

ABSTRACT

EFFECT OF TRAINING EXERCISE ON COMPLAINTS WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS (WMSDs) IN THE ADMINISTRATION EMPLOYEES OF BPOM LAMPUNG

By

Chika Tania

Background:According to World Health Organization data, the musculoskeletal incidence is estimated to reach 60% of all occupational diseases. Steps that can be taken to overcome musculoskeletal complaints include stretching exercises that can flex or relax, increase elasticity, and gain comfort in the muscles.

Purpose:To determine the effect of stretching exercises on complaints of work-related musculoskeletal disorders (WMSDs) in administrative staff of BPOM Lampung

Method:This study used the quasy experimental method with a pre and posttest control group design approach. This study used 50 samples divided into 2 groups, namely 25 respondents for the control group who were not given stretching exercises and 25 respondents for the treatment group who were given stretching exercises for 14 working days. In each group a musculoskeletal complaint was assessed before and after treatment. Data were tested by Chi-Square test to determine the differences in each group and the effect of stretching exercises on musculoskeletal complaints.

Result:The initial assessment of musculoskeletal complaints before stretching exercises in the treatment group was found to be mostly with moderate complaints and in the control group the majority were with moderate complaints. Data analysis with statistical tests showed that there were differences in musculoskeletal complaints in the treatment group with a value of $p = 0.030$.

Conclusion:There are the effect of stretching exercises on complaints of WMSDs in administrative staff of BPOM Lampung.

Keyword:Administration employee, stretching exercises, WMSDs

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP KELUHAN *WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (WMSDs) PADA KARYAWAN ADMINISTRASI BPOM LAMPUNG

Oleh

Chika Tania

Latar Belakang: Menurut data *World Health Organisation*, angka kejadian muskuloskeletal diperkirakan mencapai 60% dari semua penyakit akibat kerja. Langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan muskuloskeletal diantaranya dengan latihan peregangan yang dapat melenturkan atau merelaksasikan, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap keluhan *work-related musculoskeletal disorders (WMSDs)* pada karyawan administrasi BPOM Lampung

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* dengan pendekatan *pre* dan *posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan 50 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 25 responden untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan peregangan dan 25 responden untuk kelompok perlakuan yang diberikan latihan peregangan selama 14 hari kerja. Pada masing-masing kelompok dilakukan penilaian keluhan muskuloskeletal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data diuji dengan uji *Chi-Square* untuk mengetahui perbedaan masing-masing kelompok dan pengaruh latihan peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal.

Hasil: Penilaian awal keluhan muskuloskeletal sebelum dilakukan latihan peregangan pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar dengan keluhan sedang dan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar dengan keluhan sedang. Analisis data dengan uji statistik didapatkan hasil terdapat perbedaan keluhan muskuloskeletal pada kelompok perlakuan dengan nilai $p=0,030$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan peregangan terhadap keluhan WMSDs pada karyawan administrasi BPOM Lampung.

Kata Kunci: Karyawan administrasi, latihan peregangan, WMSDs