

ABSTRACT

Background : Musculoskeletal complaints are work-related disorders that affect muscles, tendons, nerves, bones and joints. Barber workers are also vulnerable to MSDs which can disrupt quality of life and work productivity. The aim of this study was to determine the effect of stretching on musculoskeletal complaints in barbershop workers in Kota Baru District, Jambi City.

Method: This research used a quasi-experimental method with a population of 86 people and a sample of 46 people using purposive sampling technique. Data was collected using a questionnaire and a Nordic body map sheet. Data analysis used the paired t-test.

Results: The results showed that the proportion before the intervention was 100% and after the intervention 82.6% of respondents experienced musculoskeletal with a pre-test pain level of 41.3% and post-test 58.7%, moderate pain pre-test 50% and post-test 23.9%, and severe pain pre-test 8.7% and post-test 0%. The results of the paired t-test data analysis obtained p-value <0.001 , meaning that there is an effect of stretching on musculoskeletal complaints in barbershop workers in Kota Baru District, Jambi City.

Conclusion : There is an effect of stretching on musculoskeletal complaints in barbershop workers in Kota Baru District, Jambi City.

Suggestion : Barber workers can do stretching exercises in between breaks and give them a rest period of at least 5 minutes in 1 hour.

Keywords : MSDs, Stretching, Barbershop Workers.

ABSTRAK

Latar Belakang : Keluhan *Musculoskeletal* adalah gangguan yang berhubungan dengan pekerjaan yang mempengaruhi otot, tendon, saraf, tulang, dan sendi. Pekerja pangkas rambut juga rentan terhadap MSDs yang dapat mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian peregangan (*stretching*) terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan populasi 86 orang dan pengambilan sampel sebanyak 46 orang dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar *nordic body map*. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi sebelum intervensi sebanyak 100% dan setelah intervensi 82,6% responden yang mengalami *musculoskeletal* dengan tingkat nyeri *pre-test* 41,3% dan *post-test* 58,7%, nyeri sedang *pre-test* 50% dan *post-test* 23,9%, dan nyeri berat *pre-test* 8,7% dan *post-test* 0%. Hasil analisis data uji *paired t-test* yang diperoleh *p-value* < 0,001 artinya ada pengaruh pemberian peregangan terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian peregangan terhadap keluhan *musculoskeletal* pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi.

Saran : Pekerja pangkas rambut dapat melakukan latihan peregangan (*stretching*) di sela – sela waktu istirahat dan memberikan waktu istirahat minimal 5 menit dalam 1 jam.

Kata Kunci : MSDs, Peregangan, Pekerja Pangkas Rambut.