

## **WORKPLACE STRETCHING EXERCISE MENURUNKAN KELELAHAN KERJA PERAWAT DI RS RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG**

**Eko Widiastanto<sup>1</sup>, Dwiharini Puspitaningsih<sup>2\*</sup>, Nurul Mawaddah<sup>3</sup>**

Rumah Sakit Radjiman Wediodiningrat Lawang, Malang<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, Mojokerto<sup>2,3</sup>

\*Corresponding Author : dwiharini.pus@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kelelahan kerja perawat dapat menyebabkan kinerja dan semangat kerja yang menurun. Perawat yang mengalami kelelahan kerja mudah kehilangan konsentrasi sehingga seringkali menyebabkan kecelakaan kerja, sehingga diperlukan upaya mencegah kelelahan kerja seperti latihan perengangan otot ditempat kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap kelelahan kerja perawat di RS Radjiman Wediodiningrat Lawang. Desain penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan pre post test one group design. Tehnik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 44 perawat. Pada penelitian ini responden dilakukan penilaian kelelahan kerja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Tehnik analisa datanya menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis data menunjukkan ada penurunan kelelahan kerja dari skor pre test 52.05 menjadi skor post test 43.39 dengan rata-rata penurunan skornya sebesar 8,66 poin. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,000. Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa ada Pengaruh *Workplace stretching exercise* terhadap Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat. *Workplace stretching exercise* mampu menjaga kebugaran fisik dan dapat dilakukan dimanapun, kapanpun dan tidak memerlukan gerakan yang sulit dan waktu yang lama, sehingga *Workplace stretching exercise* dapat menjadi upaya promotif preventif dalam penanganan kelelahan kerja.

**Kata kunci** : *burnout, workplace stretching exercise, kelelahan kerja*

### **ABSTRACT**

*Nurses' work fatigue can cause decreased work performance and morale. Nurses who experience work fatigue easily lose concentration, which often causes work accidents, so efforts are needed to prevent work fatigue, such as muscle stretching exercises at work. The aim of this research was to analyze the effect of workplace stretching exercise on nurses' work fatigue at Radjiman Wediodiningrat Lawang Hospital. This research design is pre-experimental with a pre-post test one-group design approach. The sampling technique used was Simple Random Sampling with a sample size of 44 nurses. In this study, respondents were assessed for work fatigue before and after being given treatment. The data analysis technique uses the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. The results of data analysis showed that there was a decrease in work fatigue from a pre-test score of 52.05 to a post-test score of 43.39 with an average decrease in score of 8.66 points. Based on the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test, the *p-value* = 0.000 was obtained. The results of these statistical tests show that Workplace stretching exercise influences Nurse Work Fatigue in the Intermediate Hospital Inpatient Room. Radjiman Wediodiningrat. Workplace stretching exercise can maintain physical fitness and can be done anywhere, at any time, and does not require difficult movements and a long time, so Workplace stretching exercise can be a promotive preventive effort in handling work fatigue.*

**Keywords** : *burnout, workplace stretching exercise, work fatigue*

### **PENDAHULUAN**

Perawat merupakan salah satu profesi yang berperan penting dalam menjaga mutu pelayanan kesehatan dirumah sakit dengan memberikan pelayanan yang professional dan mengutamakan keselamatan pasien. Dalam memberikan pelayanan keperawatan, sering kali

mengalami beban kerja yang lebih berat karena kekurangan staf dan potensi lembur, sehingga menghadapi jadwal kerja yang tidak standar, jam kerja yang panjang dan penyesuaian shift malam yang berat secara fisik, mental dan emosional. Hal ini memicu terjadinya kelelahan kerja pada perawat (Kurnia Amalya Okta et al., 2022). Kelelahan kerja dapat menimbulkan dampak buruk pada pekerjaan, seperti kinerja dan semangat kerja yang menurun. Pekerja yang mengalami kelelahan kerja mudah kehilangan konsentrasi sehingga tak jarang juga kelelahan menjadi sebab terjadinya kecelakaan kerja (K. I. Sari & Paskarini, 2023).

