

EFEKTIVITAS MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA TERHADAP KELUHAN GANGGUAN GERAK SENDI PADA PEKERJA DEPAN LAYAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh: Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M. Kes., Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M. Kes., Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie, M. Or., Arin Atman Zuhri.,Deva Maharani Putri., Bela Dita Utami., Muhammad Daffa Haidar

ABSTRAK

Penggunaan smartphone, laptop, dan komputer di era WFH selama pandemi Covid-19 di Indonesia dengan posisi ergonomi yang salah meningkatkan risiko munculnya keluhan muskuloskeletal (Dampati et al., 2020). Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental design dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di tempat pelayanan masase terapi di Plaza UNY Jl. Affandi No.168, Santren, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 15 Maret - 30 September 2022. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling (kriteria) dan diperoleh sejumlah 100 (n=100) sebagai sampel yang diperoleh dari populasi dengan menggunakan rumus Lemeshow. Instrumen penelitian menggunakan standar operasional prosedural masase terapi dan standar operasional prosedural range of movement (ROM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan gerak sendi pada sendi leher sebesar 18 (18%), sendi bahu sebesar 14 (14%), sendi pianggang sebesar 28 (28%) dan sendi panggul sebesar 40 (40%). Hasil uji independent t test menunjukkan bahwa nilai mean variabel eksperimen lebih besar daripada variabel kontrol dan menunjukkan nilai sig < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan antara dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa masase terapi berpengaruh terhadap pemulihan gangguan sendi pada pekerja didepan layar

Kata Kunci: *masase terapi, gangguan sendi, pekerja, pandemi covid*