

## **PENYULUHAN EFEKTIFITAS *STRETCHING* DI SELA WAKTU KERJA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS KELELAHAN PADA PEKERJA DI PT JS**

**Lira Mufti Azzahri Isnaeni<sup>1</sup>, Etri Gustriana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

[liramufti91@gmail.com](mailto:liramufti91@gmail.com)

**Abstrak:** Stretching merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Banyaknya Masyarakat yang masih kurang memahami *Stretching* Di Sela Waktu Kerja Terhadap Penurunan Intensitas Kelelahan. Tim pelaksana merupakan dosen dengan latar belakang pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat. Tim pelaksana diharapkan mampu memberikan solusi terhadap permasalahan siswa. Upaya kesehatan bagi tiap individu perlu dijaga dan ditingkatkan di manapun individu itu berada, tidak terkecuali di tempat kerja, karena di tempat kerja terdapat berbagai macam faktor penyebab kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh kelelahan kerja. Penyuluhan tentang efektifitas *Stretching* Di Sela Waktu Kerja Terhadap Penurunan Intensitas Kelelahan Pada Pekerja Di PT JS. Tujuan Meningkatkan pengetahuan pekerja terkait kegiatan *Stretching* Di Sela Waktu Kerja untuk mencegah kecelakaan kerja. Intervensi *stretching* (peregangan otot) di sela-sela kerja dapat dilakukan selama 10-15 menit dengan 16 per gerakan pada masing-masing peserta, dan diharapkan mampu mengembalikan kesegaran peserta pekerja, meningkatkan konsentrasi kerja, merangsang kreativitas pekerja. Sehingga risiko kecelakaan yang disebabkan kelelahan kerja dapat dihindarkan. Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis.

**Kata Kunci:** Peregangan; Penyuluhan

**Abstract:** *Stretching is an exercise to maintain and develop flexibility or flexibility. There are many people who still do not understand stretching between work hours to reduce fatigue intensity. The implementing team is a lecturer with an educational background of S1 Public Health. The implementation team is expected to be able to provide solutions to student problems. Health efforts for each individual need to be maintained and improved wherever the individual is, not least in the workplace, because in the workplace there are various factors that cause work accidents caused by work fatigue. Counseling on the Effectiveness of Stretching Between Work Time on Reducing the Intensity of Fatigue in Workers at PT JS. The aim is to increase the knowledge of workers regarding stretching activities during working hours to prevent work accidents. Interventions stretching (stretching muscles) on the sidelines of work can be done for 10-15 minutes with 16 exercises for each participant, and is expected to be able to restore the freshness of worker participants, increase work concentration, stimulate worker creativity. So that the risk of accidents caused by work fatigue can be avoided. The development method to be implemented is a series of stages that are arranged systematically.*

**Keywords :** *Stretching ; education*

## **Pendahuluan**

Globalisasi merupakan salah satu tanda yang menunjukkan bahwa kemajuan dan perkembangan teknologi dan komunikasi mempengaruhi segala aspek, salah satu diantaranya adalah di dunia industri. Banyak industri di Indonesia yang saat ini memanfaatkan perkembangan teknologi dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja dan memberikan dampak yang signifikan dalam jumlah produksi. Namun sejalan dengan perkembangan teknologi tersebut terdapat dampak positif dan negatif yang ditimbulkan, dimana salah satu dampak negatif adalah timbulnya faktor fisik berupa polusi di udara dan kebisingan akibat penggunaan mesin (Ramdan,2014)

Upaya kesehatan bagi tiap individu perlu dijaga dan ditingkatkan di manapun individu itu berada, tidak terkecuali di tempat kerja, karena di tempat kerja terdapat berbagai macam faktor penyebab kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh kelelahan kerja. Kelelahan kerja adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar kerusakan lebih lanjut. Istilah kelelahan biasanya menunjukan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2014)

*Stretching* merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan (Senior,2008). Latihan peregangan otot juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu, dan punggung (Nurhadi, 2007). Tujuan latihan peregangan otot adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Nurhadi, 2007).