Data dari *International Labour Organisation* (2013) dalam (Verawati, 2017), menyebutkan sebanyak dua juta pekerja menjadi korban setiap tahun karena kecelakaan kerja akibat faktor kelelahan. Di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat (Sartono et al., 2016). Kelelahan kerja banyak ditemukan pada profesi yang bersifat *human service* seperti perawat. Menurut data semester 1 tahun 2020 di RS Radjiman Wediodiningrat terjadi 2 insiden perawat tertusuk jarum bekas pakai, 1 insiden perawat digigit pasien jiwa dan 1 insiden pengunjung jatuh terpeleset (LAKIP, 2020).

Kelelahan kerja merupakan gejala yang ditandai dengan adanya perasaan lelah dan kita akan merasakan malas dan aktivitas akan melemah serta ketidakseimbangan pada kondisi tubuh. Kelelahan mempengaruhi aktivitas fisik, mental, dan tingkat emosional seseorang dimana dapat mengakibatkan kurangnya kewaspadaan yang ditandai dengan kemunduran reaksi pada sesuatu dan berkurangnya kemampuan motoric (W. R. Sari, 2019). Kelelahan hampir selalu terjadi kepada semua orang, utamanya pekerja yang memiliki aktifitas padat di tempat kerjanya. Kelelahan kerja pasti terjadi pada berbagai situasi kerja dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan ringan hingga berat (Cahyanto et al., 2017).

Kelelahan pada seorang pekerja bisa terjadi karena berbagai penyebab diantaranya karena beban kerja fisik maupun mental yang berlebihan. Selain itu tingkat kelelahan juga bisa dipengaruhi oleh tekanan mental dan fisik, keterbatasan fisik, gangguan lingkungan dan team work. Kelelahan kerja dalam suatu instansi kesehatan ataupun Yayasan yang bergerak di bidang kesehatan Jiwa di Indonesia dapat terjadi karena jumlah dan jenis tenaga kesehatan yang masih sangat terbatas dalam melayani pasien gangguan jiwa dengan tingkat kondisi keparahan yang bervariasi (Cahyanto et al., 2017).

Kelelahan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan jika tidak diatasi dengan baik. Hal-hal sederhana yang dilakukan untuk membantu mencegah terjadinya kelelahan kerja yaitu melakukan olahraga secara teratur dan peregangan secara rutin setiap hari. *Workplace stretching exercise* adalah bentuk latihan fisik atau peregangan yang efektif dan cukup mudah dilakukan karena dapat dilakukan saat jam kerja dan membutuhkan waktu yang singkat serta dapat meningkatkan elastisitas, melenturkan otot, dan memperoleh kenyamanan pada otot (Salsabila & Amelia, 2020).

Saat ini RS. Radjiman Wediodiningrat belum pernah menerapkan *Workplace stretching exercise* untuk mengurangi kelelahan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Workplace stretching exercise* terhadap Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap *Intermediate* Laki-laki RS. Radjiman Wediodiningrat.

## METODE

Desain penelitian yang menggunakan metode *pre experimental* dengan rancangan *one group pre test post test design*. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh *Workplace stretching exercise* terhadap Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap *Intermediate* RS. Radjiman Wediodiningrat. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 44 perawat di Ruang Rawat Inap *Intermediate* RS Dr. Radjiman Wediodiningrat yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengambilan data dilakukan tanggal 29 Februari 2024. Variabel independen penelitian ini adalah *Workplace stretching exercise* yang terdiri dari 24 gerakan dengan durasi 8-10 menit. Variabel dependennya adalah kelelahan kerja dengan menggunakan instrumen *Subjective Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) Jepang. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Penelitian juga telah dinyatakan layak etik oleh KEPK RSJ Lawang dengan nomor. TK.02.04/D.XXXVII.3.6/4021/2024.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=44)**

Karakteristik	Kriteria	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Usia	26 – 35 tahun	9	21
	36 – 45 tahun	14	32
	46 – 55 tahun	16	36
	56 – 65 tahun	5	11
Jenis kelamin	Laki-laki	39	89
	Perempuan	5	11
Masa Kerja	< 10 tahun	10	23
	10 – 20 tahun	11	25
	21 – 30 tahun	13	29
	> 30 tahun	10	23
Jabatan	Perawat pelaksana	38	86
	Katim	4	9
	Karu	2	5
Shif kerja	Pagi	20	36
	Sore	24	43
	Malam	12	21

Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden (36%) berusia 46-55 tahun, sebagian besar responden (89%) adalah laki-laki, Sebagian besar responden memiliki masa kerja 21-30 tahun yaitu sebesar 29%, sebanyak 86% responden adalah perawat pelaksana dan Sebagian besar responden (43%) bekerja shif sore.

