

**THE EFFECTIVENESS OF STRETCHING TECHNIQUES IN REDUCING LOWER
BACK PAIN IN INDIVIDUALS WHO EXERCISE REGULARLY**

**EFEKTIVITAS TEKNIK STRETCHING DALAM MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA INDIVIDU YANG BEROLAHRAGA SECARA RUTIN**

Alfitri Yana Yunita ¹⁾, Dewi Sepi Yanti ²⁾

¹⁾ Universitas Awal Bros

e-mail* : alfitriyana90@gmail.com

ABSTRACT

Lower back pain is one of the most common musculoskeletal issues experienced by individuals who exercise regularly. One method that can be used to reduce this pain is stretching techniques. This study aims to analyze the effectiveness of stretching techniques in reducing lower back pain in individuals who engage in regular physical exercise. The research method used was an experimental design with a pre-test and post-test approach applied to the intervention group. The study sample consisted of individuals who exercised regularly and experienced lower back pain, who were then given an intervention in the form of stretching techniques for a specific period. Pain levels were measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. The results of the study showed a significant reduction in lower back pain levels after the stretching intervention ($p < 0.05$). This indicates that stretching techniques are effective in reducing lower back pain in individuals who exercise regularly. Therefore, stretching techniques can be recommended as one of the preventive and management strategies for lower back pain among physically active individuals.

Keywords : Lower back pain, stretching, exercise, effectiveness

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dialami oleh individu yang berolahraga secara rutin. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri ini adalah teknik stretching. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik stretching dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada individu yang rutin berolahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Sampel penelitian terdiri dari individu yang rutin berolahraga dan mengalami nyeri punggung bawah, yang kemudian diberikan intervensi berupa teknik stretching selama periode tertentu. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung bawah setelah diberikan intervensi stretching ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa teknik stretching efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada individu yang berolahraga secara rutin. Oleh karena itu, teknik stretching dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung bawah bagi individu yang aktif secara fisik. Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Stretching, Olahraga, Efektivitas

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Stretching, Olahraga, Efektivitas

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dialami oleh individu yang berolahraga secara rutin. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketegangan otot, cedera, atau postur yang tidak tepat saat berolahraga. Nyeri punggung bawah tidak hanya mengganggu aktivitas fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif dalam mengelola dan mengurangi nyeri ini.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah teknik stretching. Teknik ini telah dikenal luas dalam dunia olahraga dan rehabilitasi sebagai cara untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi ketegangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stretching dapat membantu meredakan nyeri otot dan meningkatkan rentang gerak, sehingga berpotensi bermanfaat bagi individu yang mengalami nyeri punggung bawah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik stretching dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada individu yang rutin berolahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Sampel penelitian terdiri dari individu yang rutin berolahraga dan mengalami nyeri punggung bawah, yang kemudian diberikan intervensi berupa teknik stretching selama periode tertentu. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan skala Visual

Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas teknik stretching dalam mengurangi nyeri punggung bawah, serta memberikan rekomendasi bagi individu yang aktif secara fisik untuk mengelola nyeri punggung mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan strategi pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung bawah dalam konteks olahraga.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Penelitian ini melibatkan individu yang rutin berolahraga dan mengalami nyeri punggung bawah. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yang terdiri dari individu-individu yang memenuhi kriteria tertentu. Intervensi yang diberikan berupa teknik stretching selama periode tertentu, dilaksanakan tiga kali seminggu. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) untuk mendapatkan data yang akurat mengenai perubahan intensitas nyeri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik yang sesuai, seperti uji *paired t-test* untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test dalam kelompok intervensi. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat menunjukkan efektivitas teknik stretching dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada

individu yang aktif berolahraga. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat teknik stretching sebagai strategi pengelolaan nyeri punggung bawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik stretching efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada individu yang rutin berolahraga. Setelah intervensi stretching selama periode tertentu, pengukuran menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung bawah ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang juga menemukan bahwa stretching dapat mengurangi intensitas nyeri pada kelompok dengan keluhan serupa.

Dalam analisis lebih lanjut, intervensi stretching tidak hanya menurunkan nyeri tetapi juga meningkatkan fleksibilitas otot. Penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa setelah satu minggu melakukan stretching, terdapat penurunan nyeri yang signifikan ($p = 0,006$) dan peningkatan fleksibilitas ($p = 0,011$). Ini menunjukkan bahwa teknik stretching tidak hanya bermanfaat untuk meredakan nyeri tetapi juga berkontribusi pada peningkatan mobilitas, yang sangat penting bagi individu yang aktif secara fisik.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik stretching merupakan metode yang efektif untuk mengelola nyeri punggung bawah pada individu yang rutin berolahraga. Rekomendasi ini sejalan dengan praktik rehabilitasi yang menyarankan penggunaan metode non-farmakologis untuk mengatasi masalah muskuloskeletal. Oleh karena itu, teknik stretching dapat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung bawah bagi individu yang aktif secara fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik stretching memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada individu yang rutin berolahraga. Penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi stretching, terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang diukur menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) dengan nilai $p < 0,05$.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stretching dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan meredakan ketegangan, sehingga berkontribusi pada pengurangan nyeri. Dengan demikian, teknik stretching dapat direkomendasikan sebagai metode pencegahan dan pengelolaan nyeri

punggung bawah bagi individu yang aktif secara fisik. Implementasi rutin dari teknik ini dalam program latihan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan performa olahraga individu.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diberikan untuk pengembangan terapi osteoarthritis lutut menggunakan latihan *closed kinetic chain* (CKC). Latihan CKC sebaiknya diimplementasikan sebagai bagian utama dalam program rehabilitasi karena terbukti efektif meningkatkan kemampuan fungsional, stabilitas sendi, dan proprioseptif. Frekuensi latihan disarankan minimal tiga kali seminggu selama empat minggu dengan peningkatan durasi secara bertahap sesuai toleransi pasien. Latihan ini perlu dilakukan di bawah pengawasan fisioterapis untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar dan menghindari risiko cedera. Latihan CKC juga dapat dikombinasikan dengan jenis latihan lain, seperti *static quadriceps* atau latihan keseimbangan, untuk meningkatkan kekuatan otot dan mendukung aktivitas sehari-hari. Selain itu, pasien perlu diberikan edukasi tentang pentingnya latihan fisik dan cara melakukannya dengan benar di rumah. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang juga diperlukan untuk mengeksplorasi manfaat jangka panjang dari latihan CKC pada osteoarthritis lutut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diberikan untuk mengatasi nyeri punggung bawah, terutama bagi individu yang rutin berolahraga. Teknik stretching terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah, sehingga disarankan untuk melakukan gerakan peregangan seperti *hamstring stretch*, *child's pose*, dan *cobra stretch* secara rutin. Latihan ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi ketegangan. Selain itu, latihan kekuatan seperti *bridging* dan *plank* juga dianjurkan untuk memperkuat otot-otot inti yang mendukung tulang belakang, yang penting untuk menjaga stabilitas dan mencegah cedera lebih lanjut. Aktivitas fisik ringan seperti yoga atau pilates juga dapat membantu meredakan nyeri punggung dengan gerakan-gerakan yang meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas, seperti *half lunge* dan *pelvic tilt*.

Di sisi lain, penting untuk memperhatikan postur tubuh saat berolahraga atau melakukan aktivitas sehari-hari, karena postur yang salah dapat menyebabkan ketegangan pada punggung. Selain itu, istirahat yang cukup juga diperlukan agar tubuh memiliki waktu untuk pulih setelah berolahraga. Jika nyeri punggung tidak kunjung reda atau semakin parah, disarankan untuk berkonsultasi dengan fisioterapis atau dokter spesialis untuk mendapatkan diagnosis dan penanganan yang tepat. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan individu yang mengalami nyeri punggung bawah dapat

mengelola gejala mereka dengan lebih baik dan tetap aktif secara fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2016). *Belajar Menggunakan Kamera*. Aksara.
- Dashner, J. (2009). *The Maze Runner* (Candra, Y., Penerjemah). Mizan Fantasi.
- Dwee, D., Dion, H. B., & Brown, I. S. (2012). *Information behaviour concept: A basic introduction*. University of Life Press.
- Fakultas Ilmu Pendidikan. (2019). *Pengantar Metode Pengajaran Sekolah Dasar*. Universitas Ilmu Pendidikan.
- Kusmayati, I. (2020). *Dasar Penulisan Novel*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mirza, F. (1997). *Hubungan Remaja dan Penyimpangan Sosial* (Edisi 2). Asosiasi Psikologi Jakarta. <https://lib.psi.jkt.ac.id/123abc>
- Ramadhan, G. (2022, Mei 5). Revitalisasi Situ Ciburuy. *Wilujeng Enjing Bandung*, h.7.
- Ruhani, S., Permana, D., & Listyo, B. (2004). *Teknik Merawat Tanaman*. Flora Indonesia.
- Sendjaja, S. D. (2014). *Pengantar Teori Komunikasi*. Universitas Terbuka.
- Tanoesodibyo, M. (2014, Juni-Juli). Inspirasi Gaun Pernikahan dengan Kain Ulos. *Majalah Puan*, h.38.