Intervensi *stretching* (peregangan otot) di sela-sela kerja dapat dilakukan selama 10-15 menit dengan 16 peregangan pada masing-masing peserta, dan diharapkan mampu mengembalikan kesegaran peserta pekerja, meningkatkan konsentrasi kerja, merangsang kreativitas pekerja. Sehingga risiko kecelakaan yang disebabkan kelelahan kerja dapat dihindarkan.

## **Metode**

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan efektifitas *stretching* di sela waktu kerja terhadap penurunan intensitas kelelahan pada pekerja di PT JS di Desa Pulau Jambu. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 28 Agustus 2021. Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

- a. Persiapan
  1. Membentuk kerja sama dengan PT JS.
  2. Membentuk kerjasama dengan pengisi materi

3. Menyiapkan materi.
- b. Pelaksanaan
  1. Mengerti arti *Stretching*
  2. Mengetahui Jenis *Stretching*
- c. Mengerti arti Dampak tidak melakukan *Stretching*
  1. Mengetahui manfaat *Stretching*
  2. Mengetahui gerakan *Stretching*
- d. Evaluasi
- e. Laporan akhir



**Gambar 1.** Penyuluhan



**Gambar 2.** senam perengangan otot

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Hasil Kegiatan

No.	Keterangan	Kegiatan
1	Jumlah Peserta	5 Orang

2	Materi penyuluhan dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat	<p>a. Meningkatnya Pengetahuan pekerja terkait kegiatan <i>Stretching</i>.</p> <p>b. Meningkatnya Pengetahuan Pekerja terkait keehatan kerja serta dampak yang ditimbulkan akibat kelelahan kerja</p>
---	--	---

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pkm) sudah dilakukan berupa efektifitas *stretching* di sela waktu kerja terhadap penurunan intensitas kelelahan pada pekerja di pt js dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing pekerja pt js. dari hasil diskusi dengan kepala masyarakat dan masyarakat sekitar desa pulau jambu, mulai dari awal survey lokasi, koordinasi dan selama pelaksanaan pengabdian, mereka sangat mengharapkan penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan pekerja terkait kegiatan *stretching* di sela waktu kerja untuk mencegah kecelakaan kerja. namun kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran meningkatkan pengetahuan pekerja terkait kegiatan *stretching* di sela waktu kerja

## Referensi

- Abiseno, dkk. 2017. *Pengaruh Faktor Lingkungan Kerja dan beban Kerja Kerja Terhadap Faktor Kelelahan Kerja Pada Pekerja Full-Machinery Manufaktur Ban di Cikarang*. Jurnal Teknik Lingkungan. Volume 23 nomor 2, Oktober (hal 73-82).
- Atiqoh, J dkk. 2014. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang*.
- Anizar. 2011. *Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Industri*. Yogyakarta: Graham Ilmu.
- Ahmad, S., & Amanatun, A. (2015). *Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada pekerja Industri Keripik Melinjo di Desa Benda Indramayu*, Jurnal Kesehatan Lingkungan, 5(3), 140-150.
- A.M. Sugeng Budiono. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang : Badan Penerbit UNDIP
- BPJS Ketenagakerjaan. 2018. *Laporan Keuangan 2013 Sampai 2016*.di akses melalui: [www.bpjsketenagakerjaan.go.id](http://www.bpjsketenagakerjaan.go.id).
- Damapoli, F. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Sopir Bus Trayek Manado-Amurang Di Terminal Malalayang Manado*. [Skripsi] Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado.
- Elbadiansyah. 2019. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan Kesatu. Malang: *Manajemen SDM dalam Organisasi Publik dan Bisnis*. Cetakan ketiga.
- Fitria, A. dan Imam Hidayat. 2017. *Pengaruh Bauran Pemasaran, Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Pada Kupunya Rumah Mode*. Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen.Vol. 6.

No 4

- Harianto, Minarni. 2010. *Aplikasi Hypnosis(Hypnobirthing) dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta : gosen Pusblising
- Hanum, Iis Faizah. 2008. *Efektivitas Penggunaan Screen pada Monitor Komputer untuk Mengurangi Kelelahan Mata Pekerja Call Centre di PT Indosat Nsr Tahun 2008*. Tesis. Medan; Universitas Sumatera Utara.