

ABSTRAK

Penjahit melakukan kegiatannya dengan kerapian dan ketelitian. Tuntutan ketelitian dan kerapian menjahit dilakukan dengan sikap duduk kerja selama lebih dari 8 jam bekerja. Ketika penjahit bekerja dengan sikap kerja duduk statis dan melakukan gerakan yang statis atau diam. Penjahit melakukan kegiatan ini dengan jangka waktu yang cukup lama yang akan meningkatkan kerja otot punggung bawah dan *abdominal transversal* untuk berkontraksi secara terus menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kelentukan otot punggung bawah dengan sikap kerja duduk statis pada penjahit. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* dan sampel penelitian berjumlah 10 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria *inklusi*, *eksklusi* dan *drop out*. Alat ukur penelitian menggunakan *Modified Schober Test (MST)*. Hasil penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk test* dan uji hipotesisi penelitian dengan uji *paired sampel t-test*. Hasil *shapiro wilk test* berdistribusi normal dengan nilai signifikan pre-test 0,058 dan post-test 0,291 serta adanya peningkatan persentase sebesar 13,8%. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai yang signifikan yaitu $p=0,000$ yang menandakan bahwa terjadinya peningkatan yang signifikan pada kelentukan otot punggung bawah. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *william flexion* terhadap kelentukan otot punggung berdampak pada mempertahankan sikap kerja duduk statis selama lebih dari 8 jam.

Kata Kunci : *Kelentukan Otot Punggung Bawah, Modified Schober Test, William Flexion*

ABSTRACT

Tailors perform their activities with neatness and accuracy. The demands for accuracy and neatness of sewing are carried out in a sitting work position for more than 8 hours of work. When tailors work with static sitting work attitudes and perform static or silent movements. Tailors do this activity for a long period of time which will increase the work of the lower back and transverse abdominal muscles to contract continuously. This study aims to determine the impact of lower back muscle flexibility with static sitting work attitudes in tailors. This study used a pre-experimental method with a one group pre-test and post-test design. Sampling in this study used nonprobability sampling technique, namely purposive sampling and the research sample amounted to 10 people who were determined based on the inclusion, exclusion and drop out criteria. The research measuring instrument used the Modified Schober Test (MST). The results of this study were tested for normality with the Shapiro Wilk test and the research hypothesis test with the paired sample t-test. The results of the Shapiro Wilk test were normally distributed with a significant value of pre-test 0.058 and post-test 0.291 and an increase in percentage of 13.8%. The paired sample t-test results show a significant value of $p=0.000$ which indicates that there is a significant increase in the flexibility of the lower back muscles. So, it can be concluded that the provision of William Flexion exercises on back muscle flexibility has an impact on maintaining a static sitting work attitude for more than 8 hours.

Keywords: *Lower Back Muscle Flexibility, Modified Schober Test, William Flexion*