

PENGARUH STRETCHING TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA
PEKERJA DI BAGIAN PACKAGING PT. SHOWA INDONESIA MANUFACTURING
BEKASI

TIN SETYANI -- E2A002081
(2006 - Skripsi)

Keluhan muskuloskeletal banyak dialami oleh pekerja. Program stretching pada pekerja dapat membantu pekerja mengurangi keluhan muskuloskeletal dan juga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian stretching terhadap keluhan muskuloskeletal pada pekerja di bagian packaging PT. Showa Indonesia Manufacturing. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experiment* yang menggunakan rancangan *One Group Pre and Post Test Design*. Pemberian stretching dilakukan sebelum dan setelah bekerja pada 13 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, (*Nordic Body Map*) dan wawancara. Data diolah dengan menggunakan program komputer untuk mengetahui pengaruh pemberian stretching terhadap keluhan muskuloskeletal. Analisis kemaknaan dengan uji *t-paired* menunjukkan hasil berbeda bermakna dengan $p\text{-value}=0,000(5\%)$ dan $t_{\text{hitung}} 10,903 > t_{\text{tabel}} 2,178$. Dengan demikian H_0 ditolak, artinya ada perbedaan secara signifikan pada keluhan muskuloskeletal setelah pemberian stretching. Penelitian ini menyarankan agar melakukan stretching sebelum dan setelah bekerja untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal.

Kata Kunci: Keluhan muskuloskeletal, stretching *Musculoskeletal disorders, stretching*

EFFECT OF STRETCHING ON MUSKULOSKELETAL DISORDERS AT WORKER IN PACKAGING DEPARTEMEN PT. SHOWA INDONESIA MANUFACTURING BEKASI

Musculoskeletal disorders were found at workers. Stretching programmed for workers can reduce of musculoskeletal disorders and can improve productivity. The objective of this study is to analyze the effect stretching on musculoskeletal disorders at worker in packaging Departement PT. Showa Indonesia Manufacturing. This study was Quasi Experimental study with One Gruop Pre and Post Test Design. The stretching was given to 13 respondents before and after working. Data was collected obsevationally, used questionnare (Nordic Body Map), and interview. Data was analyzed by computer programmed to know the effect stretching on musculoskeletal disorders. The result of t-paired test with $p\text{-value}=0,000(5\%)$ and $t_{\text{calculate}}=10,903 > t_{\text{tabel}} 2,178$ showed significant difference. Refused H_0 means significant difference between musculoskeletal disorders after stretching. This study was suggested to have stretching before and after working to reduce at musculoskeletal disorders.

Keyword: Musculoskeletal disorders, stretching