

ABSTRAK

Respon fisiologis merupakan respon yang diberikan oleh tubuh terhadap lingkungan serta pekerjaan yang dimiliki oleh seseorang. Indikator yang dapat digunakan untuk menilai respon fisiologis dari seseorang adalah dengan melihat denyut nadi, perubahan suhu tubuh, serta beban kerja fisik. Respon fisiologis juga dapat mempengaruhi kebugaran fisik dari seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon fisiologis serta kebugaran fisik dari pekerja industri *packing* CV. Cahaya Baru dengan usia 29 hingga 56 tahun yang dalam keseharian bekerja selalu dalam posisi berdiri dengan yang memiliki masa kerja rata-rata $16,4 \pm 14,1$ tahun. Pemberian McKenzie *exercise* bertujuan untuk mengurangi kejadian kelelahan otot dengan meningkatkan kelentukan punggung bawah akibat berdiri yang terlalu lama. Penelitian ini diadakan dimulai pada tanggal 10 Mei 2025 hingga 31 Mei 2025, adapun frekuensi pemberian latihan adalah sebanyak 8 kali pertemuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperimental onegroup pre-posttest design* dengan pengukuran respon fisiologis (%CVL) dan kebugaran fisik (*Modified Schober Test*). Dari hasil analisis, terdapat penurunan respon fisiologis (%CVL) dengan nilai rerata 10,4%. Sedangkan, pada hasil kebugaran fisik (*modified Schober test*) didapatkan peningkatan dengan persentase 25,1%. Selain itu, dilakukan hipotesis dengan menggunakan *paired sample-T test*, didapatkan hasil $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<0,05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh McKenzie secara signifikan terhadap respon fisiologis dan kebugaran fisik pada pekerja *packing* CV. Cahaya Baru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan McKenzie dapat memperbaiki respon fisiologis dan kebugaran fisik pada pekerja *packing* CV. Cahaya Baru

Kata Kunci: Pekerja Industri, Respon Fisiologis, Kebugaran Fisik, *Mckenzie Exercise*

ABSTRACT

Physiological responses are the body's reactions to the environment and a person's work. Indicators that can be used to assess a person's physiological response are looking at heart rate, changes in body temperature, and physical workload. Physiological responses can also affect a person's physical fitness. This study aims to determine the physiological responses and physical fitness of packaging industry workers at CV. Cahaya Baru, aged 29 to 56 years, who always work in a standing position and have an average work experience of 16.4 ± 14.1 years. The McKenzie method aims to reduce muscle fatigue by increasing the flexibility of the lower back, which can become stiff from standing for too long. This research was conducted from May 10, 2025, to May 31, 2025, with a training frequency of 8 sessions. The type of research used was a quasi-experimental study with a one-group pre-post-test design, measuring physiological response (%CVL) and physical fitness (Modified Schober Test). The analysis results showed a decrease in physiological response (%CVL) with an average value of 10.4%. Meanwhile, the results for physical fitness (modified Schober test) showed an increase of 25.1%. Additionally, hypothesis testing was conducted using a paired samples t-test, yielding a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of McKenzie exercises on physiological response and physical fitness in packaging workers at CV. Cahaya Baru. Therefore, it can be concluded that the administration of McKenzie exercises can improve physiological response and physical fitness in packaging workers at CV. Cahaya Baru.

Keywords: Industrial Workers, Physiological Response, Physical Fitness, McKenzie Exercise