

PENGARUH PEREGANGAN TERHADAP GEJALA *LOW BACK PAIN* : *LITERATURE REVIEW*

Kukuh Abi Ardita

Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang dapat disebabkan oleh banyak faktor risiko sehingga dapat diderita siapapun. Menurut PERDOSSI 35% pasien dengan keluhan nyeri merupakan penderita LBP, hal ini menjadikan LBP harus menjadi perhatian bagi masyarakat umum. Peregangan merupakan olahraga ringan yang dikatakan dapat menurunkan gejala LBP sehingga dapat dijadikan solusi tepat penanganan LBP di masyarakat umum. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peregangan terhadap gejala LBP menggunakan penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan metode studi *literature review*. Pencarian literatur menggunakan *electronic database* dengan bantuan mesin pencari Google Scholar melihat pengaruh peregangan terhadap gejala LBP pada literatur terdahulu yang terbit antara tahun 2010-2020. Hasil dari penelusuran yang dilakukan menunjukkan adanya pengaruh peregangan terhadap gejala LBP pada 19 dari 20 penelitian yang dibahas, selain itu terdapat juga faktor-faktor dalam peregangan sehingga dapat berpengaruh terhadap gejala LBP seperti pemilihan gerakan peregangan dan durasi intervensi. Kesimpulan dari penelitian terdapat faktor-faktor dalam peregangan sehingga berpengaruh terhadap gejala LBP. Diharapkan masyarakat umum mulai memperhatikan bahaya LBP dan mulai membiasakan diri melakukan peregangan.

Kata kunci : *Low Back Pain*, Peregangan, *Literature Review*

EFFECTIVENESS OF STRETCHING EXERCISE ON LOW BACK PAIN : LITERATURE REVIEW

Kukuh Abi Ardita

Abstract

Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal disorder caused by many risk factors so anyone can experience it. According to PERDOSSI 35% of patients with symptoms of pain are LBP, this makes LBP should be a concern for the community. Stretching is said to reduce the symptoms of LBP so that it can be used as an appropriate solution to handle LBP in the community. This study aims to determine the effectiveness of stretching for LBP using previous studies. This study uses a literature review study method. Literature are obtained using an electronic database with the help of the Google Scholar search engine to see the effect of stretching on pain caused by LBP in previous literature published between 2010-2020. The results show the effectiveness of stretching on LBP in 19 of the 20 studies discussed, in addition there were also factors in stretching so that they could relieve LBP such as selection of stretching movements and duration of intervention. Conclusion is there are factors in stretching that affect the symptoms of LBP. It is suggested that people should start paying attention to LBP and start getting used to stretching.

Keywords : Low Back Pain, stretching exercise, Literature Review