

ABSTRAK

Pembuat canang ceper merupakan seseorang memiliki keahlian membentuk janur menjadi sarana upakara dalam kegiatan keagamaan yaitu canang ceper. Pembuatan canang ceper melibatkan gerakan tangan dan pergelangan tangan yang berulang dan berkepanjangan sehingga menyebabkan risiko penyakit akibat kerja, salah satunya adalah rasa pegal dan nyeri akibat kekakuan otot sehingga mengganggu kemampuan fungsional tangan. Penelitian ini menggunakan *Pre-Experiment Design* dengan rancangan *One Grup Pretest-Posttest design* dengan jumlah sampel sebanyak 9 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisioner WHDI (*Wrist and Hand Disability Indeks*) untuk mengukur kemampuan fungsional tangan dan data dianalisis dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*. Hasil penelitian berdasarkan analisa data menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* menunjukkan bahwa hasil statistik pada *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuisioner WHDI didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian *Hold Relax Stretching* untuk memperbaiki kemampuan fungsional tangan pada pembuat canang ceper di Griya Kertha Sari. Dari hasil penelitian ini diharapkan pembuat canang ceper dapat melakukan kegiatan latihan berupa *Hold Relax Stretching* secara rutin agar dapat mengurangi risiko gangguan fungsional pada tangan.

Kata kunci : Pembuat Canang Ceper, *Hold Relax Stretching*, Kuisioner *Wrist and Hand Disability Indeks*

ABSTRAK

A canang ceper maker is someone who has the expertise to form janur into a means of upakara in religious activities, which is canang ceper. Making canang ceper involves repetitive and prolonged hand and wrist movements that cause the risk of occupational diseases, one of which is aches and pains due to muscle stiffness that interfere with the functional ability of the hands. This study applies a pre-experiment design with a one-group pretest-posttest design with a total sample of 9 people selected by a purposive sampling technique that meets the inclusion and exclusion criteria. The instrument used in this study is the WHDI (Wrist and Hand Disability Index) questionnaire to measure hand functional ability, and the data was analyzed by applying the Paired Sample T-Test test. The results of the study, based on data analysis using the Paired Sample T-Test, indicated that the statistical comparison of the pre-test and post-test scores from the WHDI questionnaire yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating that Hold Relax Stretching has a positive effect on improving hand functional ability for canang ceper makers in Griya Kertha Sari. From the results of this study, it is hoped that canang ceper makers can do exercise activities in the form of Hold Relax Stretching regularly to reduce the risk of functional disorders in the hands.

Keywords: *Ceper Canang Maker, Hold-Relax Stretching, Wrist and Hand Disability Index Questionnaire*