

ABSTRAK

Penabuh gangsa saat menabuh terjadi gerakan pergelangan tangan fleksi ekstensi yang cepat saat memukul bilah gamelan. Gerakan ini dilakukan secara berulang yang mengakibatkan kelelahan yang berakibat nyeri pada pergelangan tangan. Nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan jaringan. Proses terjadinya nyeri pada pergelangan tangan sebenarnya dapat dilakukan tindakan pencegahan dengan cara melakukan latihan peregangan statis pada pergelangan tangan. Rancangan penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang berjenis kelamin laki-laki dan berumur 20-30 tahun di Desa Darmasaba. Latihan yang diberikan yaitu peregangan statis selama 4 minggu dari tanggal 22 Mei 2023 sampai 18 Juni 2023 dan diberikan 3 kali dalam 1 minggu. Pengukuran nyeri pada pergelangan tangan menggunakan alat ukur VAS (*Visual Analogue Scale*) yang dilakukan sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan. Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* dan didapat sampel berdistribusi normal, setelah itu dilakukan uji hipotesis dengan *Paired Sampel t-test*. Analisis penelitian diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* dan *post-test* 1.200. Setelah diberikan latihan ada penurunan nyeri pergelangan tangan sebesar 41,4%. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan peregangan statis pergelangan tangan dapat mengurangi efek kelelahan yaitu nyeri 41,4% pada penabuh gangsa di Desa Darmasaba, Badung.

Kata kunci : Penabuh *gangsa*, nyeri pergelangan tangan, latihan peregangan statis.

ABSTRACT

Gangsa musicians perform rapid flexion-extension wrist movements when striking the gamelan keys. This movement is done repeatedly, resulting in fatigue and pain in the wrist. Pain is an unpleasant sensory and emotional experience due to tissue damage, both actual and potential, or described as tissue damage. Wrist pain can be prevented by doing static stretching exercises on the wrist. The research design applied in this study was pre-experimental with One Group Pre-Test Post-Test Design. The sample in this study amounted to 10 people of male gender and aged 20-30 years in Darmasaba Village. The exercise was static stretching for 4 weeks from May 22, 2023, to June 18, 2023, and given 3 times in 1 week. Pain in the wrist is measured using the VAS (Visual Analog Scale) measuring instrument, which is carried out before the exercise is given and after the exercise is given. This study conducted a normality test with the Shapiro-Wilk Test and obtained a normally distributed sample, after which a hypothesis test was carried out with the Paired Sample t-test. The research analysis obtained an average (mean) pre-test and post-test of 1,200. After being given the exercise, there was a decrease in wrist pain by 41.4%. This study can be concluded that the provision of static wrist stretching exercises can reduce the effects of fatigue, namely 41.4% pain in *gangsa* musicians in Darmasaba Village, Badung.

Keywords: *Gangsa* musicians, wrist pain, static stretching exercises.