

**ABSTRAK**

**Penerapan Peregangannya Untuk Mengurangi Skala Nyeri Punggung Bawah  
pada Kelompok Pekerja di Desa Kedungpatangewu**

U'us Puspitasari<sup>1</sup>, Wiwiek Natalya<sup>2</sup>, Farida Suryani<sup>3</sup>

**Latar Belakang :** Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik. Pekerja konveksi pasti akan mengalami risiko kecelakaan kerja atau penyakit akibat kerja. Bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama dan mencondongkan badan ke depan atau membungkuk merupakan faktor yang dapat menyebabkan nyeri pada punggung bawah, sehingga otot akan kaku jika digerakan dan mengalami keterbatasan. Salah satu penanganan nyeri punggung bawah adalah dengan terapi non farmakologi yaitu dengan peregangannya (*streaching*).

**Tujuan :** Mengetahui perubahan skala nyeri punggung bawah pada kelompok pekerja konveksi sebelum dan setelah diberikan peregangannya.

**Metode :** Studi kasus dengan melakukan penerapan *evidence based practice nursing* mengenai peregangannya (*stretching*) terhadap lanisa yang mengalami nyeri punggung bawah dengan observasi.

**Hasil :** Penerapan latihan peregangannya (*stretching*) yang dilakukan selama 5 kali pertemuan didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri pada anggota kelompok. Rata-rata skala nyeri pre adalah 4,3 menjadi 1,4 setelah dilakukan latihan peregangannya.

**Simpulan :** Latihan peregangannya dapat diberikan kepada kelompok pekerja yang mengalami nyeri punggung bawah karena dapat mengakibatkan penurunan skala nyeri setelah diberikan

**Kata kunci :** Peregangannya (*stretching*), Nyeri Punggung Bawah, Pekerja

**Daftar pustaka :** 16 (2015-2024)

