

ABSTRAK

Nama : Shella Pertiwi
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul : Efektifitas Pemberian Peregangan (*Stretching*) Terhadap Penurunan Keluhan Muskuloskeletal Disorders Pada Karyawan Yang Bekerja Menggunakan Komputer Di PT. Dutagaruda Piranti Prima Tahun 2019

Muskuloskeletal Disorders (MSDs) merupakan gangguan kronik pada otot, tendon dan saraf yang disebabkan oleh penggunaan secara repetitif, pergerakan yang cepat, penggunaan tenaga yang besar, kontak dengan tekanan, postur janggal atau ekstrim, getaran dan temperatur yang rendah (ACGIH, 2010). Menurut Permenkes (2016) durasi kerja untuk setiap karyawan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Berkaitan dengan kegiatan pada durasi kerja, aktivitas mengetik atau menggunakan VDU disarankan untuk menyelingi dengan tugas lain seperti melakukan filing, rapat, dibantu juga dengan rehat singkat, dan peregangan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 57 responden. Pengambilan data dilakukan dengan metode *total sampling* pada 21 responden yang bekerja menggunakan komputer. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Wilcoxon* dengan ($\alpha=0,05$). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p* adalah 0,001 yang berarti nilai $p<0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada penurunan keluhan muskuloskeletal disorder pada karyawan yang bekerja menggunakan komputer setelah diberikannya peregangan di PT. Dutagaruda Piranti Prima.

Peneliti menyarankan agar karyawan hendaknya membiasakan diri melakukan peregangan otot di sela-sela waktu bekerja, serta dibuatkannya pengingat di komputer masing-masing karyawan untuk waktu peregangan otot, dan dibautkannya tabel tata cara melakukan gerakan peregangan.

Kata Kunci : MSDs, Peregangan, Nyeri Otot, Ergonomi Perkantoran
IX+118 : 13 gambar 11 tabel
Pustaka : 60 (1995 – 2017)

ABSTRACT

Name : Shella Pertiwi
Majoring : Public Health
Title : Effectiveness of Stretching Decreased Musculoskeletal Disorders Complaints in Employees Who Works Using Computers At PT. Dutagaruda Tool Prima in 2019

Musculoskeletal Disorders (MSDs) are chronic disorders of the muscles, tendons and nerves caused by repetitive use, rapid movement, use of great force, contact with pressure, awkward or extreme posture, low vibration and temperature (ACGIH, 2010). According to Permenkes (2016) the duration of work for each employee is in accordance with statutory provisions. Related to activities on work duration, typing or using VDU activities are recommended to intersperse with other tasks such as doing filing, meetings, assisted also with short breaks, and stretching. This research is a quantitative study with cross sectional design.

The population in this study amounted to 57 respondents. Data is collected by total sampling method on 21 respondents who work using computers. Bivariate analysis was performed with the Wilcoxon test with ($\alpha = 0.05$). Based on the results of the study showed that the p value was 0.001, which means the p value < 0.05 . Thus it can be concluded that there is a decrease in complaints of musculoskeletal disorder in employees who work using computers after being given a stretch at PT. Dutagaruda Piranti Prima.

Researchers suggest that employees should get used to stretching muscles between work hours, and make reminders on each employee's computer for muscle stretching time, and set a table for procedures for stretching.

Keyworda : MSDs, Stretching, Muscle Pain, Office Ergonomics.
IX + 118 : 13 figure 11 tables
Library : 60 (1995 – 2017)

Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul