

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