

# **PENGARUH KOMBINASI *MC KENZIE EXERCISE* DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP *LOW BACK PAIN* PADA PEKERJA BULU MATA DI CV PUTRA SELAMET PURWOKERTO**

Eva Kholifa<sup>1</sup>, Iwan Purnawan<sup>2</sup>, Galih Noor Alivian<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Low back pain* (LBP) merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah spinal (pinggang bawah), otot, saraf, atau struktur lainnya di sekitar daerah tersebut.

**Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Mckenzi exercise* dan kompres hangat terhadap *low back pain* pada pekerja bulu mata di CV Putra Selamat Purwokerto.

**Metodologi :** Metode penelitian ini *true experimental* dengan *pretest and posttest with control group desain, simple random sampling* digunakan untuk pengambilan sampel didapatkan 45 responden dan dibagi menjadi 3 kelompok. Pengambilan data skala nyeri menggunakan kuisioner SAV. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon, kruskall wallis* dan dilanjutkan dengan *man withney p value*

**Hasil :** Karakteristik responden rentang usia dewasa yaitu dari 25-50, masa kerja responden semuanya lebih dari 1 tahun dan durasi kerjanya lebih dari 8 jam. Hasil menunjukkan adanya perbedaan penurunan nyeri pada ke-3 kelompok dengan nilai *p value* ( $< 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Kombinasi *Mckenzie exercise* dan kompres hangat mampu memberikan pengaruh terhadap *low back pain* pada pekerja bulu mata di CV Putra Selamat Purwokerto.

**Kata Kunci:** *Mckenzie exercise*, kompres hangat, *low back pain*

# **THE EFFECT OF COMBINATION MCKENZIE EXERCISE AND WARM COMPRESS TO LOW BACK PAIN IN EYELASH WORKERS IN CV PUTRA SELAMET PURWOKERTO**

Eva Kholifa<sup>1</sup>, Iwan Purnawan<sup>2</sup>, Galih Noor Alivian<sup>3</sup>

## **ABSTRACT**

**Background :** Low back pain (LBP) is a pain that is felt in the lower back whose source is the spinal region (lower waist), muscles, nerves, or other structures around the area.

**Objective :** To examine the effect of the combination Mckenzie exercise and warm compress to low back pain in eyelash workers in Cv Putra Selamat Purwokerto.

**Method :** This method of research is true experimental with pretest and posttest with control group design, the sampling technique used simple random sampling with 45 respondents and divided into 3 groups. Taking pain scale data using the SAV questionnaire. Analysis of the data using the Wilcoxon test, crucible wallis and continued with man withney p value

**Result :** Characteristics of respondents range in adulthood from 25-50, the respondent's working period is more than 1 year and the duration of work is more than 8 hours. The results showed a difference in pain reduction in all 3 groups with p value ( $<0.05$ )

**Conclusion :** Mckenzie's combination therapy and warm compresses have an influence on low back pain in eyelash workers at CV Putra Selamat Purwokerto.

**Key Word:** *Mckenzie exercise, kompres hangat, low back pain.*