

## ABSTRACT

Shafira Valencia Noviar

### **APPLICATION OF STRETCHING EXERCISES IN REDUCING MUSCULOSKELETAL SYMPTOMS IN WORKERS IN THE MEATBALL HOME INDUSTRY IN 2021**

xv + 74 Pages + 2 Pictures + 9 Table + 6 Attachments

Musculoskeletal issues are one of the occupational disorders that can affect workers in the home industry as well as those in industry. Lack of understanding of musculoskeletal illnesses might have a greater influence on the workforce, necessitating health promotion. The goal of this study is to compare the symptoms of musculoskeletal decline in workers in Surabaya's meatball home sector before and after stretching exercises.

This type of research is Pre-Experimental with Pre-test - Post-test design. The sample in this study was 15 workers. This type of primary data collection uses a Nordic Body Map questionnaire and observation sheets as well as secondary data from the meatball home industry in Surabaya. The paired samples T test was also used to assess the data.

The results showed that there was an average difference between the results of the pre test and post test. The results of hypothesis testing using the paired sample T-test are Sig. 0.000 which means that there is an effect of stretching exercises simulation on the reduction of musculoskeletal symptoms in the meatball home industry in Surabaya.

The conclusion is stretching exercises should be done before and after work on a regular basis to avoid musculoskeletal muscle soreness.

**Keywords:** Musculoskeletal, Health Promotion, Simulation, Stretching Exercises.



## ABSTRAK

Shafira Valencia Noviar

### **APLIKASI *STRETCHING EXERCISES* DALAM PENURUNAN GEJALA MUSKULOSKELETAL PADA PEKERJA DI *HOME INDUSTRY* BAKSO TAHUN 2021**

xv+ 74 Halaman+ 2 Gambar+ 9 Tabel+ 6 Lampiran

Keluhan muskuloskeletal merupakan salah satu penyakit akibat kerja yang tidak hanya dijumpai di Industri, tetapi juga dapat terjadi pada pekerja *home industry*. Dengan pengetahuan yang kurang tentang penyakit muskuloskeletal dapat memberikan dampak yang lebih tinggi pada tenaga kerja sehingga butuh sebuah promosi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *stretching exercises* terhadap penurunan gejala muskuloskeletal pada pekerja di *home industry* bakso yang berada di Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *Pra Eksperimental* dengan rancangan *Pre test – Post test*. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 tenaga kerja. Jenis pengumpulan data primer dengan menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* dan lembar observasi serta data sekunder dari pihak *home industry* bakso di Surabaya. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji *paired samples T test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata – rata antara hasil *pre test* dan *post test*. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired sample T-test* adalah Sig. 0,000 yang artinya ada pengaruh simulasi *stretching exercises* terhadap penurunan gejala muskuloskeletal di *home industry* bakso di Surabaya.

Tenaga kerja disarankan melakukan kegiatan *stretching* sebelum dan disela – sela bekerja secara teratur sebagai upaya pencegahan terhadap nyeri otot muskuloskeletal.

Kata Kunci : Muskuloskeletal, Promosi Kesehatan, Simulasi, *Stretching Exercises*.