

ABSTRAK

Syahroni Amarifin¹, Abdurrachman²

Pengaruh *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Nyeri dan Fungsional Leher pada Mahasiswa UKM *E-Sport* di Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Pekalongan

Pendahuluan: Perkembangan teknologi saat ini sudah berkembang sangat pesat, hal ini ditandai dengan adanya *smartphone*. *Smartphone* sudah menjadi salah satu kebutuhan masyarakat, dengan *smartphone* masyarakat dapat melakukan berbagai aktivitas mulai dari bekerja, berbelanja, menonton video dan untuk bermain game online. Bermain game online dengan posisi statis dengan durasi yang lama dapat memicu terjadinya nyeri leher dan gangguan fungsional pada leher. *Workplace stretching exercise* merupakan salah satu konsep dari peregangan yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri leher dan meningkatkan fungsional leher.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *workplace stretching exercise* pada mahasiswa UKM *E-sport* Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Pekalongan yang mengalami nyeri leher.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experiment dengan tipe *one group pre-test post-test design*.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik nyeri leher menggunakan uji paired samples t-test diperoleh *p* value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga H_0 ditolak, sedangkan pada hasil uji statistik fungsional leher menggunakan uji paired samples t-test diperoleh *p* value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga H_0 ditolak.

Simpulan: *Workplace stretching exercise* berpengaruh dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan fungsional leher pada mahasiswa UKM *Esport* Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Pekalongan. Rata-rata presentase penurunan nyeri setelah diberikan intervensi yaitu 68% sedangkan rata-rata presentase penurunan gangguan fungsional setelah diberikan intervensi yaitu 63%.

Saran: Tenaga kesehatan khususnya fisioterapi dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dalam mengatasi masalah nyeri leher.

Kata Kunci: *Workplace Stretching Exercise* (WSE), Nyeri Leher, Fungsional Leher
Daftar Pustaka: 65 (2014-2023)