

## ABSTRAK

Nama : Youries Prasetyo  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Judul : Perbedaan Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sebelum dan Sesudah Aktivitas *Stretching* di Bagian Pengemasan Sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta Tahun 2018

Aktivitas yang meningkat di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. dimana pekerja bekerja secara manual dan monoton memiliki kecenderungan mengalami kelelahan. Kelelahan dapat dikurangi dengan *stretching* yang diperlukan menambah fleksibilitas otot. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan skor keluhan kelelahan sebelum dan sesudah aktivitas *stretching*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experimental*, penelitian dilakukan selama 3 minggu pada bulan Juni 2018 dengan populasi berjumlah 74 responden. Pengambilan data dengan metode *total sampling*, analisa bivariat dengan *paired-sample t test*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh  $P_{value} = 0,001$  lebih kecil dari  $alpha = 0,05$ , artinya terdapat perbedaan skor keluhan kelelahan sebelum dan sesudah aktivitas *stretching*. *Stretching* menyebabkan lebih banyak aliran darah mengalir ke otot, sehingga pasokan oksigen yang dibutuhkan dapat terpenuhi. Peneliti menyarankan perusahaan mempertimbangkan mengenai skema pemberian target kerja, pemberian *breaktime* rutin, pengarahan terkait pentingnya *stretching* dan menyediakan program khusus *stretching* secara rutin sehingga memberikan manfaat jangka pendek maupun panjang dalam menjaga derajat kesehatan pekerja.

Kata Kunci: Fleksibilitas Otot, Industri, Kelelahan, Pekerja, *Stretching*  
6 BAB, 75 Halaman, 6 Tabel, 15 Gambar, 9 Lampiran  
Pustaka: 41 (2000-2017)

## **ABSTRACT**

*Name : Youries Prasetyo*  
*Study Program : Public Health*  
*Title : Differences in The Score of Fatigue Complaints in Workers Before and After Stretching Activity in The Secondary Packaging Section of PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta 2018*

*Increased activity in the secondary packaging section of PT Kimia Farma (Persero) Tbk. where workers work manually and monotonically have a tendency to experience fatigue. Fatigue can be reduced by the necessary stretching adding muscle flexibility. Therefore, research on the difference of fatigue complaints score before and after stretching activity for better worker health. This research is a quantitative research with quasy experimental design. Research conducted for 3 weeks in June 2018 with population amounted to 74 respondents. Data collection is done by total sampling method, bivariate analysis with paired-sample *t* test. Based on the research results obtained  $P_{value} = 0.001$  smaller than  $\alpha = 0.05$ , it means there are differences in fatigue scores before and after stretching activity. Stretching causes more blood flow to the muscles, so that the required oxygen supply can be met. The researcher suggests that the company should consider the policy of targeting, routine break time, guidance on the importance of stretching and providing a regular stretching program that brings short and long-term benefits in maintaining the health of workers.*

*Keyword: Fatigue, Industry, Muscle Flexibility, Stretching, Workers*  
*6 Chapter, 75 Page, 6 Table, 15 Picture, 9 Attachment*  
*References: 41 (2000-2017)*