**Tabel 2. Pengaruh *Workpalce Stretching Exercise* terhadap Kelelahan Kerja Perawat RS Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang**

Variabel	Jumlah (n)	Rerata	Std. Deviation	p
Kelelahan kerja				
<i>Pre test</i>	44	52.05	15.07	0.000
<i>Post test</i>	44	43.39	10.28	

Tabel 2 menunjukkan hasil uji analisis pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap kelelahan kerja perawat RS Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Hasil uji normalitas data menunjukkan kedua variabel memiliki distribusi data yang tidak normal sehingga uji analisis bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai p value 0,000 yang bermakna ada perbedaan kelelahan kerja sebelum dan sesudah melakukan *workplace stretching exercise*.

## PEMBAHASAN

### Kelelahan Kerja Perawat Sebelum Intervensi *Workplace Stretching Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian kelelahan kerja yang di alami Perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat yang belum dilakukan intervensi *Workplace stretching exercise* diperoleh hasil pretest dengan nilai rata-rata skor 52 poin, yang artinya

banyak responden mengalami kelelahan kerja ringan. Kelelahan kerja adalah salah satu hal yang mempengaruhi efektivitas kerja dan menjadi sumber masalah bagi kesehatan dan keselamatan kerja. Kelelahan kerja dapat menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja yang berpeluang terjadi kecelakaan kerja. Kelelahan kerja merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan dapat menurunkan kapasitas kerja, kualitas kerja menurun, produktivitas menurun, stress akibat kerja, Motivasi kerja menurun yang dapat mengakibatkan kecelakaan kerja (Basalamah et al., 2022).

Kelelahan kerja merupakan gejala yang ditandai dengan adanya perasaan lelah dan kita akan merasakan malas dan aktivitas akan melemah serta ketidakseimbangan pada kondisi tubuh. Kelelahan mempengaruhi aktivitas fisik, mental, dan tingkat emosional seseorang dimana dapat mengakibatkan kurangnya kewaspadaan yang ditandai dengan kemunduran reaksi pada sesuatu dan berkurangnya kemampuan motorik (Wahyuni et al., 2020). Kelelahan kerja yang di alami oleh perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat sudah seharusnya mendapatkan intervensi lebih lanjut. Dari hasil kuesioner yang dibagikan, banyak responden yang mengeluh sering menguap saat bekerja, sering mengantuk saat bekerja dan sering merasakan lelah pada seluruh badan saat bekerja. Banyak faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada Perawat. Faktor yang mungkin mempengaruhi adalah faktor usia, faktor masa kerja, dan kerja secara shif.

Faktor usia adalah salah satu penyebab terjadinya kelelahan kerja. Pada saat usia meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ, sehingga dalam hal ini kemampuan organ akan menurun. Dengan menurunnya kemampuan organ, maka hal ini akan menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan kerja. Usia seseorang akan memengaruhi kondisi tubuhnya, seseorang yang berusia muda dapat mampu melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut maka kemampuan dalam melakukan pekerjaan berat akan menurun, pekerja yang sudah berusia lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak bergerak sigap ketika melaksanakan tugasnya sehingga dapat mempengaruhi kinerjanya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil crosstab yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 46 - 55 tahun sebanyak 11 orang (25%) mengalami kelelahan kerja ringan dan sebanyak 3 orang (6,8%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa sebagian besar responden masuk di usia pra lanjut, dimana pada usia tersebut jaringan otot akan mengerut dan digantikan jaringan ikat. Pengerutan otot mengakibatkan daya elastisitas otot berkurang yang menyebabkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam berbagai hal. Hal ini terjadi karena semakin bertambahnya usia maka akan semakin besar risiko penurunan sistem fisiologis dan biologis secara bertahap.

