



# SINOPSIS

**Judul: Efektivitas Terapi Fisik dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Kantoran**

**Peneliti: Dr. Linda Wijaya**

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas terapi fisik dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada pekerja kantor di Klinik Terapi Fisik, Surabaya. Penelitian ini melibatkan 100 pekerja dengan keluhan nyeri punggung bawah, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti terapi fisik dan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Tingkat nyeri diukur menggunakan skala nyeri sebelum dan setelah 8 minggu intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti terapi fisik mengalami penurunan nyeri punggung bawah secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terapi fisik terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan fleksibilitas punggung, dan memperbaiki kualitas hidup partisipan. Program ini juga mencatat penurunan frekuensi kunjungan ke dokter terkait masalah punggung bawah.

Sebagai kesimpulan, terapi fisik dapat memberikan manfaat besar dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada pekerja kantor. Penelitian ini merekomendasikan integrasi terapi fisik dalam program kesehatan perusahaan untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mengurangi dampak nyeri punggung terhadap produktivitas kerja.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052