

ABSTRAK

Ergonomi merupakan ilmu untuk menyesuaikan segala bentuk fasilitas yang digunakan dalam beraktivitas atau dalam menyelesaikan pekerjaannya dengan keterbatasan dan kemampuan seseorang (Hudriah et al., 2023). Potensi bahaya ergonomi dapat timbul akibat dari cara kerja atau posisi kerja atau postur tubuh yang tidak sesuai saat melakukan suatu pekerjaan. Salah satu dampak dari kurangnya ergonomi dalam berkerja adalah penyakit nyeri tulang punggung/ Low Back Pain.

Penelitian ini bersifat eksperimen semu (quasi experiment), dengan pendekatan pre and post test without control selama dua minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling dengan jumlah 8 sampel. Alat pengumpulan data menggunakan Visual analog scale (VAS). Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan nyeri punggung bawah sebelum penerapan Mckenzie exercise dan Support back belt yaitu nilai rerata 6,75 untuk Grup A dan Grup B. Sesudah penerapan Mckenzie exercise dan Support back belt diperoleh nilai rerata 4 untuk Grup A dan 4,25 untuk Grup B Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh penggunaan lumbal korset dalam mencegah terjadinya nyeri punggung bawah Dari hasil uji wilcoxon diketahui para perkerja mengalami penurunan keluhan LBP dengan nilai mean 4,50 dan nilai sum 36,00 dan juga di dapati hasil (Asymp. Sig 0,09 > 0,05) sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan atau penurunan keluhan LBP selama penerapan *mc kenzie exercise* dan *support back belt* selama 2 minggu.

Kata kunci : *Support Back Belt, Mckenzie Exercise, Lowback Pain*