Pada kategori usia >40 tahun masih termasuk dalam usia produktif, namun dalam hal kelelahan, baik fisik maupun kelelahan mental, dalam kategori usia tersebut kapasitas kerja seseorang mulai berkurang sampai 80%-60% dibandingkan dengan kapasitas kerja seseorang yang berusia 25 tahun. Memasuki usia 40, pekerja cenderung mengalami kelelahan kerja berat, hal ini dapat dikarenakan pada usia yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari fungsi organ sehingga kemampuan organ akan menurun, menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan, selain itu diketahui bahwa keluhan otot skeleral mulai dirasakan pada usia 40 tahun dan tingkat keluhan akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia (Atiqoh et al., 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damayanti et.al, (2021) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja Dinas Koperasi, usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah pvalue 0,001 (<0,05). Selain itu hal ini sejalan dengan penelitian (Darmayanti et al., 2021) bahwa terdapat Hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu dengan p-value 0,033 (<0,05). Selain Usia, faktor

masa kerja juga mempengaruhi kelelahan kerja perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat. Dalam hal ini, kelelahan akibat kerja bertahun-tahun akan mempengaruhi mekanisme tubuh (peredaran darah, pencernaan, otot, saraf serta pernapasan). Berdasarkan hasil crosstab yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki masa kerja 21-30 tahun sebanyak 8 orang (18,2%) mengalami kelelahan kerja ringan. Sedangkan responden yang memiliki masa kerja >30 tahun sebanyak 7 orang (15,9%) mengalami kelelahan kerja ringan.

Masa kerja adalah suatu kurun waktu atau lamanya tenaga kerja bekerja di suatu tempat. Masa kerja dapat mempengaruhi baik kinerja positif maupun negatif. Seseorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama lebih banyak memiliki pengalaman dibandingkan dengan yang bekerja dengan masa kerja yang tidak terlalu lama. Seseorang sudah lama bekerja dan juga terus menerus melakukan pekerjaan yang sama memicu seseorang merasakan kejenuhan dan juga kelelahan diakibatkan postur tubuh yang tidak baik sehingga memicu perasaan tidak nyaman dan lelah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusila dan Edwar (2022) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di pabrik kerupuk Subur dan pabrik Kerupuk Sahara di Yogyakarta dengan nilai p-value 0,007 (<0,05). Selain itu hal ini sejalan dengan penelitian (Lestari S et al., 2021) bahwa terdapat Hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Aluminium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu dengan p-value 0,033 (<0,05).

Selain faktor usia dan masa kerja, kerja shift juga mempengaruhi kelelahan kerja perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat. Berdasarkan hasil crosstab yang menunjukkan bahwa Sebagian besar responden 86,4% bekerja secara shift. Dari data tersebut, 17 orang (38,6%) mengalami kelelahan kerja ringan dan 4 orang (9,1%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Hal tersebut dibuktikan lebih dari separuh responden adalah perawat pelaksana sebanyak 38 orang (86%). Selain itu, saat pengambilan data, sebagian besar responden sedang shift sore sebanyak 24 orang (43%), 20 orang (36%) sedang shift pagi dan 12 orang (21%) sedang shift malam. Shift kerja merupakan pola waktu kerja yang diterapkan pada tenaga kerja. Shift kerja dapat memberikan dampak negatif yang salah satunya adalah kelelahan.

Pada umumnya shift dibagi menjadi tiga waktu, yaitu pagi, sore, dan malam. Adapun shift kerja diterapkan oleh perusahaan untuk meningkatkan produktivitas yang kontinu selama 24 jam. Perusahaan di Indonesia umumnya menerapkan sistem 3 shift kerja dengan masing-masing 8 jam kerja. Hal ini disebabkan karena semakin lama pergantian shift kerja seseorang maka seorang pekerja akan terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja dan semakin lama pula pergantian shift kerja seseorang akan menimbulkan kebosanan yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fandani & Widowati, 2022) dan (Fathonah, 2023). Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai p value sebesar  $p=0,016$  (<0,05) yang menyatakan bahwa diantara shift pagi, sore dan malam yang memiliki tingkat kelelahan yang paling tinggi ditemukan pada shift malam karena jam kerjanya yang panjang mencapai 9 jam dalam satu shift serta waktu tidur yang kurang mengakibatkan pekerja sering mengantuk dan ingin berbaring.

