

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN (*STRETCHING EXERCISE*)
TERHADAP NYERI MUSKULOSKELETAL AKIBAT KERJA PADA
PETUGAS KEBERSIHAN FKIK DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan pada
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

SATRIO BUDI RAHARJO PRIONO

20130320067

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Satrio Budi Raharjo Priono

NIM : 20130320067

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau kutipan dari karya yang diterbitkan maupun yang tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 07 Agustus 2017

Yang membuat pernyataan

Satrio Budi Raharjo Priono

MOTTO

Not everyone will understand your journey. That's okay.

You are here to live your life, not to make everyone understand

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku (Bpk. Supriono Wakidi Putro dan Ibu. Atim Sri Bingah) yang selalu memberikan doa, dukungan, cinta kasih sayang, semangat dan ketulusan selama ini kepada penulis.

Dosen Pembimbing penulis Ibu Nina Dwi Lestari Ns., M.Kep., Sp., Kom yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan KTI ini.

Dosen Penguji penulis Ibu Ambar Relawati S.Kep., Ns., M.Kep yang telah menguji penulis dan memberikan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan KTI ini.

Kakak Perempuan (Tutut Puspitaning Priono) yang selalu memberikan semangat kasih sayang tulus kepada penulis.

Kakak laki-laki (Toat Priyanto) yang selalu memberikan semangat kepada penulis dan juga kasih sayang yang tulus.

Sahabatku (Romi Kurniawan dan Selviyani Syarifudin) yang selalu memberikan bantuan baik dukungan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan KTI ini.

Semua teman-teman PSIK UMY 2013 yang telah memberikan support selama ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat karunia yang telah diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas penulisan KTI ini dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam penulis panjatkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang seperti saat ini. KTI yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN (*STRETCHING EXERCISE*) TERHADAP NYERI MUSKULOSKELETAL AKIBAT KERJA PADA PETUGAS KEBERSIHAN DI FKIK UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA”** ini disusun untuk memenuhi tugas akhir penulis sebagai mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis mengucapkan beribu terimakasih kepada dosen pembimbing Nina Dwi Lestari M.Kep., Ns., Sp., Kep., Kom yang telah membimbing penulis dengan sangat baik dan memberikan ilmu-ilmu yang luar biasa membantu penulis dalam proses penyusunan KTI ini. Penulis menyadari jika dalam penulisan KTI ini masih banyak sekali kekurangannya. Semoga dengan adanya KTI ini bisa menjadi bahan pembelajaran untuk masa yang akan datang serta bermanfaat bagi kita semua. Aaamiin.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 07 Agustus 2017

Satrio Budi Raharjo Priono

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined. vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
1. Tujuan Umum.....	11
2. Tujuan Khusus.....	12
D. Manfaat Penelitian	12
1. Ilmu Keperawatan	12
2. Bagi Responden.....	12
3. Bagi Institusi Kerja.....	12
4. Bagi Peneliti Lain	13
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Tinjauan Teori.....	16
1. Agregat pekerja sebagai populasi berisiko.....	16
2. Bahaya kesehatan kerja (<i>health hazard</i>).....	16

3.	Gangguan muskuloskeletal akibat kerja.....	18
4.	Faktor Risiko Nyeri Otot Muskuloskeletal	20
5.	Promosi Kesehatan di Tempat Kerja.....	21
6.	Latihan Peregangan	23
B.	Kerangka Teori.....	29
C.	Kerangka Konsep	30
D.	Hipotesis.....	31
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
A.	Desain Penelitian.....	33
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	33
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	34
D.	Variable Penelitian	36
E.	Definisi Operasional.....	37
F.	Instrumen Penelitian.....	38
G.	Uji Validitas dan Reabilitas.....	38
1.	Uji Validitas	38
2.	Uji Reabilitas	39
H.	Cara Pengumpulan Data.....	40
1.	Tahap Persiapan	40
2.	Tahap Pelaksanaan	40
3.	Tahap penyelesaian	41
I.	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	41
J.	Etika Penelitian	43
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A.	Hasil Penelitian	45
1.	Deskripsi Wilayah Penelitian	45
2.	Gambaran Karakteristik Responden.....	46
3.	Gambaran Nyeri Otot Muskuloskeletal pada Responden	47
4.	Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Nyeri Muskuloskeletal.....	48

B. Pembahasan.....	50
1. Karakteristik Responden	50
a. Jenis Kelamin	50
b. Usia.....	50
c. IMT.....	51
d. Lama Kerja	52
e. Masa Kerja	53
f. Kebiasaan Olah raga.....	54
2. Tingkat Nyeri Muskuloskeletal.....	55
a. Sebelum dilakukan Latihan Peregangan	55
b. Setelah dilakukan Latihan Peregangan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	ix

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Latihan Peregangan.....	24
Gambar 2. Kerangka Teori.....	29
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jenis Health Hazard di Tempat Kerja.....	17
Tabel 2 Metode Penelitian.....	32
Tabel 3 Definisi Operasional.....	36
Tabel 5 Distribusi Karakteristik responden.....	46
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Nyeri Otot Muskuloskeletal.....	48
Tabel 7 Hasil Uji Pre dan Post Latihan Peregangan.....	49

DAFTAR SINGKATAN

IMT	= Indeks Massa Tubuh
UMY	= Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
ILO	= International Labour Organization
BPS	= Badan Pusat Statistik
DIY	= Daerah Istimewa Yogyakarta
KEMENKES	= Kementrian Kesehatan
WMSDs	= Work Related Musculoskeletal Disorder
RMIs	= Repetitive Motion Injuries
RSIs	= Repetitive Strain Injuries
OOS	= Occupational Overuse Syndrome
CTDs	= Carpal Tunnel Syndrome
PERMENKES	= Peraturan Menteri Kesehatan
K3	= Keselamatan Kesehatan Kerja
FKIK	= Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
WHO	= World Health Organization
IHSA	= Insfratructure Health & Safety Association
NBM	= Nordic Body Map
OWAS	= Ovako Work Posture Analysis System