

Pengaruh *Static Stretching* dan Perbaikan Postur Kerja Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak
Wuriani¹, Elsy Maria Rosa², Moh. Afandi³
Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri muskuloskeletal sering terjadi pada perawat yang memiliki beban kerja yang berat seperti terlalu lama berdiri, lama duduk, lama membungkuk, atau beban yang berat untuk diangkat. *static stretching* dan perbaikan postur kerja dapat menurunkan risiko nyeri muskuloskeletal.

Tujuan Penelitian : Menganalisis dan mengeksplorasi pengaruh *static stretching* dan perbaikan postur kerja terhadap nyeri muskuloskeletal pada perawat di klinik Kitamura Pontianak.

Metode : *eksplanatoris sekuensial*, dengan tahap pertama menggunakan metode *Quasi Eksperiment pre post test without control group design*, 15 perawat diberikan *stretching* dan 15 perawat diberikan perbaikan postur kerja. Analisis bivariat menggunakan uji t. instrumen penilaian nyeri dengan *Nordic Body Map* (NBM). Selanjutnya dilakukan wawancara 4 responden dan dianalisis dengan transkrip, koding dan tema.

Hasil : Kelompok *stretching* nyeri leher bawah 46,7% menjadi 0%, nyeri leher atas 40% menjadi 0%, nyeri bahu kanan 40% menjadi 6,7%, nyeri sekali pada pinggang 26,7% menjadi agak nyeri 6,7%, nyeri betis kiri 66,7% menjadi 6,7%, nyeri betis kanan 60% menjadi agak nyeri 40%. Kelompok perbaikan postur kerja nyeri leher atas 60% menjadi 0%, agak nyeri leher bawah 80% menjadi 40%, nyeri lengan atas kiri 60% menjadi 26,7% nyeri pinggang 46,7% menjadi 0%, agak nyeri lutut kanan 53,3 % menjadi 6,7% dan agak nyeri betis kiri 40% menjadi 6,7%. Tema yang didapatkan adalah 1) Lokasi dan karakteristik nyeri, 2) Penyebab skala nyeri meningkat, 3) Manfaat *stretching* dan perbaikan postur kerja

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *static stretching* dan perbaikan postur kerja terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal

Kata Kunci : nyeri muskuloskeletal, perawat, perbaikan postur kerja, *static stretching*

The Influence of Static Stretching and The Improvement of Working Posture to Musculoskeletal Pain to Nurses in Kitamura Clinic Pontianak

Wuriani¹, Elsy Maria Rosa², Moh. Afandi³.

Nursing Study Program of Master program Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Background: *Musculoskeletal pain often occurs to nurses with heavy workload such as standing and sitting in long hours, bowing and lifting heaving stuffs. An interventions to reduce musculoskeletal pain is by practicing static stretching and improving body posture with can be performed by correcting working position using chair.*

Aim : *to analyze and explore the influence of static stretching and the improvment of working posture to musculoskeletal pain to the nurses in Kitamura Clinic Pontianak.*

Method: *Sequential explanatory method of wich first step was quasi experiment pre post test without control group design with 15 nurse groups given stretching and 15 nurse given improvement of working posture group. This research was simple random sampling with bivariate alalysis using t-test. nstrument assessment pain with Nordic Body map (NBM) was used as the instrument to measure the pain. Interviews were conducted 4 next respondents and analyzed by transcript , koding and theme .*

Results: *Group stretching bottom neck pain 46,7 % to 0 %, top neck pain 40 % to 0 %, the right shoulder pain 40 % to 6.7 %, the waist pain 26.7 % to little pain 6.7 %, left calves pain 66.7 % to 6.7 %, right calves pain 60 % being little pain 40 %.. Group improvement of working posture : top neck pains 60 % to 0 %, bottom neck pain 80 % to 40 %, the upper arm left pain 60 % to 26.7 % the waist pain 46,7 % to 0 %, right knee little pain 53,3 % to 6.7 % and my left calf little pain 40 % to 6.7 %. A theme that concluded 1) the location and characteristic of pain, 2) cause scale pain increased, 3) The benefits of stretching and improvement of working posture.*

Conclusion: *there was a significant influence between static stretching and the improvement of working posture to a reduce musculoskeletal pain.*

Keywords: *Improvement of Working Posture, Musculoskeletal Pain, Nurse, Static Stretching.*