### **Kelelahan Kerja Perawat Sesudah Intervensi *Workplace Stretching Exercise***

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelelahan kerja yang dialami Perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat yang sudah dilakukan intervensi *Workplace stretching exercise* diperoleh hasil posttest dengan rata-rata nilai 43 poin yang artinya banyak responden tidak mengalami kelelahan kerja. Peregangan diperlukan untuk menurunkan kelelahan dan mampu meningkatkan daya tahan otot/kekuatan otot. Latihan

peregangan saat berkerja mampu mengurangi rasa nyeri dan ngilu pada sistem kerangka dan otot manusia sehingga diperoleh rasa nyaman dalam bekerja yang berdampak pada terciptanya kualitas kerja dan produktivitas yang tinggi (Damantalm, 2018). Peregangan atau stretching di tengah padatnya jam kerja dianggap mampu menjaga fleksibilitas otot. Apalagi kalau pekerjaan Anda menuntut untuk duduk di depan komputer selama berjam-jam. Gerakan-gerakan sederhana yang diajarkan dari stretching memang mudah dipraktikan (Haritsah, 2023).

Berdasar hasil penelitian, di sebutkan bahwa ada penurunan kelelahan kerja pada perawat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penerapan *Workplace stretching exercise* mampu menurunkan kelelahan kerja perawat karena Peregangan yang dilakukan dengan tepat mampu melancarkan aliran darah yang mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke otak, serta mengembalikan energi tubuh, sehingga kelelahan kerja bisa menurun. Hal ini di dukung oleh hasil kuesioner yang dibagikan yang menyatakan bahwa hampir seluruh responden sering menguap, mengantuk saat jam kerja dan merasakan lelah pada seluruh badan saat bekerja setelah dilakukan intervensi keluhan-keluhan tersebut membaik (Haritsah, 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eko (2018), menyebutkan bahwa peregangan dan istirahat aktif menurunkan keluhan muskuloskeletal, kelelahan dan meningkatkan konsentrasi kerja karyawan rekam medis. Hal ini juga di dukung dengan penelitian (Baharuddin et al., 2023), yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara latihan peregangan terhadap nyeri otot muskuloskeletal akibat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa peregangan akan meningkatkan fleksibilitas otot, memberikan kesempatan pada otot untuk kembali ke kondisi resting length, memutus lingkaran spasme-nyeri-spasme, meningkatkan kebugaran fisik, dan meningkatkan ROM serta mengurangi kelelahan pada otot. Dengan dilakukannya stretching di tengah padatnya jam kerja dianggap mampu menjaga fleksibilitas otot dan mampu mengatasi kantuk.

### **Pengaruh *Workplace stretching exercise* terhadap Kelelahan Kerja Perawat**

Hasil studi ini menunjukkan ada perbedaan antara kelelahan kerja untuk pretest dan posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *Workplace stretching exercise* mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kelelahan kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat. Stretching dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun ketika dibutuhkan, tetapi untuk *workplace stretching exercise* ini adalah jenis stretching yang bentuk latihannya dilakukan di tempat kerja karena tidak memerlukan gerakan yang sulit dan waktu yang lama (Dewi et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering stretching exercise yang dilakukan seseorang maka semakin rendah rasa kelelahan kelelahan kerja. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Salsabila & Amelia (2020) yang menyatakan bahwa Terdapat pengaruh stretching exercise terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering stretching exercise yang dilakukan seseorang maka semakin rendah rasa kebosanan dan kelelahan belajar. Selain itu penelitian dari (Dewa et al., 2018) menyatakan bahwa Pemberian *Workplace stretching exercise* dan Modifikasi Kondisi Kerja dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan pada Pekerja Setelah diberikan latihan Workplace Stretching Exercise, terdapat penurunan kelelahan kerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *Workplace stretching exercise* mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kelelahan kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Intermediate RS. Radjiman Wediodiningrat

### **KESIMPULAN**

Hasil studi menunjukkan bahwa intervensi *workplace stretching exercise* menurunkan kelelahan kerja perawat di RS Dr. Rdajiman Wediodiningrat Lawang. *Workplace stretching exercise* dapat penurunan kelelahan kerja perawat dengan rata-rata 8,6 poin. Hasil studi ini

