

PENGARUH WORKPLACE STRETCHING TERHADAP PENURUNAN LOW BACK PAIN (LBP) PADA STAF PERPUSTAKAAN UNDIP

**HERNA YUNITA F BR GINTING-25000121140304
2025-SKRIPSI**

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal, penyakit ini ditandai dengan rasa nyeri pada punggung bawah. Staf perpustakaan yang identik dengan aktivitas duduk lama dan statis yang mengandalkan otot punggung bawah, dimana posisi duduk yang tidak ergonomis dapat menyebabkan nyeri punggung. Berdasarkan studi pendahuluan kepada dua Staf UPT Perpustakaan Universitas Diponegoro (UNDIP) termasuk dalam kelompok pekerja yang memiliki risiko mengalami keluhan *low back pain*. Aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk yang minim pergerakan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan ketegangan otot, penurunan fleksibilitas sendi, serta gangguan sirkulasi darah di area punggung bawah, yang pada akhirnya memicu munculnya *low back pain*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *workplace stretching* terhadap penurunan keluhan *low back pain* pada Staf UPT Perpustakaan Undip. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *pre-experimental*. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling yaitu seluruh Staf UPT Perpustakaan Undip yang berjumlah 30 orang. Data diperoleh melalui pengisian angket *Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire*. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian perlakuan/intervensi *workplace stretching* terhadap penurunan keluhan *low back pain* pada Staf UPT Perpustakaan Undip. Dengan nilai signifikansi $<0,05$ ($p = 0,001$). Dari hasil penelitian diketahui mayoritas staf perpustakaan mengalami *low back pain* sebanyak 22 orang (73,3%) dan sebagian besar responden yang berusia tua memiliki keluhan *low back pain* sebanyak 19 orang (95,0%). Kemudian terdapat dua variabel yang terbukti berhubungan yaitu usia ($p = 0,001$) dan masa kerja ($p = 0,007$) sedangkan terdapat dua variabel lainnya yaitu IMT ($p = 0,657$) dan durasi kerja ($p = 0,222$), tidak menunjukkan adanya hubungan.

Kata Kunci : *Low back pain*, muskuloskeletal, *Workplace Stretching*, Staf Perpustakaan.