

ABSTRAK

Nyeri *gastrocnemius* merupakan salah satu keluhan yang di rasakan oleh *Sales Promotion Girl* (SPG) supermarket Hadi di Biak, Papua yang menggunakan sepatu hak tinggi. Nyeri *gastrocnemius* disebabkan oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik yang berlebihan sehingga penggunaan otot menjadi kaku dan ketegangan terjadi pada salah satu atau beberapa bagian tubuh akibat dari posisi tubuh yang tidak ergonomis pada saat bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *stretching lower body* dalam mengurangi nyeri *gastrocnemius* pada *sales promotion girl*. Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan desain *one group pre-test dan post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Stretching Lower Body*, variabel terikat adalah intensitas nyeri *gastrocnemius*. Teknik *sampling* penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, yang berjenis kelamin perempuan dengan usia 22-35 tahun. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro wilk test* dan didapatkan hasil nilai signifikan *pre-test* $p=0,006$ dan *post-test* $p=0,000$ yang berarti data tidak berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *wilcoxon* didapatkan hasil nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan *pre-test* dan *post-test* adanya efektivitas pemberian latihan *stretching lower body* mengurangi nyeri *gastrocnemius* pada *sales promotion girl*. Dapat disimpulkan bahwa hal ini menjawab hipotesis penelitian yaitu *stretching lower body* dapat mengurangi nyeri *gastrocnemius* pada *sales promotion girl* di Biak, Papua dengan penurunan nilai NPRS sebanyak 62,95%.

Kata Kunci: *Stretching Lower Body, Sales Promotion girl (SPG), Nyeri otot Gastrocnemius.*

ABSTRACT

Gastrocnemius pain is one of the complaints experienced by supermarket Sales Promotion Girls (SPGs) in Biak, Papua, who wear high-heeled shoes. The pain is caused by several factors, including excessive physical activity that leads to muscle stiffness and tension in one or more parts of the body as a result of non-ergonomic working postures. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lower body stretching in reducing gastrocnemius pain among Sales Promotion Girls. This research employed a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The independent variable was lower body stretching, while the dependent variable was the intensity of gastrocnemius pain. The sampling technique used was purposive sampling, with a total sample of 15 female respondents aged 22-35 years. The Shapiro-Wilk normality test showed significant results for the pre-test ($p=0.006$) and post-test ($p=0.000$), indicating that the data were not normally distributed. Therefore, the Wilcoxon non-parametric test was applied, yielding a significant result ($p=0.000$), which indicates a difference between the pre-test and post-test. This finding demonstrates the effectiveness of lower body stretching exercises in reducing gastrocnemius pain among Sales Promotion Girls. It can be concluded that this study supports the hypothesis that lower body stretching reduces gastrocnemius pain in Sales Promotion Girls in Biak, Papua, with a 62.95% decrease in NPRS scores.

Keywords: *Stretching Lower Body, Sales Promotion Girls (SPG), Gastrocnemius Pain*