

**PENGARUH PEMBERIAN GERAKAN *STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN  
KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA PEGAWAI KANTOR PERUSAHAAN UMUM BULOG  
KANWIL JATENG SEMARANG**

**MUHSIN NURHIDAYAT-25000122140187  
2026-SKRIPSI**

*Low back pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang umum dialami pegawai kantor akibat posisi duduk statis dalam waktu lama saat bekerja. Kondisi ini dapat menurunkan produktivitas kerja apabila tidak ditangani dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian gerakan *stretching* terhadap penurunan keluhan LBP pada pegawai kantor Perum BULOG Kantor Wilayah Jawa Tengah, Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experimental dengan rancangan nonequivalent control group design. Sampel penelitian sebanyak 64 responden ditentukan menggunakan teknik total sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 32 responden. Kelompok perlakuan diberikan latihan *stretching* sebanyak tiga kali per minggu selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apa pun. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, Mann-Whitney, dan ANCOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan proporsi keluhan kategori ringan dari 31,3% menjadi 59,4%, penurunan kategori sedang dari 40,6% menjadi 37,5%, dan penurunan kategori tinggi dari 28,1% menjadi 3,1%, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan distribusi keluhan LBP. Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan keluhan LBP sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ( $p < 0,001$ ), dan uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi ( $p = 0,041$ ). Hasil analisis ANCOVA menunjukkan bahwa variabel usia, indeks massa tubuh, masa kerja, kebiasaan olahraga, dan durasi kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap keluhan LBP ( $p > 0,05$ ), sehingga seluruh kovariat dinyatakan terkontrol. Dapat disimpulkan bahwa pemberian gerakan *stretching* berpengaruh signifikan terhadap penurunan keluhan *low back pain* pada pegawai kantor. Disarankan agar instansi menerapkan program *stretching* rutin sebagai upaya preventif gangguan muskuloskeletal pada pegawai dengan aktivitas kerja duduk statis.

**Kata kunci:** *low back pain*, pegawai kantor, *stretching*, *quasi experimental*