dapat menjadi rekomendasi bagi RS Radjiman Wediodiningrat diharapkan dapat melakukan pengembangan kebijakan yang terkait kesehatan dan keselamatan pekerja, khususnya perawat, terutama sebagai upaya promotif preventif dalam penanganan kelelahan kerja dengan menggunakan *Workplace stretching exercise* secara rutin. Selain itu juga perlu dilakukan penelitian yang terkait dengan kelelahan kerja, terutama pada faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja seperti kepatuhan dalam hal melakukan *Workplace stretching exercise*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada seluruh pihak yang telah mendukung penulis menyelesaikan studi ini sampai dengan publikasi. Terima kasih kepada Rumah Sakit Radjiman Wediodiningrat Lawang atas pemberian pendanaan publikasinya sebagai luaran hasil penelitian ini, dan terima kasih untuk institusi Pendidikan STIKES Majapahit yang telah memberikan dukungan melalui kerjasama atau MOU dengan pihak rumah sakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 2(2), 119–126. <https://doi.org/10.14710/jkm.v2i2.6386>
- Baharuddin, N., Alfina Baharuddin, & Masriadi. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. FKS Multi Agro Tbk. Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 333–346. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i2.763>
- Basalamah, F. F., Ahri, R. A., & Arman, A. (2022). Pengaruh Kelelahan Kerja, Stress Kerja, Motivasi Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di RSUD Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, 1(02), 67–80. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.33>
- Cahyanto, D., Sariah, & Umar, A. (2017). Analisis Kelalahan Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab pada Caregiver (Studi Kualitatif pada Panti Rehabilitasi Disabilitas Mental di Yayasan Galuh Kota Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 4(4), 17–33.
- Darmayanti, J. R., Handayani, P. A., & Supriyono, M. (2021). Hubungan Usia, Jam, dan Sikap Kerja terhadap Kelelahan Kerja Pekerja Kantor Dinas Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1318–1330.
- Dewa, K. L. P., Adiputra, N., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Adiatmika, I. P. G., & Adnyana, I. W. B. (2018). Provision of *Workplace stretching exercise* and Modification of Working Condition May Decrease Musculoskeletal Complaints and Fatigue Among Traditional Dodol Workers in Buleleng District. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 4(1), 11–17.
- Eko Putu Indrawati, I Ketut Tirtayasa, I. P. G. A. (2015). Pelatihan Peregangan, Istirahat Aktif, Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Mata, Konsentrasi Kerja, dan Karyawan Bagian Rekam Medis 16. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 1(01), 1–14.
- Fandani, D. A., & Widowati, E. (2022). Kelelahan Kerja pada Pekerja Dinas Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jppkmi: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 18–25. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>
- Fathonah, O. P. N. (2023). Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Pt.X Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(5), 515–520. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i5.37943>
- Kurnia Amalya Okta, Hasyim Hamzah, & Novrikasari. (2022). Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Perawat. *Jurnal Kesehatan*, 13, 39–047. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>
- LAKIP. (2020). *Laporan Akuntabilitas Kinerja RS Dr. Radjiman Wediodiningrat th. 2020*.

- Laporan Akuntabilitas Kinerja RS Dr. Radjiman Wediodiningrat Th. 2020. [https://e-renggar.kemkes.go.id/file\\_performance/1-415598-4tahunan-524.pdf](https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-415598-4tahunan-524.pdf)
- Lestari S, A. D., Batara, A. S., & Mutthalib, N. U. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Psikososial Karyawan bagian Rotary 9 Feet di PT Sumber Graha Sejahtera Luwu Tahun 2021. *An Idea Health Journal*, 1(02), 155–158. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.44>
- Salsabila, J., & Amelia, V. L. (2020). Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Dan Kelelahan Belajar Pada Siswa Di Smp Muhammadiyah Kedungbanteng. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 311–317. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Sari, K. I., & Paskarini, I. (2023). Hubungan Antara Shift Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Kelelahan Pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 47–55.
- Sari, W. R. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PENYADAP KARET DI PT.PERKEBUNAN NUSANTARA V RIAU*. <http://repository.uinsu.ac.id/7865/1/SKRIPSI.pdf>
- Sartono, Martaferry, & Winaresmi. (2016). Hubungan Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Karyawan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Laundry Garment Di Bagian Produksi CV. Sinergie Laundry Jakarta Barat Tahun 2013. *Arkesmas*, 1(1), 64–72.
- Verawati, L. (2017). Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di Cv Sumber Barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v5i1.2016.51-60>
- Wahyuni, T., Yamtana, Y., & Muryani, S. (2020). Penerapan *Workplace stretching exercise* untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Otor Rangka Pekerja Pembibitan Jamur. *Sanitasi: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 12(2), 77–85. <https://doi.org/10.29238/sanitasi.v12i2.1027>