan Liris. Penelitian ini termasuk jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan desain penelitian satu kelompok yang diteliti (*one group pre and post-test design*). Populasi dalam penelitian ini adalah operator wanita di konfeksi I PT. Dan Liris Sukoharjo. Sampel diseleksi dengan kriteria inklusi dan pengambilannya dengan cara *simple random sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 60 responden dan dalam proses penelitian ada 9 responden yang dropt out, maka sampel menjadi 51 responden. Variabel pemberian *stretching* menjadi variabel bebas, yaitu dengan perlakuan pemberina gerakan *William's Flextion*. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik t-test. Dengan p value = 0,01 ($p \leq \alpha$), menunjukkan adanya perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian latihan *William's Flextion* pada operator jahit wanita. Tempat pemberian stretching sebaiknya terpisah dari tempat kerja, dengan pertimbangan ketenangan dan konsentrasi subjek penelitian terhadap instruksi gerakan dari instruktur, sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata Kunci: nilai kesegaran punggung, keluhan muskuloskeletal, stretching.

DIFFERENCE OF SPINE FRESHNESS VALUE BEFORE AND AFTER GIVING
STRETCHING WITH WILLIAM'S FLEXTION METHODE TO WOMAN SEWING
OPERATOR OF READY MADE CLOTHES I PT. DAN LIRIS

Musculoskeletal disorders are complaint of muscles that felt by somebody from light to worst disorders. If them muscle get static load and at a long period, will cause joint and ligament pain. Sitting position is the main position for working to sewing operator ready made-clothes I PT. Dan Liris for 8 hours work hours. This position maybe appear bad posture of body's muscles. Some research mention that giving some stretching may decrease this musculoskeletal disorders. Spine freshness value will show how fresh of back condition of sewing operator who work at sitting position. The aim of this research was to know the difference of spine freshness value before and after giving stretching with William's Fletion method of woman sewing operator of ready made clothes I PT. Dan Liris. This research is quasi experiment research with one group pre and post-test design. Population in this research is all population in ready made clothes I. Samples were selected using inclusion criteria and taken used simple random sampling method. Total samples were 60 respondent, but there were 9 respondent who dropt out, so at the end there were 51 respondent. Giving stertching is the independentvariable, with William's Flextion method. The result of this research were analyzied by t-test statistic. p value = 0,01, show that there was difference of spine freshness value before and after giving stretching to woman operator. The place of exercise should out of workplace, because it wil help the subjects of this research more comfort.

Keyword: Spine Freshness Value, musculoskeletal disorders, stretching.