

## ABSTRACT

### THE INFLUENCES OF STRETCHING EXERCISE TOWARD MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN VISUAL DISPLAY TERMINAL WORKERS AT SECRETARIAT DPRD LAMPUNG TENGAH

By

FIDYA CAHYA SABILA

**Background:** According to WHO, the incidence of musculoskeletal disorders estimated to reach 60% of all occupational diseases. Strategies that could reduce musculoskeletal disorders are preventive measures such as exercises, by doing stretching exercises it could relax, increase elasticity, and gain comfort in the muscles.

**Purpose:** To determine the influences of stretching exercises toward musculoskeletal disorders in visual display terminal workers at Secretariat DPRD Lampung Tengah.

**Method:** This study used a quasi-experimental method with pre and posttest control group design. This study used 50 samples divided into 2 groups, 25 respondents for the control group that were not given stretching exercises and the 25 respondents for the intervention group were given stretching exercises for 14 working days. In each group a musculoskeletal disorder was assessed before and after intervention. Data were tested by the *Mann Whitney* test to determine the differences in each group, followed by the *Wilcoxon* test with a value of  $\alpha = 0,005$ .

**Result:** The initial assessment of musculoskeletal disorders before given stretching exercises in the intervention group found that most complaints were moderate and in the control group were found with mild complaints. The final assessment of musculoskeletal disorders in the treatment group and the control group was mostly obtained with mild complaints. Analysis of data with statistical tests found that there were differences in complaints of musculoskeletal disorders in the intervention group with a p value = 0,000.

**Conclusion:** There are the influences of stretching exercises toward musculoskeletal disorders in visual display terminal workers at Secretariat DPRD Lampung Tengah.

**Keyword:** musculoskeletal disorders, stretching exercises.

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP GANGGUAN MUSKULOSKELETAL PADA PEKERJA *VISUAL DISPLAY TERMINAL* DI SEKRETARIAT DEWAN PERWAKILAN RAKYAT DAERAH (DPRD) KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Oleh

**FIDYA CAHYA SABILA**

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

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap gangguan muskuloskeletal pada pekerja *visual display terminal* di Sekretariat DPRD Kabupaten Lampung Tengah.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *quassy 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 gangguan muskuloskeletal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data diuji dengan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan masing-masing kelompok, dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon*, dengan nilai  $\alpha = 0,005$ .

**Hasil:** Penilaian awal gangguan muskuloskeletal sebelum dilakukan latihan peregangan pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar dengan keluhan sedang dan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar dengan keluhan ringan. Penilaian akhir gangguan muskuloskeletal pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan sebagian besar dengan keluhan ringan. Analisis data dengan uji statistik didapatkan hasil terdapat perbedaan keluhan gangguan muskuloskeletal pada kelompok perlakuan dengan nilai  $p = 0,000$ .

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan peregangan terhadap gangguan muskuloskeletal pada pekerja *visual display terminal* di Sekretariat DPRD Kabupaten Lampung Tengah.

**Kata Kunci:** gangguan muskuloskeletal, latihan peregangan